

# Wahls / Adamson

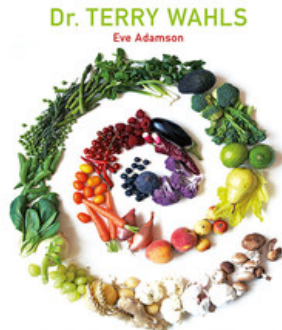
## Multiple Sklerose erfolgreich behandeln - mit dem Paläo-Programm

Leseprobe

[Multiple Sklerose erfolgreich behandeln - mit dem Paläo-Programm](#)

von [Wahls / Adamson](#)

Herausgeber: VAK Verlag



**MULTIPLE SKLEROSE**  
erfolgreich behandeln  
mit dem Paläo-Programm



<http://www.narayana-verlag.de/b17975>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhalt

Vorbemerkung .....	9
Einleitung .....	11

## Teil 1

<b>Einführung</b> .....	31
-------------------------	----

### *Kapitel 1*

Leben, Krankheit und Sie – wissenschaftlich gesehen .....	33
---	----

### *Kapitel 2*

Autoimmunität: Schulmedizin kontra funktionelle Medizin ...	66
---	----

### *Kapitel 3*

Der Einstieg .....	92
--------------------	----

## Teil 2

<b>Essen Sie Ihre Zellen gesund</b> .....	111
---	-----

### *Kapitel 4*

Die Anfänge meines Ernährungsprogramms .....	113
--	-----

### *Kapitel 5*

Ein guter Start: Das Basis-Programm .....	138
---	-----

### *Kapitel 6*

Das Paläo-Programm .....	187
--------------------------	-----

### *Kapitel 7*

Das Paläo-Plus-Programm .....	234
-------------------------------	-----

## Teil 3

<b>Was außer der Ernährung auch noch wichtig ist</b> .....	267
--	-----

### *Kapitel 8*

Reduzieren Sie die Belastung durch Umweltgifte .....	269
--	-----

### *Kapitel 9*

Sport und elektrische Nervenleitfähigkeit .....	284
---	-----

<i>Kapitel 10</i>	
Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel und Alternativmedizin .....	315
<i>Kapitel 11</i>	
Der Umgang mit Belastungen und Stress .....	355
<i>Kapitel 12</i>	
Genesung .....	373
<i>Epilog</i>	
Hier endet meine Geschichte – und Ihre beginnt! .....	396
Meine Rezepte für Sie .....	400
<i>Anhang A</i>	
Übersicht aller Nahrungsmittel .....	432
Nahrungsmittelübersicht für alle Stufen des Ernährungsprogramms .....	440
<i>Anhang B</i>	
Nährstoffe im Vergleich .....	453
<i>Anhang C</i>	
Ressourcen .....	456
Danksagungen .....	461
Literaturverzeichnis .....	464
Stichwort .....	481
Über die Autorin .....	486

## Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Die vorgestellten Kochrezepte sind genau zu befolgen. Autorin und Verlag übernehmen keine Verantwortung für besondere gesundheitliche oder allergiebedingte Bedürfnisse, die ärztlich überwacht werden müssen, oder für Nebenwirkungen, die durch diese Rezepte auftreten könnten.

### Hinweise zu den Schutzrechten

Die Begriffe *Wahls-Protocol™*, *Wahls™ Diet*, *Wahls Paleo™* und *Wahls Paleo Plus™* sind eingetragene Warenzeichen der Dr. Terry Wahls GmbH.

# Vorbemerkung

Viele meiner Mitstreiter, die dankenswerterweise ihre Geschichten zu diesem Buch beigesteuert haben und zitiert werden, haben das unter Nennung ihres wirklichen Namens und Wohnortes getan, doch einige wollten lieber anonym bleiben. Deren Namen und Orte wurden verändert, um ihre Privatsphäre zu schützen.

Die Zusammensetzung der Nährstoffe von Rezepten und Speisenfolgen wurde mithilfe eines Datensystems aus der Nährstoffforschung berechnet, der sogenannten *Nutrition Data System for Research Database* (NDSR, Version 2012; © Regents of the University of Minnesota). Interessierte finden diese Informationen im Internet (in englischer Sprache) unter: [www.ncc.unmn.edu/products/ndsr.html](http://www.ncc.unmn.edu/products/ndsr.html)

Der Gesamtnährstoffgehalt bezieht sich auf alle Zutaten, mit Ausnahme derer, die als optional ausgewiesen sind. Ist eine Auswahl von Zutaten angeboten, liegt die Nährstoffzusammensetzung des ersten Postens den Berechnungen zugrunde. Wir haben die Genauigkeit dieser Daten nach bestem Wissen und Gewissen überprüft; doch Unterschiede bei naturbelassenen und zubereiteten Nahrungsmitteln sowie Abweichungen von den im Rezept oder der Speisenfolge angegebenen Zutaten, Mengen und Zubereitungsweisen wirken sich auf die Nährstoffzusammensetzung aus. Alle Nährstoffangaben sollten daher als Näherungswerte betrachtet werden. Der Rückschluss auf ein bedarfsgerechtes Nährstoffangebot beruht auf den dargestellten exemplarischen Speiseplänen und den aktuellen Nährstoffempfehlungen für Frauen meiner Altersklasse (52 bis 71 Jahre), deren Kalziumbedarf höher ist als der von Frauen, die noch nicht in den Wechseljahren sind, oder der von Männern unter 71 Jahren. Beachten Sie bitte, dass die Nährstoffempfehlungen ansonsten, unabhängig von den Altersgruppen, relativ ähnlich sind. Sie sollten Ihren persönlichen Nahrungs- und Nährstoffbedarf immer mit Ihrem behandelten Arzt absprechen und unsere Konzepte an Ihre Situation anpassen.

## Haftungsausschluss

Medizin und Ernährungswissenschaft sind in einem ständigen Wandel begriffen. Mit der Erweiterung unseres Wissens durch neue Forschungen und klinische Erfahrungen verändern sich auch Ernährungsempfehlungen, Behandlungsformen und medikamentöse Therapien. Die Autoren haben die Quellen, die sie für zuverlässig erachten, nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, um Sie mit vollständigen Informationen zu versorgen, die allgemein den zum Zeitpunkt der Veröffentlichung geltenden Standards entsprechen. Da jedoch menschliche Fehler oder Veränderungen in der Medizin im Bereich des Möglichen liegen, übernehmen weder die Autoren, noch der Verlag oder Dritte, die an der Erstellung oder Veröffentlichung dieser Arbeit beteiligt waren, die Garantie dafür, dass die enthaltenen Informationen in jeglicher Hinsicht genau oder vollständig sind. Sie übernehmen auch keine Verantwortung für Fehler oder Versäumnisse oder die Ergebnisse, die durch die Nutzung dieser Informationen entstehen. Die Leserinnen und Leser sind aufgefordert, sich auch mithilfe weiterer Quellen kundig zu machen und die Informationen abzugleichen.

