

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 Wölfingen, 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 Verzweiflung 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. 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 Vitaminen² und Nahrungsergänzungen wie Coenzym Q, Carnitin und Kreatin³ 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 Probesitzung 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 machen konnte. 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 (Barrierestörung 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 beitrugen, 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