

## **Dringende Empfehlungen aus Erfahrung bei MS**

**Stand: Januar 2012**

n. Birgitta Brunos MD, Dr. med. dent. H. Runte, Dr. med. J. Mutter

entstanden auf der Basis einer freien Übersetzung und Zusammenfassung des in Schweden erschienen Buches von Birgitta Brunos, MD and Christian Brunos: "Gar signalen fram?" ("Kommt das Signal an?") und aus der Erfahrung mit Patienten.

Diese Zusammenstellung ersetzt nicht die Lektüre des Buches von Dr. Brunos, soll aber im Vorfeld bis zum Erscheinen des Buches in deutscher Sprache den MS-Patienten nicht vorenthalten bleiben, um ihren Gesundheitsverlauf schon jetzt positiv beeinflussen zu können. Es wäre höchst unethisch, dieses Wissen nicht weiterzugeben.

Zusammengestellt von Dr. H.R. Runte

**Das Wesentliche in der Behandlung n. Birgitta Brunos MD ist, die Mangelsituationen und die Unausgeglichenheit im Neurotransmitterhaushalt der Patienten zu beeinflussen und zu behandeln. Hier sind einige Faktoren zusammengestellt, die aus zahlreichen Erfahrungen positive Auswirkungen auf MS haben:**

- Ausspannen, Freizeit, Ruhe
- Vitamin B 12 + Folsäure
- Signalsubstanz (Neurotransmitter) - erhöhende Mittel (Aminosäuren und /oder in ähnlicher Wirkrichtung verschriebene Medikationen
- Signalsubstanzen bewahren (Dich nicht verausgaben)
- Gutes Immunsystem
- Persönlichkeit eher faul und egoistisch
- Gefühle ausdrücken
- Gute vollwertige und ausgewählte Nahrung
- Gute soziale Kontakte
- Meditation (!!!!!)
- Wenig körperliches Training
- Stretching ist von Vorteil
- Gifte ausscheiden (Amalgam, Metalle)
- Keine Entzündungen im Körper

**Negative Auswirkungen auf die Neurotransmitter bei MS haben - aus der Erfahrung:**

- Stress
- Depression
- Training von Kraft und körperlichen Fähigkeiten
- Belastetes Immunsystem
- Persönlichkeit ehrgeizig
- Stille Entzündungen
- Metallbelastung, Metallallergien, Smoking
- Schlechte Nahrung

- Medikamenten-Nebenwirkungen
- D-Vitaminmangel
- Schlechte soziale Beziehungen

**Alles Folgende hat zum Ziel, die Neurotransmitter zu schonen und/oder zusätzlich aufzubauen**

**Bewältigungsstrategie allgemein:**

- Lerne Ursache-Wirkung zu verstehen.
- Meide negative Einflüsse auf MS (s.o.)
- Fördere positive Einflüsse auf MS (s.o.)
- Trenne Dich von dem, was nicht gut ist für Dich oder verändere Dein Verhalten zu diesen Situationen.
- Vermeide, was die Symptome verschlimmert. Plane immer etwas extra Zeit für Deine Vorhaben ein. Mache keine ehrgeizigen Pläne für den Tag – der Wille ist stärker als der Körper! Zieh von Deinem normalen Tagesprogramm 60 – 70% ab.
- Werte alle Symptome als Hinweis darauf, dass du in jedem Falle mehr Ruhe brauchst
- Lege Erholungspausen ein, definiere klar Deine Bedürfnisse und Grenzen. Ruhe genug aus und schlafe genug, aber verkrieche Dich auch nicht im Bett
- Iss gute Nahrung.
- Bitte um Hilfe und Unterstützung von Deinen Angehörigen. Lass sie Deine Schwierigkeiten verstehen. Lerne, Dich zu entspannen! Lerne, mit Deiner Energie hauszuhalten.
- Entspannungstechniken/**Meditation** lernen > **MBSR (Achtsamkeitsmeditation!!!!)** und täglich umsetzen (zentral wichtig!!!! )
- Positivität ("das Glas ist halb voll und nicht halb leer")

**Gemeinsamkeiten bei geglückten Krankheitsverläufen waren!!!!!!!!!!!! :**

- Echter gelebter Starker Wille, neue Schübe und dadurch Verschlechterung zu vermeiden
- Kost- und Lebensgewohnheiten verändern, Aufarbeitung psychischer Probleme
- Aufhören, gegen die Krankheit zu kämpfen. Die Krankheit ist ein Teil von Dir und damit bekämpfst Du Dich selbst. Lass das Symptom stattdessen Dein **Wegweiser** sein.
- Meditation und Atemarbeit!!!!

