

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Multiple Sklerose : Möglichkeiten der Heildiät  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969809>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

lungen erzeugen bei Kindern eine Spannung, die nachhaltig wirkt und nicht so rasch abgebaut werden kann. Diese emotionellen Energien werden noch am folgenden Tag in Ruhelosigkeit umgesetzt, die Aufmerksamkeit lässt nach, wodurch die schulischen Leistungen leiden und was eine Ursache von Unfällen sein kann. Die sprunghaften und überaktiven Kinder sind diesen Gefahren am meisten ausgesetzt.

Das Fernsehen kann auch positive Seiten haben, wenn es sich um Sendungen handelt, die die Aufnahmefähigkeit des Kindes nicht überfordern und zur geistigen Entwicklung beitragen.

**Ganz gleich, welches Programm sich Ihr Kind anschaut, die Eindrücke sind einprägsamer als beim Erwachsenen.**

Ein sensibles Kind wird mit Sicherheit unruhig schlafen und am Morgen, nach einer alpträumvollen Nacht, übermüdet aufwachen, wenn es gleich nach dem Fernsehen zu Bett geht. Besser ist es, das Gerät frühzeitig abzuschalten, um sich dann mit den Kindern zu beschäftigen, ein heiteres Gespräch zu führen oder mit ihnen zu spielen. Erst, wenn die Spannung vom Fernsehen abgebaut ist, wird das Kind einen ruhigen Schlaf finden.

**Wie Sie sehen, können scheinbar unbedeutende Einflüsse wie das Absinken des Zuckerspiegels und spannungsgeladene Fernsehfilme Überaktivität und Unruhe bei Kindern auslösen. Die daraus entstehende Unachtsamkeit kann dann leicht zu Unfällen führen.**

(WG)

## Multiple Sklerose – Möglichkeiten der Heildiät

**Wie macht sich die MS-Erkrankung bemerkbar, welche Symptome treten auf? Die ersten Anzeichen sind weniger besorgniserregend und werden meist in der Hoffnung übergangen, dass es sich nur um vorübergehende Störungen handelt. Tatsächlich kann sich ein Taubheitsgefühl, zum Beispiel in den Beinen, bald wieder normalisieren. Doch nach einiger Zeit kehrt die flüchtige Lähmung wieder zurück. Der davon Betroffene ist nun besorgt und konsultiert schliesslich seinen Hausarzt. Weitere Symptome der MS, um nur einige davon zu nennen, sind fehlendes Tastempfinden der Sohlen sowie Gangunsicherheit, Schwierigkeiten der Aussprache zusammengesetzter Wörter, Kraftlosigkeit einzelner Körperteile, Nachlassen der Sehkraft und ein labiler psychischer Zustand. Bei länger andauernder Symptomatik erhärtet sich der Verdacht auf eine MS-Erkrankung, so dass eine neurologische Untersuchung und vielleicht die gefürchtete Lumbalpunktion zur Abklärung des Krankheitsbildes notwendig werden.**

Die Entstehungsweise der Erkrankung ist noch nicht restlos geklärt. Vermutet wird ein Virus mit langzeitiger Wirkung, der sich vielleicht schon seit der Kindheit im Nervensystem angesiedelt und zunächst keinen Schaden angerichtet hat. Erst viel später wird das Nervensystem angegriffen, vorwiegend bei jungen Menschen. Nach dem 40. Lebensjahr tritt die MS seltener auf.

Völlig wahllos entstehen dabei zahlreiche – deshalb multiple – entzündliche Herde im Rückenmark und auch im Gehirn. Verursacht durch den Untergang der Nervenzellen entstehen sklerotisch vernarbte Bezirke (Sklerose). Die abgestorbenen Zellen sind nicht mehr in der Lage, Impulse zu den Körperteilen zu übermitteln, und so kommt es zu den erwähnten Ausfallerschei-

nungen. Aber nicht immer entsteht eine totale Blockade der Körperfunktionen. Schon bald nach dem Abklingen der Entzündungsherde können sich die Nervenzellen zumindest teilweise regenerieren. Dies hängt jedoch von der Schwere der Entzündung und dem Ausmass der Zerstörung der Nervenzellen ab.

