

Herzlich Willkommen zum Multiple Sklerose Podcast. Poetisch wird MS als Krankheit mit 1000 Gesichtern beschrieben. Lernen Sie in den Episoden dieses Podcasts jeweils ein Gesicht der Multiplen Sklerose kennen.

Ich bin 47 Jahre alt, habe seit 14 Jahren MS. Am Anfang hatte ich so heftig zwei Schübe ziemlich schnell hintereinander, dass es eigentlich nicht ganz eindeutig war, ob das jetzt ein chronischer, chronisch progredienter Verlauf war. Aber es gibt ja dann auch noch den chronisch - , nein, dann gibt es den schubförmigen und dann gibt es auch noch so ein Mittelding. Bei mir war das halt irgendwie nicht ganz klar, weil ich richtig viel und oft sehr viele schwere Schübe hintereinander hatte in meinen ersten zehn Jahren der Krankheit. Mittlerweile habe ich die ganz gut in den Griff bekommen und ich kann jetzt nicht sagen, dass es jetzt noch weiter fortschreitet. Sondern, viele Sachen sind sogar zurückgegangen. Ich bin zum Beispiel nicht mehr blind, wie ich das mal eine Zeitlang war. Das war natürlich dann auch ein akuter Schub. Wo wirklich das linke Auge völlig ausgefallen war. Nach langem Suchen habe ich jetzt wirklich ein Netz von Therapien gefunden und von Menschen um mich herum, wo ich mich sicher fühle. Und die mich aufgefangen haben und, boah, das ist, ist so schwer, das zu finden und was für einen selber dann auch das richtige ist. Und also die Grundlage meiner Therapie ist die Ernährungs- und Stoffwechselftherapie nach Doktor Olaf Hebener. Die mache ich jetzt seit 1998, also das sind dann umgerechnet 12 Jahre. Da muss ich ein bisschen auf meine Ernährung aufpassen. Ich kann aber das essen was ich gerne mag. Ich esse hauptsächlich Nudeln, Gemüse und Fisch und zwar in Massen. Und ich esse auch echt viel und ich lasse dann einfach das Öl weg und ein paar Sachen, die man dann eben lieber nicht essen soll. Um nicht so viel Linolsäure zu sich zu nehmen. Das ist der eine wichtigste Hauptpfeiler meiner Therapie.

Die zweite Sache ist, dass ich auch seit 1998, also man merkt schon, da war ein Höhepunkt meines Krankheitsverlaufs, weil, da habe ich mich gekümmert, weil, ich wollte mich retten. Und da habe ich angefangen Qigong zu lernen, medizinischen Qigong und ich habe es früher dreimal täglich gemacht, Duft-Qigong heißt die Form, die ich mache, dann habe ich es zweimal täglich gemacht, jetzt mache ich es immer noch morgens einmal täglich also. Oder ich mache es auch immer, bevor ich einen Auftritt habe. Man sammelt sich so und man fühlt sich hinterher gut und man merkt auch richtig, wie man sich mit Energie richtig auflädt. Ich kann auch eine Kurzform davon machen, die dauert zehn Minuten und selbst dann bin ich schon, also wenn ich müde oder schlapp bin, mache ich eben Qigong. Und das kann man überall machen. Das kostet nichts. Das ist also der zweite Hauptpfeiler.

Die dritte Geschichte war natürlich die Psychotherapie, die ich gemacht habe damals und ich glaube, zwei bis drei Jahre habe ich das gemacht und was mir wirklich sehr viel für mein Leben geholfen hat.

