

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung.....</b>	<b>15</b>
<b>1 Das Allerwichtigste zur MS.....</b>	<b>23</b>
<i>Die MS ist besser als ihr Ruf.....</i>	<i>24</i>
<i>Stimmt die Hypothese von den „wildgewordenen“ Lymphozyten?.....</i>	<i>26</i>
<i>Gibt es einen Zusammenhang zwischen Stress und Schüben?.....</i>	<i>27</i>
<b>2 Welche Symptome macht die MS?.....</b>	<b>29</b>
<i>Die Symptomatik ist bunt.....</i>	<i>30</i>
<i>Der Verlauf ist schubförmig.....</i>	<i>31</i>
<i>Gibt es typische MS-Symptome?.....</i>	<i>32</i>
<i>Das Lhermitte-Syndrom - Stromstöße im Rücken.....</i>	<i>32</i>
<i>Die Sehnerventzündung.....</i>	<i>34</i>
<i>Das Korsett-Gefühl - Wie eingeschnürt.....</i>	<i>36</i>
<i>Multiple Sklerose oder Encephalomyelitis disseminata?.....</i>	<i>37</i>
<b>3 Der MS-Herd oder Was liegt den Symptomen zugrunde?.....</b>	<b>39</b>
<i>Die vier Kennzeichen des MS-Herdes.....</i>	<i>40</i>
<i>Das Myelin.....</i>	<i>43</i>
<i>Was sind Oligodendrozyten?.....</i>	<i>44</i>
<i>Das Geheimnis des frischen MS-Herdes.....</i>	<i>45</i>
<i>Die drei Arten, wie ein frischer MS-Herd zur Ruhe kommt.....</i>	<i>46</i>
<i>Zerstört die MS auch die Nervenfasern?.....</i>	<i>48</i>
<i>Warum haben MS-Herde Lieblingslokalisationen?.....</i>	<i>49</i>
<b>4 Wie wird eine MS diagnostiziert?.....</b>	<b>51</b>
<i>Kleine Einführung in die Anatomie des Gehirns.....</i>	<i>52</i>
<i>Die neurologische Untersuchung.....</i>	<i>56</i>
<i>Die fünf Säulen der MS-Diagnose.....</i>	<i>58</i>

<i>Die Poser- und die McDonald-Kriterien</i> .....	59
<b>5 Das Bild der MS im Kernspintogramm</b> .....	<b>63</b>
<i>In der Röhre kann es unheimlich sein</i> .....	64
<i>„Ich sehe überall nur weiße Punkte.“</i> .....	65
<i>Die MS-Herde im Kernspintogramm</i> .....	66
<i>Was sind „schwarze Löcher“?</i> .....	68
<i>Wie wichtig ist die Magnetfeldstärke?</i> .....	69
<i>Welche Bedeutung hat das Gadolinium?</i> .....	69
<i>Kernspintographie und Neuropathologie</i> .....	70
<i>Was ist FLAIR?</i> .....	73
<i>Was ist das klinisch-radiologische Paradoxon?</i> .....	73
<i>Können MS-Herde wieder verschwinden?</i> .....	74
<b>6 Die Liquorpunktion</b> .....	<b>75</b>
<i>Oft ist die Angst schlimmer als der Stich</i> .....	76
<i>Das Problem der Liquorpunktion sind die Kopfschmerzen</i> .....	77
<i>Was ist die Sprotte-Nadel?</i> .....	78
<i>Was ist die Blut-Hirn-Schranke?</i> .....	79
<i>Was sind „Oligoklonale“?</i> .....	81
<i>Muss bei Verdacht auf MS immer punktiert werden?</i> .....	82
<b>7 Die visuell evozierten Potentiale</b> .....	<b>83</b>
<b>8 Welche Fehldiagnosen gibt es?</b> .....	<b>87</b>
<i>Der „Hexenschuss“ des Armes</i> .....	88
<i>Der „juvenile“ Schlaganfall</i> .....	88
<i>Das Karpaltunnelsyndrom</i> .....	88
<i>Habe ich in Wirklichkeit eine Borreliose?</i> .....	88
<i>Gibt es die Sehnerventzündung als eigenständige Krankheit?</i> .....	93
<i>Die Neuromyelitis optica (NMO)</i> .....	94
<b>9 Die vier Verlaufsformen der MS</b> .....	<b>95</b>