Eine andere Erklärung für die Entstehung der MS beruht auf einer Fehlleistung des Immunsystems. Da wir ständig von Krankheitserregern umgeben sind, steht unser Abwehrsystem ununterbrochen in ständiger Alarmbereitschaft und entwickelt Abwehrstoffe gegen die Eindringlinge. Leider kann es dabei zu einer katastrophalen Fehlsteuerung kommen. Die Abwehrstoffe greifen unter gewissen Umständen das Nervensystem an. Unter diesem Aspekt betrachtet, würde demnach die MS zu den Autoimmunkrankheiten gehören, die den eigenen Körper angreifen. Es gibt aber noch andere Hypothesen über die Entstehung der MS, die vom Standpunkt der medizinisch-wissenschaftlichen Untersuchungen durchaus begründet sind.

### Der Verlauf der MS

Die Diagnose einer MS-Erkrankung ist für den Betroffenen im ersten Moment deprimierend, aber nicht hoffnungslos. Entscheidend ist schliesslich die Lebensqualität, die durch vielerlei wirksame Behandlungsmethoden dem Patienten mehr Selbstvertrauen und Sicherheit im Umgang mit seiner Erkrankung bietet.

Charakteristisch für die MS ist ihr Verlauf in Schüben. Es können am Anfang Schübe auftreten, die den Zustand des Betroffenen verschlechtern. Alsdann kann die Erkrankung eine fortschreitend-chronische Form annehmen. Bei anderen MS-Patienten ist der Verlauf nur durch Schübe gekennzeichnet, die den Gesundheitszustand des Patienten sukzessiv verschlechtern. Diese Schübe treten keineswegs als ein unabwendbares Schicksal auf. Ein solcher Schub kann

durch starke seelische oder körperliche Belastungen ausgelöst werden. Dazu zählen beispielsweise Stress, familiäre Probleme, Reisen in Länder mit extremen Klimaverhältnissen, körperliche Strapazen, intensive Sonnenbestrahlung, eine Virusinfektion, Impfungen, im Grunde alles, was das Immunsystem übermäßig beansprucht. Auf diese negativen Auslöser müssen MS-Kranke achten und allen extremen Einflüssen aus dem Wege gehen. Seelische Ausgeglichenheit, aber auch heitere Gelassenheit kann man sich trotz aller Behinderung aneignen. Dafür gibt es zahlreiche Beispiele. Dies sind wohl die wichtigsten Voraussetzungen, um den Gefahren der Überforderung zu entgehen und auch ein Weg, um die körperlichen Behinderungen erträglicher zu machen.

**Was eigentlich den Ausbruch der Erkrankung auslöst, kann nicht eindeutig beantwortet werden. Zweifellos sind es mehrere Faktoren, die in der Summierung den Anstoss dafür geben. Eine genetische Komponente wird man dabei nicht ausschliessen können.**

Schliesslich scheint die Ausbreitung der MS geographisch bedingt zu sein. Je weiter man sich vom Äquator entfernt, desto häufiger tritt die MS auf. Bezeichnend ist auch die Häufigkeit der Erkrankten in Industriezonen, während sie in Bergregionen abnimmt. Welche Umstände und Risikofaktoren den Ausbruch der MS konkret begünstigen, diese Frage ist noch offen. Vielleicht spielt das Klima eine Rolle, die Ernährung oder die landesüblichen Lebensgewohnheiten? Wir wissen es noch nicht und sind auf Vermutungen angewiesen.