Die amerikanische Zulassungsbehörde FDA hat keine meiner gemachten Aussagen auf meinen Internetseiten, in meinen Vorträgen oder in meinen Büchern einer Prüfung unterzogen. Dieses Buch dient lediglich der Schulung. Diagnosen, Behandlungen, Heilungen oder die Verhinderung von Krankheiten sind nicht beabsichtigt. Dieses Buch basiert auf Hunderten von Studien aus der Grundlagenforschung, aus Tierversuchen, Hunderten von klinischen Studien am Menschen, meiner eigenen Erfahrung durch meine Arbeit in allgemeinen Krankenhäusern und neurologischen Kliniken, meinen Selbstversuchen im Laufe der letzten zehn Jahre und unserer eigenen klinischen Studie.

# Einleitung

Früher war ich Marathonläuferin und bestieg Berge in Nepal. Ich nahm viele Male am amerikanischen Birkebeiner-Skilanglaufrennen über 54 km teil (einmal war ich sogar schwanger), ich habe einen schwarzen Gürtel im Taekwondo und war Bronzemedallengewinnerin im Freikampf der Frauen bei den Vorausscheidungen für die Pan American Games 1978 in Washington DC. Ich fühlte mich unbesiegbar.

Dann erkrankte ich an Multipler Sklerose. Nach jahrzehntelangen beunruhigenden Symptomen, die ich zu ignorieren versuchte, erhielt ich schließlich im Jahr 2000 die Diagnose. Zu diesem Zeitpunkt hatte sich die Krankheit schon in meinem Zentralnervensystem ausgebreitet. Die Verschlechterung schritt rasch voran. Innerhalb von zwei Jahren nach der Diagnosestellung konnte ich mit meinen Kindern im Garten nicht mehr Fußball spielen. Im Herbst 2003 machte mich die Visite von Zimmer zu Zimmer im Krankenhaus völlig fertig, und im Sommer 2004 war meine Rücken- und Bauchmuskulatur schon so geschwächt, dass ich einen Rollstuhl brauchte. Innerhalb von drei Jahren nach der Erstdiagnose war die Multiple Sklerose von einem schubförmig remittierenden Verlauf zur sekundären progredienten Form übergegangen. In dieser Phase schreitet die Invalidität trotz zunehmend aggressiver Therapie kontinuierlich voran. 2007 verbrachte ich die meiste Zeit in liegend in einem speziellen Stuhl. Zu diesem Zeitpunkt war ich 52 Jahre alt.

Jeder Multiple-Sklerose-Patient hat eine Geschichte – es sind Jahre voller Hinweise und seltsamer Symptome, die im Rückblick betrachtet letztlich einen Sinn ergeben. Es liegt in der Natur der meisten neurologischen und autoimmunen Erkrankungen, dass die Symptome langsam zunehmen, nach und nach, über einen Zeitraum von Jahrzehnten. So war das auch bei mir. Als Ärztin sah ich mich genötigt, Antworten zu finden: eine Diagnose und ein Heilverfahren. Als Patientin sah ich mich genötigt, mein eigenes Leben zu retten.

Wie die meisten Ärzte konzentrierte ich mich bei meinen Patienten immer darauf, schnell zu einer Diagnose zu kommen und sie dann mit

Medikamenten und operativen Maßnahmen zu behandeln – das heißt solange, bis ich selbst Patientin wurde. Die Schulmedizin konnte mir nicht helfen, das sah ich. Ich steuerte geradewegs auf eine Bettlägerigkeit zu. Seit es unseren Beruf gibt, machen Ärzte Selbstversuche, entweder um einen wissenschaftlichen Standpunkt zu belegen oder um sich selbst zu behandeln, wenn die schulmedizinischen Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Im Zuge dieser Tradition und angesichts der chronisch progredienten Krankheit, für die es keine Heilung gab, begann ich mit meinen eigenen Selbstversuchen. Was ich nicht erwartete, waren die verblüffenden Ergebnisse, die ich erzielte: Ich brachte meine Krankheit nicht nur zum Stillstand, ich erreichte vielmehr eine spektakuläre Wiederherstellung meiner Gesundheit und meiner körperlichen Funktionen. Was ich dadurch lernte, veränderte meinen Blick auf die gegensätzlichen Bereiche von Gesundheit und Krankheit für immer.

Vor mehr als hundert Jahren sagte Thomas Edison: „Der Arzt der Zukunft wird keine Medikamente mehr verabreichen, aber er wird seine Patienten für ihren Körper interessieren, für eine angemessene Ernährung sowie für die Ursachen von Krankheiten und wie man sie verhindert.“ Das wurde zu meinem neuen Kurs, zu meiner Leidenschaft und meinem Lebenszweck. Ich verstand Gesundheit und Krankheit auf eine völlig neue Weise. Ich war wie neugeboren, körperlich und auch emotional, persönlich und beruflich. Und ich verpflichtete mich leidenschaftlich dazu, anderen Menschen auf diesem Weg zur Seite zu stehen.

## Meine Diagnose

Der Stress und der Druck im Studium waren vielleicht die Auslöser der ersten Symptome in den 1980er-Jahren, lange bevor ich überhaupt im entferntesten ahnte, was sie bedeuteten. Ich nannte sie schließlich „Hämmer“ – es waren intensive stechende Gesichtsschmerzen. Sie hielten nur einen Augenblick an und kamen willkürlich, manchmal wellenförmig, bauten sich im Laufe von ein bis zwei Wochen auf und klangen im Laufe der nachfolgenden Wochen allmählich ab. Sie traten mit hoher Wahrscheinlichkeit dann auf, wenn mein Turnus im Krankenhaus am arbeitsintensivsten und härtesten war, mit 36-Stunden-Schichten, die



wenig Zeit zum Schlafen ließen. Im Laufe der Jahre wurden sie immer schlimmer, es waren Schmerzen, die Stromschläge ähnelten und sich anfühlten, als hielte man mir einen elektrischen Viehtreiber ins Gesicht.

Zu dieser Zeit dachte ich, es handle sich nur um eine Verschlimmerung der Gesichtsschmerzen, nichts weiter. Ich dachte, das sei ein isoliertes, ungeklärtes Problem – eines jener medizinischen Geheimnisse, die man eigentlich gar nicht enträtseln muss. Selbst als Ärztin machte ich mir keine großen Gedanken darüber. Ich hatte zu viel mit meinen Patienten zu tun, um mich mit meiner eigenen Diagnose zu beschäftigen. Nie kam mir der Gedanke, dass es sich um ein autoimmunes Problem handeln könnte.

Das war zwar mein erstes Symptom, aber sehr wahrscheinlich nicht der Moment, von dem an die Multiple Sklerose ihren unaufhaltsamen Weg durch mein zentrales Nervensystem zu nehmen begann. Mindestens zehn Jahre vorher, vermutlich sogar schon 20, standen mein Gehirn und die Wirbelsäule bereits unter Beschuss – mein eigenes Immunsystem griff das Myelin an, das die Nerven umhüllt. Ich konnte es zunächst nicht spüren. Ich konnte es jahrelang nicht spüren. Und doch war es so.