<i>MS und Schübe</i> .....	96
<i>Was ist ein Schub?</i> .....	97
<i>Wann hat die MS wirklich begonnen?</i> .....	98
<i>Neuer Schub oder ‚Reaktivierung‘?</i> .....	98
<i>Noch RRMS oder schon SPMS?</i> .....	99
<i>Wie häufig geht eine RRMS in eine SPMS über?</i> .....	99
<i>Was steckt hinter der sekundären Progredienz?</i> .....	100
<i>Was sind ‚Pseudoschübe‘?</i> .....	100
<i>Gibt es ‚stumme‘ Schübe?</i> .....	101
<i>Der Behinderungsgrad nach Kurtzke (DSS)</i> .....	101
<i>Sagt die Zahl der Schübe etwas über den Langzeitverlauf aus?</i> .....	104
<i>Haben die Schübe Auslöser?</i> .....	105
<i>Ist der Schub ein Notfall?</i> .....	105
<i>Gibt es eine und nur eine MS?</i> .....	106
<i>Gibt es vier Subtypen der MS?</i> .....	107
<b>10 Die Prognose der MS</b> .....	<b>109</b>
<i>Die zehn Prognosekriterien</i> .....	110
<i>Wie ist der natürliche Verlauf der MS?</i> .....	112
<i>Kann eine MS ‚ausbrennen‘?</i> .....	113
<b>11 Was ist die Ursache der MS?</b> .....	<b>115</b>
<i>Wer war die erste MS-Kranke?</i> .....	116
<i>Ist die MS erblich?</i> .....	117
<i>Darf ich schwanger werden?</i> .....	118
<i>Gibt es einen Breitengradeneffekt?</i> .....	119
<i>Sonnenschein vermindert die MS-Häufigkeit</i> .....	119
<i>Wie lassen sich die Migrationsstudien deuten?</i> .....	119
<i>Die Wikinger-Hypothese</i> .....	120
<i>Gab es eine MS-Epidemie auf den Färöer-Inseln?</i> .....	120
<i>Warum ist das Epstein-Barr-Virus so verdächtig?</i> .....	122

<i>Ist die MS eine Vergiftungskrankheit?.....</i>	<i>123</i>
<i>MS und Amalgam.....</i>	<i>126</i>
<i>Östrogene und MS.....</i>	<i>126</i>
<i>Die ‚venöse MS‘ – Kann man die MS operieren?.....</i>	<i>127</i>
<b>12 Ist die MS eine Autoimmunkrankheit?.....</b>	<b>129</b>
<i>Die Entstehung der Autoimmun-Hypothese.....</i>	<i>130</i>
<i>Die gängige Theorie zur Pathogenese der MS.....</i>	<i>131</i>
<i>Sind die Lymphozyten wirklich die Schurken?.....</i>	<i>132</i>
<b>13 Gibt es die große vereinheitlichende MS-Theorie?.....</b>	<b>133</b>
<i>Was ist virale Mimikry?.....</i>	<i>134</i>
<i>Die EBV-Stress-Hypothese.....</i>	<i>134</i>
<i>Die „Tintenklecks-Hypothese“.....</i>	<i>134</i>
<i>Was ist der Unterschied zwischen Ätiologie und Pathogenese?.....</i>	<i>135</i>
<i>Meine persönliche Meinung zur Ursache der MS.....</i>	<i>137</i>
<b>14 Wie wird der frische MS-Schub behandelt?.....</b>	<b>141</b>
<i>Die Cortison-Stoßtherapie.....</i>	<i>142</i>
<i>Die Opticusneuritis-Studie.....</i>	<i>144</i>
<i>Was spricht gegen Cortison?.....</i>	<i>148</i>
<i>Sonderformen der Cortisontherapie.....</i>	<i>153</i>
<i>Was würde ich selbst tun, wenn ich einen Schub hätte?.....</i>	<i>155</i>
<i>Noch einmal: Mit dem Augenlicht ist nicht zu spaßen!.....</i>	<i>156</i>
<i>Cortison: Pro und Contra.....</i>	<i>158</i>
<b>15 Beta-Interferone – Hoffnungsschimmer am Himmel?.....</b>	<b>159</b>
<i>Was sind Interferone?.....</i>	<i>160</i>
<i>Es gibt drei Interferone.....</i>	<i>161</i>
<i>Es gibt zwei Beta-Interferone.....</i>	<i>162</i>
<i>Es gibt fünf Beta-Interferon-Präparate.....</i>	<i>162</i>
<i>Gibt es ein bestes Beta-Interferon?.....</i>	<i>163</i>

