

## 8. MS-Gesundheitsforum 2025

### Fragen und Antworten

#### Welche Lebensmittel sollte man meiden um Entzündungen vorzubeugen?

##### Lebensmittel, die Entzündungen fördern können:

1. Zucker und zuckerhaltige Produkte: Dazu gehören Süßigkeiten, Süssgetränke und verarbeitete Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt. Zucker kann Entzündungsprozesse im Körper anregen.
2. Weissmehl und raffinierte Kohlenhydrate: Produkte wie Weissbrot, Pasta aus Weissmehl und Gebäck haben einen hohen glykämischen Index, der Entzündungen fördern kann.
3. Transfette: Diese finden sich in frittierten Lebensmitteln, Margarine und industriell hergestellten Backwaren. Transfette können entzündliche Prozesse im Körper verstärken.
4. Fleischkonsum und tierische Fette: Hoher Gehalt entzündungsfördernder Arachidonsäure --> Empfehlung Fleischkonsum auf 2 Portionen pro Woche reduzieren.
5. Verarbeitetes Fleisch: Wurst, Speck und andere stark verarbeitete Fleischprodukte enthalten gesättigte Fette und Zusatzstoffe, die entzündungsfördernd wirken können.
6. Milch- und Milchprodukte: Bei manchen Menschen können Milchprodukte aufgrund ihres Gehalts an gesättigten Fettsäuren (v.a. Vollmilchprodukte) oder Laktose Entzündungen begünstigen.
7. Omega-6-Fettsäuren im Übermass: Diese sind zwar essenziell, aber ein Ungleichgewicht zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren (z. B. durch den Konsum von Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl) kann entzündungsfördernd wirken.
8. Alkohol: Alkoholkonsum kann die Entzündungsmarker im Körper erhöhen.

##### Empfehlung:

Setzen Sie stattdessen auf entzündungshemmende Lebensmittel wie Gemüse, Beeren, fetten Fisch (reich an Omega-3), Vollkornprodukte, Nüsse, Samen sowie Kräuter und Gewürze wie Kurkuma oder Ingwer. Eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln hilft dabei, das Risiko für chronische Entzündungen zu reduzieren.

#### Wie komme ich zu mehr Schlaf? Wie und wann mache ich am besten Pausen? Wie gehe ich mit meiner Tochter die MS hat um?

Das wichtigste Merkmal einer guten Pause ist, dass Sie danach mehr Energie haben als vorher. Jede und jeder muss für sich ausprobieren, was am besten hilft – und nicht in jedem Moment braucht es die gleiche Pause. Sich hinlegen hilft meist nicht viel, nach draussen gehen oder Achtsamkeitsmomente helfen häufig.

##### Wichtig ist:

Machen Sie Pausen, bevor Sie eine Pause brauchen – Sie kommen auf diese Art schlussendlich weiter.

Machen Sie kurze, aber häufige Pausen. Es können durchaus auch Minipausen von zwei bis fünf Minuten sein. Diese sollten Sie sehr häufig machen, wenn Ihre Energie noch bei 50 % oder darüber ist – wenn Sie schon im roten Bereich sind, ist es zu spät für solche Minipausen. Dazu können dann über den Tag verteilt noch einige etwas längere Pausen kommen. Planen Sie die Pausen vor und nach jeder Tätigkeit, aber auch zwischen den Teilschritten einer anstrengenden oder längeren Tätigkeit ein. Halten Sie sich an diese geplanten Pausen, auch wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie gerade noch keine Pause brauchen. Sie werden so wie gesagt weiter kommen. Stellen Sie sich einen Wecker für diese Pausen oder lassen Sie sich einen Trick einfallen, damit die Pausen nicht

## **Wie kann ich selber die schubunabhängige Krankheitsprogression positiv beeinflussen?**

Ausreichend Bewegung, erholsamer Schlaf, gesunde Ernährung und Lernen sich keinen Stress zu machen und sich Zeit zu nehmen.