Im Laufe der Jahre wurde ich Mutter, zuerst kam mein Sohn Zach zur Welt, dann meine Tochter Zebby. Elternschaft und Vollzeitarbeit lenkten mich ab, aber die Multiple-Sklerose-Uhr tickte. Ich hörte diese Uhr nicht und ignorierte die Warnungen: eingeschränktes Gesichtsfeld und Gesichtsschmerzen. Ich erwartete definitiv von mir, noch mindestens 40 Jahre lang eine aktive, abenteuerlustige, lebenssprühende Frau zu sein. Ich sah mich mit meinen Kindern beim Bergsteigen, auch noch als alte weißhaarige Großmutter. Ich verschwendete keinen Gedanken daran, dass meine ungeklärten Symptome mit etwas so Grundlegendem wie meiner Beweglichkeit oder etwas so Wichtigem wie meinem Denken zu tun haben könnten.

Eines Abends unterhielt ich mich auf einer Dinnerparty mit einer Neurologin und erwähnte beiläufig, dass ich die Farbe Blau im linken Auge etwas anders wahrnahm als im rechten; rechts sah ich sie etwas heller als links. Das schien sie zu interessieren.

„Sie werden eines Tages an Multipler Sklerose erkranken“, sagte sie. Es war das erste Mal, dass das jemand ausgesprochen hatte. Am nächsten Morgen starb mein Vater, und so gingen ihre Worte im Chaos der Trauer unter. Erst Jahre später erinnerte ich mich wieder an diese prophetische Bemerkung.

Als meine Frau Jackie beobachtete, dass ich offenbar einen merkwürdigen Gang hatte, glaubte ich ihr nicht. Ich bemerkte es nicht einmal, bis sie darauf bestand, ein paar Kilometer zu Fuß bis zum nächsten Kiosk gehen, um ein Eis zu kaufen. Als wir zurückkamen, zog ich meinen linken Fuß wie einen Sandsack nach. Ich konnte meine Zehen nicht bewegen. Ich war erschöpft, mir war schlecht und ich hatte Angst. Ich machte einen Termin bei meinem Arzt.

Viele Menschen, die schließlich mit der Diagnose Multiple Sklerose konfrontiert werden, machen ähnliche Erfahrungen. Die Symptome entwickeln sich langsam über viele Jahre hinweg, und es kann weitere Jahre dauern, bis die Diagnose feststeht, wenn sich körperliche Probleme manifestieren und offen zutage treten.

In den folgenden Wochen unterzog ich mich zahlreichen Untersuchungen und fürchtete mich vor jedem Ergebnis. Zu manchen gehörten Blitzlichter und Signaltöne, zu anderen mehr Strom und noch mehr Schmerzen. Mir wurde Blut abgenommen, immer und immer wieder. Ich sagte wenig und ängstigte mich sehr. Alle Ergebnisse waren negativ, und doch war klar, dass mit mir etwas nicht stimmte.

Schließlich waren wir bei der letzten Untersuchung angekommen, der Lumbalpunktion. Sollten sich Proteine, die sich als oligoklonale Banden darstellen lassen, in der Spinalflüssigkeit, dem Liquor, befinden (ein Hinweis auf erhöhte Antikörperwerte), würde das den Verdacht auf Multiple Sklerose stützen. Fiele jedoch auch dieser Test negativ aus, hieße das, dass wahrscheinlich eine „idiopathische Rückenmarksdegeneration“ vorläge (das bedeutet, dass man die Ursache nicht kennt). Angesichts der langen Liste potenzieller Krankheiten, mit denen ich konfrontiert war, erschien mir dies noch als die beste Option. Ich schöpfte Hoffnung.

Als ich am nächsten Morgen aufstand, wusste ich, dass die Ergebnisse in meiner Patientenakte waren. Ich konnte durch Fernzugriff an meinem Computer zu Hause Einblick in die Krankenunterlagen der Klinik nehmen. Ich rief die Laborergebnisse auf. Positiv. Ich stand auf. Ich ging auf und ab. Zwei Stunden später loggte ich mich wieder ein und sah noch einmal nach. Fünfmal machte ich das, in der Hoffnung, meine Ergebnisse würden sich noch verändern. Doch sie blieben gleich.

Nun war es also offiziell: Ich hatte Multiple Sklerose.

## Die Verschlechterung

Im Sommer 2000 zog ich mit Jackie und meinen Kindern von Marshfield in Wisconsin nach Iowa. Man hatte mich zur Assistenz-Professorin an der Universität von Iowa ernannt und ich sollte eine leitende Funktion im Allgemeinkrankenhaus für Angehörige und ehemalige Angehörige der US-Streitkräfte übernehmen. Meine Multiple-Sklerose-Diagnose war noch nicht lange her. Ich nahm das MS-Medikament Copaxone® ein, das mein Arzt mir verschrieben hatte, und ich verließ mich in Bezug auf alle Behandlungsentscheidungen voll und ganz auf meine Ärzte. Als Medizinerin war ich darauf konditioniert zu glauben, dass die Ärzte es am besten wissen. Und was wusste ich schon über Multiple Sklerose? Das war nicht mein Fachgebiet. Ich ließ mich von den Besten des Fachs behandeln und erhielt die besten Medikamente, die es gab, also nahm ich an, dass ich alles Menschenmögliche tat.

Ich hatte mir fest vorgenommen, dass meine Diagnose keinen Einfluss auf meine neue Tätigkeit haben sollte. Ich hatte eine Führungsposition mit vielen Herausforderungen übernommen und liebte diese Arbeit. Es machte mir Spaß zu unterrichten, und die Kinder blühten in ihrem neuen Heim auf. Ich fand, dass ich mich ziemlich tapfer schlug, und meine Ärzte fanden das auch. Ich begann mir sogar vorzustellen, dass mein Zustand sich nicht verschlechtern würde. Ich meinen kühnsten Träumen verheimlichte ich die Multiple Sklerose sogar meinen Kindern.

Dann ließ die Kraft im rechten Arm und in der Hand nach. Man verschrieb mir Steroide zur Unterdrückung der Immunreaktion, und meine

Kraft kehrte langsam zurück, doch das war der Beginn einer zwar langsamen, aber fortschreitenden Verschlechterung. Ich konnte es sehen, Jackie konnte es sehen und die Kinder sahen es auch. Inzwischen hatten sie zugegeben, dass es ihnen manchmal peinlich war, mich um sich zu haben, weil meine Beweglichkeit immer schlechter wurde. Manchmal wünschten sie sich, ich würde nicht an ihren Aktivitäten teilnehmen, und dann hatte ich Schuldgefühle, weil ich trotzdem dabei sein wollte. Es war eine Belastung für die ganze Familie, und ich fühlte mich dafür verantwortlich. Das war alles meine Schuld. Ich sollte die Familie ernähren und war nach und nach immer weniger in der Lage, mit meinem eigenen Körper zurechtzukommen. Dabei waren seit der ersten Diagnose erst zwei Jahre vergangen.