**"Geh nicht, wenn Du fahren kannst, steh nicht, wenn Du sitzen kannst, sitz nicht, wenn Du liegen kannst", damit Du die Beine schonst. Versuche nie, mit jemand anders Schritt zu halten!**

- Liebe Dich und Deinen Körper
- Akzeptiere das, was ist und entspanne Dich.
- Finde Deine eigenen Meinungen und Deine Verbindung zum Leben
- Schaffe Dir eine Bewältigungsstrategie

**Dabei ist besonders wichtig:**

1. Gefühle wahrnehmen
2. Gefühle ausdrücken
3. Intellektuelles Verständnis: Warum habe ich diese Veränderungen? Warum habe ich so Angst, nicht vollkommen zu sein? Warum fühle ich mich so schnell vereinnahmt oder

überfahren von den Gefühlen anderer? Warum werde ich von den Problemen anderer Menschen so leicht beeindruckt? Warum fällt es mir so schwer, NEIN zu sagen?

### **Nahrungsergänzung (alle Nahrungsergänzungen sollten von einem mit MS erfahrenen Arzt überwacht werden):**

B-Vitamin-Komplex, Coenzym Q10, Alfa-Liponsäure, Acetyl-L-Carnithin, Glutathion, Acetyl-Cystein, Selen, Magnesium, Vit C, Vit E, Vit D, Omega-III-Fettsäuren

- Vitamin B 12-Mangel macht ähnliche Symptome wie MS. Vit. B 12 ist vorhanden in tierischen Lebensmitteln wie weißem Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten, in "Meeresgemüse" (Nori, Wakame, Kombu) und in Anchovis.  
Alle Patienten von Dr. Brunen profitieren sehr von **B12**-Injektionen (B 12 als Methylcobalamin!! = wirksamste B 12 Form – 2 x wöchentlich 10 mg aber immer mit **Folsäure** kombinieren).
- Vitamin D-Spiegel sollte bei 150 nmol/l im Blut liegen, gemessen als 25-OH-D-Vit. (Georg Jelinek). > **Vigantol Öl** 3 Tropfen täglich od. Vigantolekten 1000 i.E. 4 Tabl tägl
- Omega 3 Fettsäuren: z.B. **Vita Green** 4 Kapseln täglich
- 200 mg Vitamin C

### **Umweltmedizinische Aspekte:**

- **Keine Metalle im oder am Körper:**  
Amalgam-Füllungen, Keine Goldkronen, keine Metallprothesen, möglichst keine Implantate, (Dr. Runte oder mit MS erfahrene Umweltzahnmediziner fragen)  
keinen Metallschmuck, keine Tattoos, keine Piercings, keine färbende Kosmetik (insbesondere im Augenbereich)
  - **Keine Toten Zähne** (Dr. Runte oder mit MS erfahrene Umweltzahnmediziner fragen)
  - **Keine chronischen Kieferknochenentzündungen** (Dr. Runte oder mit MS erfahrene Umweltzahnmediziner fragen)
  - **Möglichst kein Handygebrauch (Telefonate kürzer als 30 sec.!!!!)**
- **Kein Schnurlostelefon**
  - **Ausleitung** von Metallen aus dem Körper mit: Chlorella-Algen, Schwefel, Bärlauchkonzentrate, Knoblauch gefroren, Korianderkraut, Cystein, Matrix metals, PC Ecklonia cava u.a.m. (Dr. Runte oder mit MS erfahrene Umweltmediziner fragen)
  - **Aktive Ausleitung von Metallen aus dem Körper nur, wenn sich dabei die Symptome nicht verschlechtern – es gibt verschiedene Ausleitungsmöglichkeiten**
    - **Keine neuen Metalle in den Mund und an den Körper**
    - Nickel mit **Chelat-Therapie** ausleiten
    - **Nickelkontakt** streng vermeiden.
    - Nickelhaltiges **Edelstahlgeschirr** meiden
    - **Nicht Rauchen.**

