

**Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn**

Traditionelle Chinesische Medizin ASA  
Manuelle Medizin SAMM  
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

**Allgemeine Innere Medizin FMH**

Sportmedizin SGSM  
Ernährungsheilkunde SSAAMP  
Anti-Aging Medizin

**Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin**

Neuraltherapie SANTH & SRN  
Orthomolekulärmedizin SSAAMP  
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

---

Version: 26. Februar 2023

# Multiple Sklerose und Psyche

---

Fon  
Adresse  
E-Mail

+41 (0)71 350 10 20  
Im Lindenhof  
[drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)

Bahnhofstr. 23  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch)

CH-9100 Herisau

## Multiple Sklerose und Psyche

---

### Stress löst Schübe aus

#### Was ist MS?

- Die Multiple Sklerose ist nach neueren Erkenntnissen eine Krankheit, bei der die Immunabwehr fehlgeleitet wird, und möglicherweise aufgrund einer viralen Infektion Nervenstrukturen des eigenen Körpers angreift.
- In den Gefäßen der Blut-Hirn-Schranke kommt es zur Ansammlung von Entzündungszellen (Granulozyten und Lymphozyten). Der Grund hierfür ist bisher unbekannt. Diese Entzündungszellen bilden *Entzündungsstoffe* (Eicosanoide) und stören dadurch die Blut-Hirn-Schranke, so dass Entzündungszellen eindringen können.
- Die freigesetzten Entzündungsstoffe schädigen Nervenzellen (Oligodendrozyten) und verursachen die bekannte Demyelinisierung. Durch die Entzündung wird die Schutzschicht der Nerven (Myelinscheide) zerstört und bleibende Schäden an den Nerven verursacht.
- Die krankhaft gesteigerte Bildung der Eicosanoide kann durch die Verminderung der Arachidonsäure im Körper unterdrückt werden.

#### MS = Mischung zwischen Genetik, Charakter und Lifestyle-Fehlern

- Genetische Disposition
- Infektionstheorie
- Oxidativer Stress – Radikalbelastung
- Psychischer Stress
- Falsche Ernährung: Zuviel Fleisch - zu wenig Gemüse und Obst

#### Wer hat MS?

- Ein lieber Mensch, der nicht sein sagen kann - der Opfer-Typ
- Ein gewissenhafter Mensch, der es allen recht machen will
- Ein Mensch mit einer gewissen Intelligenz

#### Wer hat keine MS:

- Der wenig intelligente Mensch
- Der zufriedene Mensch, der auch einmal nein sagen kann
- Der böse Choleriker

## MS - Psychotherapie

- Tagesaktivität um 20% reduzieren!
- Lernen „NEIN“ sagen OHNE schlechtes Gewissen: Eine gesunde Portion Egoismus entwickeln
- Bis gestern: Die MS krallte sich im Nacken fest und bestimmte über meinen Körper!
- Ab heute: ICH sage der MS, was sie tun darf mit meinem Körper und was nicht!
- Um mich herum baue ich einen schützenden Gartenzaun
- Ich lasse nur an mich heran, was für mich gut ist
- Positive Gedanken stärken das Immunsystem:

Zusammenhang zwischen der körpereigenen Abwehrkraft und bestimmten Gehirnaktivitäten wissenschaftlich erwiesen.

- Studien hatten wiederholt gezeigt, dass sich Stress und Ärger ungünstig auf das Immunsystem auswirken