Dann geschah etwas, das mein Leben veränderte. Im Jahr 2002 stellte meine Neurologin fest, dass mein Zustand sich allmählich verschlechterte und verwies mich auf die Internetseite des Gynäkologen und promovierten Philosophen Dr. Ashton Embry ([www.direct-ms.org](http://www.direct-ms.org); nur in englischer Sprache). Der Sohn von Dr. Embry war an MS erkrankt und sein Zustand besserte sich nach einer Ernährungsumstellung so eindrucksvoll, dass Dr. Embry sich für die Erforschung der Verbindung zwischen Ernährung und Multipler Sklerose einsetzte. Davon hatte ich bislang nichts gehört – oder es war zumindest das erste Mal, dass mich das Konzept aufhorchen ließ. Obwohl es ein wenig nach „Alternativbehandlung“ klang (und als Schulmedizinerin hatte ich nicht viel Vertrauen in etwas, das ich als Außenseitermedizin betrachtete), doch der Vorschlag kam schließlich von meiner Neurologin, also nahm ich das Ganze ernst. Ich beschloss, der Sache nachzugehen.

Dr. Embrys Internetseite quoll über von wissenschaftlichen Literaturangaben, die ich nach und nach zu lesen begann. Die Artikel stammten aus seriösen wissenschaftlichen Zeitschriften und waren von Wissenschaftlern angesehener medizinischer Fakultäten verfasst. Das war keine pseudowissenschaftliche „Außenseitermedizin“, sondern seriöse Forschung. Und das Ganze war anspruchsvoll. Vieles spielte sich in Bereichen ab, die außerhalb meiner Fachkompetenz lagen, oder beruhte auf Grundlagenforschung, die nicht zu meiner Ausbildung gehört hatte. Ich

hatte Mühe, all das aufzunehmen, und die mit MS einhergehenden Konzentrationsstörungen waren nicht gerade hilfreich. Es gab so viele neue Informationen – wie kam es, dass ich davon überhaupt nichts wusste? Nach intensivem Lesen stellte ich fest, dass Dr. Embry einer großen Sache auf der Spur zu sein schien. Wenn die Ernährung tatsächlich eine wichtige Auswirkung auf MS hätte? Nach all den Jahren, in denen ich meine Gesundheit den Ärzten überlassen hatte und es mir trotzdem fortlaufend schlechter ging, faszinierte mich dieser Gedanke. Ich könnte über meine Ernährung selbst bestimmen. Es schien fast zu einfach und zu gut, um wahr zu sein. Ich musste mehr darüber in Erfahrung bringen.

Auf Dr. Embrys Internetseite las ich zum ersten Mal von Dr. Loren Cordain. Er brachte veränderte menschliche Ernährungsgewohnheiten mit der Entwicklung von Zivilisationskrankheiten in Verbindung. Er hatte eine Reihe von Artikeln veröffentlicht und kurz zuvor ein populärwissenschaftliches Buch herausgebracht: *Die Paleo-Ernährung* (Deutscher Trainer Verlag 2013), das wesentlich leichter zu lesen war als die technisch-wissenschaftlichen Arbeiten.<sup>1</sup> Ich begann Informationen schneller aufzunehmen: Molekulare Mimikry, Barrierestörungen der Darmschleimhaut, Lektin, Immunmodulation (von all diesen Dingen wird später noch die Rede sein). Ich begann zu verstehen, worauf Dr. Embry und Dr. Cordain mit ihren Theorien hinaus wollten. Ich begann zu überlegen, dass die Nahrung einen eher größeren als kleineren Einfluss auf die Funktionsfähigkeit unseres Körpers ausüben könnte.

Ganz besonders interessierte mich der Gedanke, dass der Konsum von übermäßig vielen Kohlenhydraten und Zucker in unserer modernen Ernährung zu überhöhten Insulinwerten und chronischen Entzündungen führt. Der Hinweis, dass die ursprüngliche Ernährung des Menschen möglicherweise eine Besserung meiner MS herbeiführen könnte, war verlockend, aber die Umstellung auf diese Ernährungsweise würde eine erhebliche Veränderung für mich bedeuten. Ich war seit meiner Studienzeit Vegetarierin und liebte Bohnen und Reis. Ich liebte es, Brot zu backen. Könnte ich Getreide, Milchprodukte und Hülsenfrüchte, meine gegenwärtigen Grundnahrungsmittel, tatsächlich einfach weglassen?

Aber der Wunsch, meine Krankheit zum Stillstand bringen, überwog. Ich wollte weiterhin laufen, arbeiten und mit meinen Kindern spielen. Ich beschloss, es zu versuchen. Fleisch stand wieder auf dem Speiseplan, und ich gab dafür die jetzt verbotenen Nahrungsmittel auf, die ich so liebte. Zuerst verursachte mir der Geruch von Fleisch Übelkeit. Ich ließ es langsam angehen und verwendete nur kleine Mengen in Suppen. Mit der Zeit wurde es leichter.

Ich setzte Hoffnung in diese Umstellung, doch trotz des Wechsels zur sogenannten Paläo-Ernährung verschlechterte sich mein Zustand weiter. Ich konnte mit meinen Kindern nicht im Garten Fußball spielen, ohne hinzufallen. Ich konnte mit den Wölflingen, dem Pfadfinder-Nachwuchs, keine langen Wanderungen machen. Dann wurde es sogar immer schwerer, mit Jackie kurze Spaziergänge zu unternehmen. Die Müdigkeit wurde zu einem immer größeren Problem. Ich war enttäuscht, zeitweise verzweifelt und die Tränen flossen bei jeder unpassenden Gelegenheit. Doch mein Entschluss stand fest. In einigen Einträgen auf Dr. Embrys Seite war von fünf Jahren die Rede, bis sich eine Erholung einstellte. Mir wurde klar, dass ich kein Wunder über Nacht erwarten konnte, also blieb ich bei den Umstellungen. Selbst wenn es nur zu einem langsamen Fortschritt kommen würde, so war es doch etwas, das ich selbst tun konnte, und das gab mir Kraft.

Unterdessen stellte ich meine Planung um, um das Laufen zu vermeiden. Mein Arzt sagte, es sei Zeit für einen Elektrorollstuhl, änderte aber seine Meinung und schlug wegen der zunehmenden Müdigkeit einen Rollstuhl mit verstellbarer Rückenlehne vor. Außerdem empfahl er einen Therapieversuch mit einem Chemotherapeutikum (Mitoxantron®). Als keine Besserung eintrat, stellte ich auf ein neues, hochwirksames Immunsuppressivum um (Tysabri®); doch noch bevor die dritte Injektion anstand, wurde es aus dem Handel genommen, da es zu Todesfällen durch Aktivierung eines latenten Virus im Gehirn gekommen war. Danach sollte ich auf Empfehlung meines Arztes ein Immunsuppressivum einnehmen, das auch in der Transplantationsmedizin verwendet wurde (CellCept®). Es verursachte häufige Mundgeschwüre und meine Haut nahm einen gräulichen Ton an. Ich begann jeden Tag mit Müdigkeit und

jede Nacht nagte die Verzweigung an mir, wenn ich ihm Bett lag. Jackie, Zach und Zebby waren meine Rettungsleine. Dann nahm Jackie mich in den Arm und sagte, wir würden all das gemeinsam durchstehen. Wir sprachen oft über die Kinder und darüber, wie sie unsere Art, mit dem Geschehen umzugehen, verarbeiteten. Ihnen zuliebe wollte ich nicht, dass sie meine Entmutigung und meine Müdigkeit sahen.