In einer Studie von Prof. H. Nyland, Kompetenzzentrum für MS in Bergen, Norwegen ergab sich bei 16 MS-Patienten, dass bei der folgenden Ernährung **statt pro Person ein Schub pro Jahr nur zwei Personen je einen Schub hatten , und das waren beides Raucher.**

### **Nahrungsmittel:**

- 3-4 x pro Woche Fisch (s.o.) essen, auch fetter Fisch als Aufschnitt (Fetter Fisch: Lachs, Makrele, Heringe und wilde Süßwasserfische)
- Schwefelhaltige Gemüse, insbes. Broccoli, Blumenkohl, Weißkohl.

- mageres Fleisch auswählen, Hühnchen, Truthahn, Pute – ohne Haut!!!
- Schalentiere, Nüsse, Walnüsse , Mandeln, getrocknete Bohnen
- fettreduzierte Milch oder halbfetten Käse essen, also fettarme Kost!
- Aber: Omega 3 Fettsäure (zusetzten s.o. Fisch).
- Oliven- und Rapsöl verwenden, KEIN Maisöl
- Antioxidantien erhöhen: Gemüse, roh oder wenig gegart, mehrere Früchte am Tag
- Vollkornprodukte
- Möglichst wenig gesättigte Fettsäuren, die enthalten sind in Butter, Hartkäse, Sahne, Schmalz, Rindertalg, Fleisch und Wurstwaren, Kokosnussfett, Palmkernfett
- Wenig Zucker, Süßigkeiten, Limonade, Kuchen, Salz.
- Wenig Kaffee, Schwarztee, höchstens 2 Tassen pro Tag

Die Personen, die alle diese Hinweise sehr ernst genommen haben, konnten max. Erfolge in der Selbsttherapie erzielen.

## Meide Stress und Druck auf jeder Ebene!

### Literaturempfehlungen für den unmittelbaren Alltag aus Sicht von Dr. Brunes / Dr. Runte:

- **"Kommt das Signal an?"** Birgitta and Christian Brunes, bisher in Schweden erschienen "Gar signalen fram" und in Dänemark erschienen "Slorede signaler" zur Zeit Übersetzung in ´s Englische und dann in ´s Deutsche Das Kernwerk ihrer bewährten Therapie.
- **"Gelassen wie ein Buddha"**, Ilona Daiker, GU Verlag aus meiner Sicht das beste und effektivste Handbuch und für die Umsetzung aller Wege zur zentral wichtigen Gelassenheit – mein zweitwichtigster Lebensbegleiter
- **"Und Christus ist in jedem von Euch"**, Paul Ferrini, Aurum Verlag auch als Hörbuch erhältlich Für mich das wichtigste Buch, um das Kernthema Liebe und Angst als das zentrale Thema des Lebens eines Menschen zu erfassen.
- **"Gesund statt chronisch krank"**, Dr. Joachim Mutter, fit fürs Leben Verlag Beschreibt umfassend den Einfluss von Umweltfaktoren auf den Menschen und auf Autoimmunerkrankungen wie MS
- **"Und an den Zähnen hängt der Mensch"**, Dr. Helge R. Runte , Verlag Gesundheitspflege Initiativ Beschreibt Ganzheitliche Zusammenhänge von Störfeldern und Materialien in der Zahnheilkunde mit Wirkung auf die Gesundheit des Menschen
- **"Taking control of Multiple Sclerosis"**, Prof George Jelinek, Impala Books 2005 In Englisch
- **"Overcoming Multiple Sclerosis"**, Prof George Jelinek, Allen&Unwin 2010 In Englisch
- **"Minding My Mitochondria How I overcame Secondary Progressive Multiple Sclerosis and got out of my Wheelchair"**, Terry Wahls, M.D. TZ 2009 In Englisch
- **"The Edge Effect"**, Eric R. Braverman, M.D. Sterling 2004 In Englisch