Und die vierte Sache ist mein alter Heiler Günner. Der mittlerweile gestorben ist, ich bin jetzt aber bei seiner Nachfolgerin und, ich meine, jetzt kann natürlich jeder sagen, „hach, Quacksalberei, ha, ha, ha.“ So, aber ich selber habe ja das Gefühl, dass ich eigentlich, dass ich da eigentlich weit gekommen bin. Sie hat echt Ruhe gegeben, die MS. Also die Leute, die ernsthaft wirklich so eine Heilkunst betreiben, die mögen verspottet und verlacht werden, aber die haben etwas drauf. So. Und jetzt habe ich noch etwas vergessen. Also, Fischöl-Diät, ach so, ja. Und dann mache ich ja auch noch das Übliche was eben auch die Konsensgruppe empfehlen. Die Konsensgruppe ist das Ärztegremium, was sich zusammensetzt, um darüber zu beraten, was MS-Patienten heutzutage empfohlen wird als Therapieform. Die empfehlen nach wie vor, also das ist kurz nach meiner, nach meiner Diagnose kam das so richtig fett auf den Markt, das sind die Interferone. Da ich selbst, obwohl es mir zwar besser ging nachdem ich die Diät, die Ernährungs- und Stoffwechselfeltherapie angefangen hatte, ich aber ja immer weiter Kernspinkontrollen gemacht habe und man sehen konnte, da wird immer mehr weg gefressen. Der Olaf Hebener hat zu mir gesagt, versuch` das doch mal mit dem Interferon. Vielleicht, vielleicht bringt es, hilft es ja bei dir etwas. Habe ich also mir ein Herz genommen und habe gesagt, OK, wenn der Mann das sagt, dem vertraue ich und dann mache ich das auch. Und dann sage ich mir auch bei jeder Spritze, die ich mir mit ziemlicher Überwindung da in die Haut piekse, sage ich mir, das ist jetzt richtig gut für mich. Und dann hat es erst auch nicht geholfen, dann habe ich mich darum gekümmert, dass ich die doppelte Dosierung davon kriege. Die nehme ich jetzt seit dem Jahr 2000 und ich kann mich glücklich schätzen, weil ich keine Nebenwirkungen habe. Nicht mehr. So habe ich mir jetzt einfach ein schönes Netz, auf dem ich mich ganz sicher fühle, aufgebaut. Das Kernspin ist in Ordnung, seit, ich habe 06 das letzte Mal, glaube ich, Kortison genommen. Jetzt haben wir 2010, ich bin also jetzt seit vier Jahren ohne Schub.

Also die Krankenkasse zahlt natürlich Interferon. Weil das ja diese Kommission da beschlossen hat, dass es bezahlt wird. Und das ist ja auch das Teuerste von allen Medikamenten, also mein Interferon, weil ich ja auch die doppelte Dosierung habe, kostet im Monat 1500 Euro. Meine Fischölkapseln, die ich ja zu dieser Ernährungs- und Stoffwechselfeltherapie einnehmen muss - also das sind Omega-3-Fette, Vitamin E, Selen und Vitamin B-Präparate - die Kosten für ein ganzes Jahr 1900 oder so. Die zahlt die Kasse nicht.

Manchmal denke ich, wie würde sich das eigentlich anfühlen, wenn ich jetzt mal gesund wäre? Weil, ich kenne das ja gar nicht mehr anders. Ich habe immer irgendwie was, ein bisschen, irgendetwas tut mir immer weh, ich kann auf dem linken Auge, da habe ich das

Gesichtsfeld nicht ganz klar, also ich kann lesen und alles, aber es ist etwas grauer und dunkler und ich muss echt aufpassen, wenn ich eine Straße überquere. Da schaue ich 15 Mal nach links. Ich frage mich manchmal, wie fühlte sich das noch mal an, wenn man gesund ist? Aber manchmal fühle ich mich auch richtig gesund.

Vielen Dank für's Zuhören. In der kommenden Episode lernen Sie ein weiteres Gesicht der Multiplen Sklerose kennen. Informationen zu diesem Podcast, interessante Links und die Möglichkeit für ein Feedback finden Sie auf www.der-ms-podcast.de. Sie hörten eine Produktion der Werkstatt für audio:beiträge, www.audiobeitraege.de.