Obwohl ich mich lange gegen einen Rollstuhl mit verstellbarer Rückenlehne gewehrt hatte, war es tatsächlich eine Befreiung, als er endlich zum Einsatz kam. Ich konnte draußen sein und mit meiner Familie spazieren gehen (oder besser gesagt: spazieren rollen), wenn wir im Park oder in der Nachbarschaft unterwegs waren. Mein Leben wurde dadurch wirklich leichter. Allerdings schwächte diese Lagerung auch meine Rückenmuskeln, und je mehr sie atrophierten, desto mehr Zeit verbrachte ich im Bett. Ich sprach nicht oft darüber, aber ich hielt es für wahrscheinlich, dass ich letztendlich bettlägerig werden würde. Bei der Arbeit am Schreibtisch zu sitzen, strengte mich an. Dann entdeckte ich eine Art „Null-Schwerkraft-Stuhl“, der wie Stühle der NASA gestaltet war, die während der Raumflüge benutzt wurden. Wenn ich mich ganz nach hinten lehnte, lagen meine Knie oberhalb der Nase, und die Schwerkraft hielt mich im Stuhl. Ich hatte einen für mein Dienstzimmer und einen weiteren für zu Hause. Das half zwar sehr gegen die Müdigkeit, doch so wollte ich mein Leben nicht verbringen. Ich konnte einfach nicht akzeptieren, dass meine Zukunft so aussehen sollte.

## Das Leben wieder in die eigene Hand nehmen

Dieser Rollstuhl, zu dem ich mich überreden ließ, löste etwas in mir aus. Mir wurde klar, dass die Schulmedizin dem, was mit mir geschah, wahrscheinlich keinen Einhalt gebieten konnte. Ich hoffte immer noch, dass die Paläo-Ernährung etwas bewirken würde, aber bisher hatte sich nicht viel verändert. Ich beschloss, mich wieder der medizinischen Fachliteratur zuzuwenden. Ich wollte wissen, ob es noch etwas gab, einen anderen Weg, etwas, das die Ärzte übersehen hatten. Ich hatte schließlich akzeptiert, dass eine Genesung nicht möglich war, aber vielleicht konnte ich den Krankheitsprozess verlangsamen. Ich wollte nicht

mehr, dass die Ärzte über mich bestimmten und sich trotz aller Bemühungen nicht der kleinste Erfolg einstellte. Ich musste selbst mehr mitdenken. Ich schwor mir, jeden Weg zu erforschen, zu studieren und auszuschöpfen, für den Fall, dass es noch irgendeine andere Antwort für mich gab, etwas, das die unvermeidliche Bettlägerigkeit ein wenig hinauszögern würde.

Ich begann damit, alles über die neuesten klinischen Arzneimittelstudien zu lesen, doch dann wurde mir klar, dass es dabei um Medikamente ging, zu denen ich gar keinen Zugang hatte. Diese Art von Wissen wäre also nur rein theoretisch. Also begann ich, über den Tellerrand zu schauen. Ich wusste, wie Wissenschaft funktionierte – und ich wusste, dass Tierstudien zwar der Ausgangspunkt für künftige Behandlungen sind, aber dass es üblicherweise Jahre, oft sogar Jahrzehnte dauerte, bevor etwas zum Gegenstand einer klinischen Erprobung, geschweige denn zum Behandlungsstandard wurde. Das also war das Aktuellste vom Aktuellen, also begann ich dort zu suchen. Ich wollte wissen, was die Pioniere dachten und wie sie sich die Zukunft von Krankheiten wie der meinen vorstellten.

Jede Nacht verbrachte ich einige Zeit mit der Suche nach Artikeln über Tierversuche mit Mäusen bei MS unter [www.pubmed.gov](http://www.pubmed.gov). Ich wusste, dass von Multipler Sklerose betroffene Gehirne mit der Zeit schrumpfen, also begann ich über Tierversuche bei anderen Krankheiten zu lesen, die mit einer Schrumpfung des Gehirns einhergingen. Ich recherchierte über Parkinson, Alzheimer, ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) und Morbus Huntington. Ich entdeckte, dass bei all diesen vier Krankheiten die Mitochondrien – kleine Untereinheiten in den Zellen, die sogenannten „Kraftwerke“ – nicht mehr richtig arbeiten, was zum frühen Tod von Gehirnzellen führt und das Schrumpfen des Gehirns verursacht. Bei der weiteren Recherche stieß ich auf Artikel, in denen berichtet wurde, dass Mäusegehirne und ihre Mitochondrien durch die Zufuhr von Vitaminen<sup>2</sup> und Nahrungsergänzungen wie Coenzym Q, Carnitin und Kreatin<sup>3</sup> geschützt werden konnten.

Ich hatte nichts zu verlieren, also beschloss ich, aktiv zu werden. Ich rechnete die Dosierungen für Mäuse in Dosierungen für Menschen um



und machte einen Termin bei meiner Hausärztin. Sie sah meine Liste durch und befand, dass die Nahrungsergänzungen wohl ungefährlich seien. Sie glich sie einzeln mit meiner Medikamentenliste auf potenzielle unerwünschte Wechselwirkungen ab – es gab keine. Ich begann mein neues experimentelles Vitamin- und Nahrungsergänzungsprogramm mit großer Begeisterung und war enttäuscht, als nichts geschah. Nach ein paar Monaten setzte ich die Mittel ab – und wenige Tage später konnte ich nicht mehr aus dem Bett aufstehen. Als ich die Einnahme der Ergänzungen fortsetzte, konnte ich auch wieder aufstehen. Sie halfen also doch!

Das war ein Hoffnungsschimmer. Offenbar, so dachte ich, wurde meinem Körper durch diese Nahrungsergänzungen etwas zugeführt, das ihm ohne sie fehlte – etwas, das er brauchte.