## **Kann man das Gedankenkarussell und die innere Nervosität beim Einschlafen los werden?**

Empfehlenswert sind Entspannungstechniken. Sei dies Atemübungen, progressive Muskelrelaxation, Achtsamkeitsmeditationen/MBSR, autogenes Training oder anderes. Es gibt auch Apps dazu, zum Beispiel "calm" oder "7mind". Ein empfehlenswertes Buch mit einem achtwöchigen Programm zur Achtsamkeit ist von Mark Williams und Danny Penman "Das Achtsamkeitstraining. 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern". Achtsamkeitstraining/MBS ist ausserdem auch wirksam bei Fatigue, kurze Meditationen können als Pausen eingesetzt werden. Komplementärmedizinisch kann ergänzend auch Aromatherapie angewendet werden. Ergänzend zum besseren Einschlafen, für die innere Ruhe ist Lavendel als Alternative. Beispielsweise in Form eines Kissensprays oder einer Duftlampe.

## **Wegen Bauchkrämpfen kann ich schlecht schlafen, was könnte ich machen?**

Rühren die Bauchkrämpfe nicht von etwas anderen, lohnt es sich die Ernährung einmal genau anzuschauen. Bestimmte Lebensmittel und Kost kann zu Bauchkrämpfen führen, dass zu erkennen ist der erste Schritt zu Wohlbefinden. Die Schweiz. MS-Gesellschaft bietet ab Mai einen Ernährungsworkshop an, es noch Plätze frei und kann Input geben, wie Sie Ihre Ernährung bei Bedarf anpassen können.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, um Bauchkrämpfe zu lindern und besser schlafen zu können:

### **Ernährung und Getränke**

- Vermeiden Sie grosse, fettreiche Mahlzeiten oder blähende Speisen vor dem Schlafengehen.
- Speicheln Sie die Speisen immer gut ein und essen Sie langsam.
- Trinken Sie beruhigende Kräutertees wie Kamille, Fenchel, Melisse oder Pfefferminz.
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt entlasten den Verdauungstrakt.
- Beobachten Sie mögliche Unverträglichkeiten wie z. B. Laktose.

### **Entspannungsmethoden**

- Wenden Sie Wärme an, z.B. durch eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen.
- Massieren Sie sanft Ihren Bauch im Uhrzeigersinn.
- Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre, eventuell mit entspannender Musik, Qigong, Yoga, Meditation etc.

### **Bewegung und Körperhaltung**

- Machen Sie einen leichten Spaziergang vor dem Schlafengehen.
- Achten Sie auf eine angenehme Liegeposition im Bett.

#### Weitere Tipps

- Gönnen sich genügend Ruhe.
  - Bei Sauerem-Aufstossen kann es helfen, den Oberkörper etwas erhöht zu lagern.
  - Pflanzliche Mittel wie z. B. Iberogast können bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden helfen.
- Wenn die Beschwerden anhalten oder sich verschlimmern, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um mögliche ernsthafte Ursachen auszuschliessen.

Komplementärmedizinisch kann ergänzend auch Aromatherapie angewendet werden. Eine Bauch-Einreibung mit beispielweise einer Cajeput-Aromaölmischung könnte Linderung verschaffen, insbesondere hilft das Öl bei Blähungen. Cajeput ist eine Pflanze, welche aus Vietnam stammt. Der Duft ist frisch und hat eine lösende und klärende Wirkung. Beispielweise bei winterlichen

#### **Ich bin kein Mitglied der MS-Gesellschaft, kann ich mich trotzdem für die Kurse und Beratung anmelden?**

Ja, Sie müssen nicht Mitglied sein, um die Dienstleistungen der MS-Gesellschaft in Anspruch zu nehmen. Bei Veranstaltungen gibt es teilweise unterschiedliche Tarife für Mitglieder und Nichtmitglieder.