<i>Welche Nebenwirkungen haben die Beta-Interferone?</i> .....	164
<i>Gibt es Langzeitrisiken?</i> .....	165
<i>Welche Bedeutung hat die Bildung von Antikörpern?</i> .....	165
<i>Setzt die Wirkung die Nebenwirkung voraus?</i> .....	166
<i>Wie wirksam sind die Beta-Interferone wirklich?</i> .....	166
<i>Gibt es gute Verlaufsstudien zu den Beta-Interferonen?</i> .....	169
<i>Was ist das Problem mit Langzeitstudien?</i> .....	170
<i>Im Dschungel der Studien</i> .....	171
<b>16 Copaxone®</b> .....	<b>175</b>
<i>Was ist Copaxone®?</i> .....	176
<i>Welche Nebenwirkungen hat Copaxone®?</i> .....	176
<i>Die Ergebnisse der Metaanalyse der Cochrane-Gruppe</i> .....	177
<b>17 Die immunmodulatorische Stufentherapie der MS</b> .....	<b>179</b>
<i>Stufe 1: Klinisch isoliertes Syndrom (CIS)</i> .....	181
<i>Stufe 2a: Milde/moderate MS</i> .....	182
<i>Stufe 2b: (hoch-) aktive MS</i> .....	186
<i>Stufe 3a: SPMS mit aufgesetzten Schüben</i> .....	195
<i>Stufe 3b: SPMS ohne aufgesetzte Schübe</i> .....	195
<b>18 Ocrelizumab - ein Medikament gegen die PPMS?</b> .....	<b>197</b>
<i>Ocrelizumab (Ocrevus®)</i> .....	198
<b>19 Wer sollte sich behandeln lassen?</b> .....	<b>201</b>
<i>Wer sollte behandelt werden?</i> .....	202
<i>Wie geht man praktisch vor?</i> .....	204
<i>Was tue ich beim ‚Wiederaufflackern‘ altbekannter Symptome?</i> .....	206
<i>Wie ist es bei chronischer Progredienz?</i> .....	207
<i>Gibt es eine ‚Renn-Pille‘?</i> .....	207
<i>Kann man die Basistherapie probeweise absetzen?</i> .....	209
<i>Was ist eine MS-Schwester?</i> .....	212

<b>20</b>	<b>Spezielle Probleme.....</b>	<b>213</b>
	<i>Die Trigeminusneuralgie.....</i>	<i>214</i>
	<i>Der imperative Harndrang.....</i>	<i>215</i>
	<i>Die inaktive oder Überlaufblase.....</i>	<i>217</i>
	<i>Die Spastik.....</i>	<i>218</i>
	<i>Soll ich mich impfen lassen?.....</i>	<i>219</i>
<b>21</b>	<b>Natürliche MS-Therapien.....</b>	<b>221</b>
	<i>Das Gespräch am Bodensee.....</i>	<i>222</i>
	<i>Gleiches soll mit Gleichem geheilt werden.....</i>	<i>224</i>
	<i>Die Potenzierungsregel.....</i>	<i>225</i>
	<i>Gibt es den Heilgarten der Natur?.....</i>	<i>225</i>
	<i>Gibt es eine „Heilentzündung“?.....</i>	<i>226</i>
	<i>Was bedeutet Heilung?.....</i>	<i>227</i>
	<i>Meine Zeit bei Max-Otto Bruker.....</i>	<i>228</i>
	<i>Die ganzheitliche MS-Therapie.....</i>	<i>228</i>
	<i>Was würde ich tun, wenn ich selbst eine MS hätte?.....</i>	<i>230</i>
	<i>Eine kleine Auswahl aus der Hausapotheke.....</i>	<i>232</i>
	<i>Was ist ein Placebo?.....</i>	<i>236</i>
<b>22</b>	<b>MS und Außenseitermedizin.....</b>	<b>239</b>
	<i>Wie erkennt man Scharlatane?.....</i>	<i>240</i>
	<i>Biotin Superstar.....</i>	<i>241</i>
	<i>Das Haus der Medizin.....</i>	<i>242</i>
<b>23</b>	<b>Was kann ich selbst tun?.....</b>	<b>245</b>
	<i>Gibt es eine MS-Diät?.....</i>	<i>246</i>
	<i>Die Swank-Studie.....</i>	<i>247</i>
	<i>Die Diät von Otto Adam.....</i>	<i>247</i>
	<i>MS und Vitamin D.....</i>	<i>248</i>
	<i>Über das angebliche „Nichts-tun“ bei der MS.....</i>	<i>251</i>
	<i>Soll ich gegen meine Krankheit ankämpfen?.....</i>	<i>254</i>