## Die Entdeckung der Elektrostimulation

Als Nächstes entdeckte ich die elektrische Stimulation der Muskulatur. Auf diese Idee kam ich, als ich ein Forschungsprotokoll über den Einsatz der Elektrostimulation von Muskeln durchlas, mit der Menschen behandelt wurden, die aufgrund einer akuten Rückenmarksverletzung unter Lähmungserscheinungen gelitten hatten. Zweck der Reizstrom-Therapie war, die Knochengesundheit und die Lebensqualität dieser Patienten zu erhalten. Würde die Elektrostimulation meine Invalidität verlangsamen? Ich unterhielt mich mit einem Physiotherapeuten, der diese Methode praktizierte, und er warnte mich, dass sie schmerzhaft und anstrengend für die Sportler sei, die sich ihr unterzogen. Ob sie mir helfen würde, konnte er nicht mit Sicherheit sagen, aber er war zu einer Probe-sitzung bereit.

Bei meiner ersten Sitzung musste ich auf dem Bauch liegen und der Therapeut setzte die Elektroden an den linken paraspinalen Muskeln an, die nahezu parallel zur Wirbelsäule verliefen. Ich hob mein linkes Bein vom Tisch an und es blieb oben, als er die Stromstärke erhöhte. Ich hatte das Gefühl, als würde eine Herde Krabbeltiere über meine Haut rasen. Er erhöhte die Stromstärke weiter, und die Krabbeltiere wurden schneller. Die Stromstöße wurden erst heftiger und dann schmerzhaft. Nach

einer Minute fragte mich der Physiotherapeut, ob er die Stromstärke weiter erhöhen könne. Dies ist eine typische Vorgehensweise, denn das Gehirn setzt Endorphine und Wachstumsfaktoren für die Nerven frei, die die Elektrostimulation angenehmer machen, sodass die Patienten die höhere Stromstärke nach ein paar Minuten normalerweise aushalten können. Anschließend behandelten wir den Quadrizepsmuskel im linken Oberschenkel, in dem ich eine besondere Schwäche hatte. Diese 30 Minuten „Sport“ waren härter als all das, was ich in den letzten Jahren hatte machen können. Ich beschloss, mich regelmäßig der Elektrostimulation zu unterziehen.

## Die Entdeckung der Funktionellen Medizin

Nachts, wenn alle schliefen, durchsuchte ich das Internet nach weiteren Informationen, die mir helfen könnten. Eines nachts stieß ich auf die Webseite des Instituts für Funktionelle Medizin und war augenblicklich fasziniert. Zum Ziel gehörte, Klinikern wie mir eine bessere Möglichkeit zur Versorgung von Menschen mit komplexen chronischen Krankheiten an die Hand zu geben, indem das Zusammenspiel untersucht wurde zwischen genetischen Faktoren, Ernährung, hormonellem Gleichgewicht, Toxinbelastung, Infektionen und psychischen Faktoren zur Entwicklung einer Krankheit oder der Verbesserung von Gesundheit und Vitalität.

Das war genau das, wonach ich gesucht hatte, seit ich im Rollstuhl gelandet war. Das Institut gab Lehrbücher heraus, veranstaltete Konferenzen und bot Fortbildungskurse für Ärzte und andere im Gesundheitsbereich tätige Fachleute an. Ein Kurs zog sofort meine Aufmerksamkeit auf sich: „Neuroprotektion (Schutz von Nervenzellen und Nervenfasern): Ein Ansatz in der funktionellen Medizin bei neurologischen Symptomen“. Ich meldete mich dafür an und studierte die Informationen Nacht für Nacht. Auch wenn es nicht einfach zu verstehen war, so lehrte mich dieser Kurs in funktioneller Medizin jedoch, dass ich den Zustand meiner Mitochondrien und Gehirnzellen verbessern konnte. Er vermittelte mir ein völlig neues Denken über die Gesundheit des Gehirns und wie diese mit der Gesamtheit des Körpers zusammenhing. Obwohl meine Ausbildung eine ganze andere gewesen war, ergab

das sofort einen Sinn für mich. Alles war logisch und wissenschaftlich gestützt und so fühlte ich mich als Ärztin angesprochen; es passte aber auch in meinen Erfahrungsrahmen als MS-Patientin.

Ich erkannte auch, dass bei mir wahrscheinlich eine oder mehrere genetische Variationen vorlagen, die die Wahrscheinlichkeit der Ausprägung einer MS erhöht hatten. Schließlich gewann ich eine viel tiefere Einsicht, welche Bedeutung für das Gehirn das Leaky-gut-Syndrom (Barriereförderung des Darms) hat und welche Rolle in diesem Zusammenhang Nahrungsmittelallergien, Toxine und Mitochondrien spielen, die nicht genügend Energie für die Zellen liefern. Auch Neurotransmitterprobleme und die Auswirkungen unwirksamer Enzyme auf den Stoffwechsel von B-Vitaminen und Schwefel waren von erheblicher Bedeutung. Aufgrund dessen wurde meine Liste mit Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, Antioxidanzien und essenziellen Fettsäuren, die ich als hilfreich für die Mitochondrienfunktion und die Gehirnzellen erachtete, immer länger. Schließlich erkannte ich, warum mein Gehirn „in Flammen“ stand und von meinen eigenen Immunzellen angegriffen wurde, und ich hatte einige Ideen, wie sich die Entzündung bekämpfen lassen würde, die dort wütete. Mein Weltbild wandelte sich. Ich begann umgehend mit der Planung und Umsetzung von Veränderungen in meiner Lebensweise, die weit über all das hinausgingen, was ich je zuvor gemacht hatte. Die Saat für das mein Programm war gesät, wenn es auch noch keinen Namen dafür gab.

Aber wie würde sich das realisieren lassen? Es waren Unmengen von Nahrungsergänzungen, aber sollte ich wirklich jeden Tag mehrere Handvoll Pillen zu mir nehmen? Und würde das auch funktionieren? Die Paläo-Ernährung beruht darauf, dass unsere Nahrungsmittel die beste Quelle darstellen, doch viele Konzepte der funktionellen Medizin vertrauten auf Nahrungsergänzungen. Unsere steinzeitlichen Vorfahren haben ganz sicher keine Nahrungsergänzungen eingenommen. Bei der Paläo-Ernährung hatte ich gelernt, bestimmte Nahrungsmittel von meinem Speisplan zu streichen, nicht jedoch, woher ich genau die Nährstoffe erhalten würde, die ich definitiv brauchte. Die funktionelle Medizin half mir zu bestimmen, anhand der empfohlenen Vitamine und

Nahrungsergänzungen, welche Nährstoffe ich tatsächlich benötigte, sparte aber leider mit genauen Hinweise darauf, aus welchen Quellen diese stammen sollten.

Wenn ich mir dieselben Nährstoffe, die ich als Tabletten einnahm, auch über die Ernährung zuführen konnte, dann wären diese vielleicht wirksamer als die synthetischen, so war meine Überlegung. Ich würde auf diese Weise eventuell auch noch viele weitere Stoffe aufnehmen – möglicherweise Tausende davon –, die noch gar nicht benannt worden waren und die synergistisch zur Wirkung des speziellen Vitamins oder der Ergänzung beitragen, weil sie zusammen mit den Nährstoffen in ihrer ursprünglichen Form vorlagen. (Die meisten Vitamine sind genau genommen eine Familie aus verwandten Verbindungen, die in unseren Zellen allesamt biologisch aktiv sind.) Mir wurde klar, dass ich einen Ernährungsplan brauchen würde, der speziell auf die Funktionsmaximierung der Mitochondrien und des Gehirns zugeschnitten war – und der über all das hinausging, womit ich bereits in Berührung gekommen war. Ich würde also die Prinzipien der Paläo-Ernährung, die Konzepte der funktionellen Medizin und meine eigenen Forschungen zusammenführen. Vielleicht würde dies die Veränderungen in meinem Körper in Gang setzen, die ich so verzweifelt sehen und spüren wollte.