<b>24 MS und Psyche.....</b>	<b>255</b>
<i>Vom Saulus zum Paulus.....</i>	256
<i>Ist die MS eine „psychosomatische“ Krankheit?.....</i>	257
<i>Kann Stress Schübe auslösen?.....</i>	258
<i>„Guter“ und „schlechter“ Stress.....</i>	259
<i>Psychoimmunologie.....</i>	259
<i>Bin ich an meiner Krankheit selber schuld?.....</i>	260
<i>Der Erreger ist (möglicherweise) nicht die Ursache.....</i>	261
<i>Psychotherapie bei MS?.....</i>	262
<i>Was verstehe ich unter einer 'Verstrickung'?.....</i>	264
<i>Einzel- oder Gruppentherapie?.....</i>	265
<b>25 MS und Depression.....</b>	<b>267</b>
<i>Gibt es MS-Depressionen?.....</i>	268
<i>Gibt es ein „Depressions-Zentrum“ im Gehirn?.....</i>	268
<b>26 MS und Sex.....</b>	<b>273</b>
<i>Sexuelle Probleme – wer hat die nicht?.....</i>	274
<i>Wege aus der Sprachlosigkeit.....</i>	275
<i>Drei sexuelle Mythen.....</i>	276
<i>Was ist eine Dyade?.....</i>	277
<b>27 Warum bin ich immer so müde?.....</b>	<b>279</b>
<i>Das Fatiguesyndrom.....</i>	280
<i>Das Typische des Fatiguesyndroms ist seine Maßlosigkeit.....</i>	281
<i>Das Fatiguesyndrom als chronische Rekonvaleszenz?.....</i>	282
<i>Bewegungen gegen einen zähen Widerstand.....</i>	283
<i>Ist das Fatiguesyndrom ein diffuses Diskonnektionssyndrom?.....</i>	284
<i>Wie stumm sind die „stummen Herde“?.....</i>	285
<i>Der Cocktailparty-Effekt.....</i>	286
<i>Die erhöhte Denkanstrengung lässt sich sichtbar machen.....</i>	286
<i>Was kann ich gegen meine Müdigkeit tun?.....</i>	287

<b>28 Warum bin ich so vergesslich?.....</b>	<b>291</b>
<i>Der Fall des Mathematikstudenten.....</i>	<i>292</i>
<i>Die Split-brain-Experimente.....</i>	<i>293</i>
<i>Wir haben zwei Gehirne in unserem Kopf.....</i>	<i>293</i>
<i>Brain-Jogging und MS?.....</i>	<i>294</i>
<b>29 Was ist Neuroplastizität?.....</b>	<b>297</b>
<i>Im Dschungel des Gehirns.....</i>	<i>298</i>
<i>Die Sowi-Therapie.....</i>	<i>299</i>
<i>Bobath und MS.....</i>	<i>300</i>
<b>30 Immer die Wahrheit?.....</b>	<b>301</b>
<i>Vom Überbringen schlechter Nachrichten.....</i>	<i>302</i>
<i>Die drei Arten, schlechte Botschaften zu überbringen.....</i>	<i>302</i>
<i>Die stufenweise Aufklärung.....</i>	<i>303</i>
<i>Das Zauberberg-Syndrom.....</i>	<i>304</i>
<b>31 Mein Neurologe lacht zu wenig.....</b>	<b>307</b>
<i>Wie erkennt man einen guten Neurologen?.....</i>	<i>308</i>
<i>„Manchmal brauche ich jemanden, der mir einfach zuhört.“.....</i>	<i>309</i>
<b>Nachwort und Ausblick.....</b>	<b>311</b>
<b>Erklärung der Fachwörter.....</b>	<b>317</b>
<b>Stichwortverzeichnis.....</b>	<b>333</b>