Ich starrte auf meine neue Liste der Nährstoffe, die in der funktionellen Medizin als wichtig erachtet wurden und die Gesundheit meines Gehirns verbessern sollten, und ich fragte mich, in welchen Nahrungsmitteln diese Nährstoffe wohl vorkamen. Ich hatte nicht die leiseste Ahnung. Ich zeigte die Liste den approbierten Ernährungswissenschaftlern in meinem Freundeskreis, aber sie wussten es auch nicht. Als Nächstes suchte ich die Universitätsbibliothek auf; sie blieb mir die Antworten auf meine Fragen ebenfalls schuldig. Also machte ich mich noch einmal auf die Suche im Internet. Ich intensivierte meine Arbeit und erstellte schließlich eine lange Liste von neuen Nahrungsmitteln für meinen Speiseplan, die diese Nährstoffe zu enthalten schienen und fing an, sie zu jedem Essen hinzuzufügen.

Und damit kamen die Veränderungen im Gehirn und im Körper tatsächlich ins Rollen.

## Der Nachweis

Ich war gerade dabei, eine neue Stelle als Ambulanzärztin in der Polytrauma-Abteilung anzutreten, wo Veteranen mit Kopfverletzungen behandelt wurden. Ich war mir nicht sicher, ob ich dieser Arbeit gewachsen war, und Jackie und ich fragten uns, ob die Krankenhausleitung mir diese Stelle zugeteilt hatte, damit ich gezwungen war, mich der Tatsache zu stellen, dass ich nicht mehr arbeiten konnte. Stattdessen überraschte ich alle, mich selbst eingeschlossen. Nachdem ich mich erst drei Monate nach den neuen Richtlinien ernährt und meine Elektrostimulationsübungen allmählich gesteigert hatte, täglich meditierte und eine einfache Selbstmassage machte, konnte ich mit nur einem Stock zwischen den Untersuchungszimmern hin- und hergehen. Nach sechs Monaten war ich im ganzen Krankenhaus ohne Stock unterwegs. Aber nicht nur mein Körper hatte sich verändert. Ich erlebte und sah die Welt mit ganz anderen Augen. Mein altes Ich – die schulmedizinische Internistin – hatte sich entscheidend gewandelt, vom Saulus zum Paulus sozusagen. Mein altes Ich, das auf Medikamente und Operationen zur Heilung der Patienten baute und das durch die Krankheit zunehmend geschwächt worden war, war durch eine neues Ich ersetzt worden, das geistig und körperlich verstand, dass Krankheit auf zellulärer Ebene beginnt, wenn die Zellen an einem Mangel an den Bausteinen leiden, die sie benötigen, um lebensnotwendige chemische Prozesse ordnungsgemäß durchzuführen. Ich hatte begriffen, dass der Ursprung optimaler Gesundheit in der Entfernung all der Dinge liegt, die unseren Zellen schaden, und darin, dem Körper gleichzeitig das richtige Milieu zu bieten, damit er gedeihen kann. Ich erkannte schließlich, was ich tun musste, um meine Zellen mit all den Lebensbausteinen zu versorgen, die sie brauchten, um zu heilen. Das tat ich, und es funktionierte.

Dadurch veränderte sich die Art und Weise, wie ich meinen Beruf ausübte, vollkommen. Ich unterwies Assistenzärzte und Patienten darin, wie sie sich auf eine Art, die ich gerade erst als optimal entdeckt hatte, mithilfe der Ernährung und gesundheitsfördernder Verhaltensweisen bei Diabetes, Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten, affektiven Störungen, posttraumatischen Belastungsstörungen und traumatischen

Gehirnverletzungen selbst helfen könnten – anstatt sich nur auf Medikamente zu verlassen. Die Assistenzärzte lernten, dass die Ernährung und Lebensweise hochwirksame Behandlungsmethoden sind und oft ebenso wirksam – wenn nicht sogar wirksamer – als Medikamente. Die Patienten mit traumatischen Gehirnverletzungen wollten bereitwillig lernen, was sie selbst tun konnten, um ihre Heilung zu beschleunigen. Bei einem Patienten nach dem anderen beobachtete ich, wie die Symptome und der Medikamentenbedarf in dem Maße abnahmen, wie sich Ernährungsweise und Lebensstil verbesserten.

Auch wenn ich vielen Menschen helfen konnte, so reichten einzelne Belege nicht aus. Es stand außer Frage, dass die Schulmedizin meinem Programm ohne eine klinische Studie keinen Glauben schenken, geschweige denn, es unterstützen würde. Ich sah mich genötigt, in meiner Arbeit mit derselben Sorgfalt vorzugehen, die ich mir bei der Recherche für meine eigenen Belange auferlegt hatte. Ich brauchte eindeutige Untersuchungen, um festzustellen, ob anderen auf diese Weise geholfen werden konnte. Ich entschied mich für den langen, aufwendigen und teuren Prozess einer klinischen Studie, um zu belegen, dass mein Programm nicht nur bei mir wirksam war, sondern bei jedem Menschen mit einer ähnlichen Erkrankung. Das hieß, ich musste eine klinische Studie konzipieren, den Förderantrag schreiben, um die Finanzierung sicherzustellen (obwohl weniger als zwei Prozent der Förderanträge positiv beschieden werden), und meine Studie offiziell genehmigen lassen. In weniger als 18 Monaten gelang mir das scheinbar Unmögliche. Am 6. Oktober 2010 nahmen wir unseren ersten Patienten an.

Im Herbst 2011 wurde ich von einer Gruppe, die ein TEDx-Gespräch vor Ort organisierte, um einen Vorschlag für einen Redebeitrag gebeten. TEDx ist ein Ableger von TED; das Akronym steht für Technologie, Entertainment und Design. Hierbei handelt es sich um eine Reihe von gemeinnützigen Konferenzen zu zahlreichen Themen, die gefilmt und der Öffentlichkeit über das Internet zugänglich gemacht werden. TEDx ist ähnlich: Es werden Konferenzen vor Ort organisiert, doch sie werden auch kostenlos im Netz zur Verfügung gestellt, und die Redner erhalten kein Honorar. Die TED- und TEDx-Gespräche werden jedoch von

Millionen von Menschen gesehen und viele haben sich wie ein Lauffeuer verbreitet. Man gab mir 18 Minuten, um meine Geschichte zu erzählen und zu erklären, wie der Ernährungsplan aussah, den ich speziell für meine Mitochondrien und mein Gehirn entwickelt hatte. Ich war dabei!

Bei meinem TEDx-Gespräch erklärte ich die Besonderheiten meines Ernährungsschemas und forderte die Menschen auf, sich für ihre „Zellkraftwerke“, die Mitochondrien, einzusetzen und sich zu einer gesundheitsfördernden Ernährung zu entschließen. Ende November wurde dieses TEDx-Gespräch (der englische Originaltitel lautet: *Minding Your Mitochondria*) auf YouTube veröffentlicht. Es fand seinen Weg in die Paläo- und MS-Gemeinschaft und kam auch im Bereich der funktionellen Medizin an. Innerhalb eines Jahres wurde der Vortrag mehr als eine Million Mal angeschaut. Ich hatte plötzlich viel mehr Menschen erreicht als die meisten Ärzte und Wissenschaftler in ihrem ganzen Leben. Ich hatte das Gefühl, als würde ich mithelfen, die Welt zum Besseren zu verändern, und das war eine große Freude, doch ich war noch nicht am Ziel angelangt.

Meine Mission stand mir nie klarer vor Augen: Ich musste weiterforschen, um zu meinen ärztlichen Kolleginnen und Kollegen durchzudringen und schließlich den Behandlungsstandard verändern zu können. Ich musste die Öffentlichkeit weiter aufklären, denn ich glaube, sie wird dem medizinischen Establishment bald weit voraus sein in Bezug auf die Rolle der Ernährung zur Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit.

Der nächste Schritt bestand darin, dieses Buch zu schreiben.

Inzwischen habe ich das Labor vergrößert, es laufen zusätzliche Studien, und unsere vorläufigen Ergebnisse sind weiterhin sehr spannend. Wir haben die Daten zur Sicherheit unserer ersten Studie vorgelegt. Sobald diese Arbeit veröffentlicht ist, arbeiten wir unsere nächsten Publikationen aus, die die Ergebnisse detailliert beschreiben und insbesondere die Veränderungen in Hinblick auf Müdigkeit, Stimmung, Denken und Gehfähigkeit zeigen werden. Es sind weitere Studien in Arbeit, sodass wir die Informationen über das unbegrenzte Potenzial dieser Lebensweise weiterentwickeln, verbessern und verbreiten können.

Ich habe noch immer Multiple Sklerose – aber ich habe auch mein Leben zurückgewonnen.

## Ihre eigene Geschichte

Die klinischen Studien, die belegen können, dass mein Ernährungsprogramm bei Multipler Sklerose und anderen chronischen Krankheiten wirksam ist, werden viele Jahre in Anspruch nehmen und Millionen von Dollars kosten. Ich schreibe viele Förderanträge, damit diese Studien durchgeführt werden können. In der Zwischenzeit lade ich Sie ein, mein Buch zu lesen, sich meine Geschichte zu Herzen zu nehmen und mit Ihrer Familie und Ihrem Arzt darüber zu sprechen. Denn ich möchte, dass Sie das Wichtigste verstehen: Keine schulmedizinische Therapie kann Ihre Autoimmunerkrankung heilen. Ihre Medikamente können nur die Symptome lindern, doch manchmal mit Nebenwirkungen, durch die Sie sich noch schlechter fühlen. Aber die Geschichte ist noch nicht zu Ende. Die Kraft zur Heilung liegt in Ihnen. Sie müssen Ihrem Körper nur geben, was er braucht, und von ihm fernhalten, was ihn vergiftet. Sie können Ihre eigene Gesundheit wiederherstellen – nicht durch die Tabletten, die Sie schlucken, sondern durch Ihr Handeln und die Entscheidung für eine bestimmte Lebensweise. Wenn Sie sich im Einklang mit den Bedürfnissen Ihrer Zellen ernähren und leben, kann Ihr Körper sich endlich auf die Heilung konzentrieren – und dann werden Sie dramatische Veränderungen erleben.

Ich habe jahrelange Selbstversuche gemacht, um genau herauszufinden, was der Körper im Kampf gegen eine Autoimmunerkrankung benötigt. Dabei herausgekommen ist mein „Wahls-Programm“: Ein systematischer und massiver Eingriff in die Abwärtsspirale, in der Ihr Körper sich befindet. Es ist eine Reparatur des defekten biochemischen Geschehens in Ihrem Körper, die nicht durch die Schulmedizin und nicht durch die pharmazeutische Industrie, sondern durch Sie selbst bewerkstelligt wird und zu Veränderungen führt, die allein Sie unter Kontrolle haben. Es ist die Wiederherstellung der Heilkraft Ihres Körpers, die dadurch erzeugt wird, dass Sie verändern, was Sie täglich essen und tun. Sie brauchen nicht zu warten, bis alle Belege vorliegen und von der Schulmedizin überprüft sind. Sie brauchen nicht zu warten, bis ein „Ernährungsrezept“ Teil der schulmedizinischen Behandlungsstandards wird (ich glaube aber daran, dass es eines Tages dazu kommen wird, denn das ist



der einzige sinnvolle Weg). Sie können diese Informationen jetzt sofort nutzen. Unsere Nahrung ist die Grundlage unserer Gesundheit. Die Wahl unserer Ernährungsweise kann uns entweder krank machen oder zu Gesundheit und Vitalität führen.

Wenn Sie sich für mein Programm entscheiden, werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Sie klarer denken können, dass Ihre Stimmung sich aufhellt und Ihre Energie zurückkommt. Wer über seinem Idealgewicht liegt, wird feststellen, dass es sich ohne zu hungern normalisiert. Alle Patienten, die diese Ernährungsweise konsequent umgesetzt haben, bestätigen meine Erfahrungen, wenn sie nach drei Monaten zur Kontrolluntersuchung kommen. In den folgenden drei Jahren sehe ich normalerweise, wie sie sich „verjüngen“ – bei jedem Besuch sehen sie noch jünger aus, da sich ihre Zellen revitalisieren und der Körper wieder gesund wird.

Wenn ich den Rollstuhl verlassen kann, weil ich meine Lebensweise verändere, dann überlegen Sie doch einmal, wie es Ihrer Familie, Ihren Freunden, Ihrem Land und der Welt gehen würde, wenn alle Menschen ihre Zellen durch ihre Ernährung und Lebensweise optimal mit Energie versorgen würden. Die Menschen wären wieder gesund und vital und das Gesundheitswesen könnte Kosten in Milliardenhöhe einsparen. Wie werden Sie sich entscheiden? Wie möchten Sie Ihr restliches Leben verbringen? Als Invalide – oder voller Vitalität? Die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen.

Dr. TERRY WAHLS

Eve Adamson



**MULTIPLE SKLEROSE**  
erfolgreich behandeln  
mit dem Paläo-Programm



Wahls / Adamson

[Multiple Sklerose erfolgreich  
behandeln - mit dem Paläo-Programm](#)

480 Seiten, kart.  
erschieden 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder  
Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)