### Wege der Medizin

Vom Standpunkt der Ganzheitsmedizin ist der Heilungsprozess ein umfassendes Geschehen. Deshalb ist es die Aufgabe eines Arztes, der sich nach dem Grundsatz «Natura sanat» richtet, die Mittel und Wege für

seine MS-Patienten zu finden, die deren Heilkräfte aktivieren. Deshalb muss sich die Therapie individuell ausrichten. Eine pauschale Behandlung kann hier eher schaden als nützen.

**Zu der klassischen schulmedizinischen Therapie gehört beispielsweise Cortison. Bei dieser Behandlung muss aber bedacht werden, dass Cortison die Schübe mildern und auch verkürzen kann, aber auf den weiteren Verlauf der Erkrankung keinen Einfluss hat.**

Ein der Ganzheitsmedizin zugewandter Arzt wird von einer Basistherapie ausgehen. Mit Hilfe dieser Basistherapie wird versucht, den Verlauf der Erkrankung günstig zu beeinflussen. Im Sinne der Ganzheitsmedizin wird man probieren, Störquellen auszuschalten. Dieser Sanierungsprozess umfasst die Beseitigung von

Entzündungs- und Eiterherden an den Zahnwurzeln und Mandeln.

Störungen können auch durch Operationswunden und durch Erdstrahlen unter der Schlafstelle auftreten.

Zu der Basistherapie gehört auch die Sanierung der Darmflora durch Symbioselenkung, um somit den Entgiftungsprozess des Körpers in Gang zu bringen.

Schliesslich wird dem Patienten geraten, seine Ernährung auf vollwertige Kost umzustellen und zusätzlich durch Vitamine zu ergänzen.

Neben dieser biologischen Basistherapie – wobei wir nur einige der Möglichkeiten

## **Hörschäden durch «Dampfhammer-Röhre» erst 15 Jahre später**

**Disco-Fans, die heute «nicht hören wollen», können es später nicht mehr: Dass häufiges «Zudröhnen» mit rund 90 Dezibel – das entspricht dem Lärmbeschuss mit einem Presslufthammer – auf das Gehör schlagen kann, wissen besorgte Eltern schon länger. Wie recht sie mit ihren Warnungen vor drohender Lärmschwerhörigkeit haben, kommt jetzt langsam ans Tageslicht: Waren noch vor einigen Jahren 80 Prozent der Schwerhörigen 65 und älter, sind es heute nur noch 60 Prozent, wie eine Untersuchung des Deutschen Grünen Kreuzes ergeben hat. Immer mehr Menschen mit Hörschäden sind jünger als vierzig.**

«Schäden durch Lärmschwerhörigkeit nehmen drastisch zu», betont auch Dipl.-Ing. Reimer Rohweder, Forschungsleiter der Akademie für Hörgeräte-Akustik, Lübeck. Die schleichen Verschleisserscheinungen des Gehörs seien bei der sogenannten Disco-Schwerhörigkeit besonders tückisch. Rohweder: «Zu häufig zu laute Musik rächt sich erst später, wenn die Betroffenen rund 15 Jahre älter sind.» Dass die Leistungsfähigkeit des Gehörs langsam nachlässe, werde zunächst nicht bemerkt. Zwischen 30 und 40 sei es dann aber soweit: In immer mehr Fällen könne nur noch ein Hörgerät helfen. «Heute gibt es zwar winzige Geräte, die fast unsichtbar im Ohr getragen werden», erläutert Rohweder. Die natürliche Hörleistung sollte jedoch so lange wie möglich erhalten bleiben. (BN)

aufgezeigt haben – wird der Arzt je nach Bedarf eine Regulationstherapie mit Heilmitteln aus Frischpflanzenauszügen oder mit homöopathischen Arzneimitteln anwenden. Diese sind dazu bestimmt, zum Beispiel Spannungszustände der Muskulatur, Muskelzittern, Lähmungen, Blaseninsuffizienz oder Darmstörungen zu lindern. In diesem Zusammenhang ist auch die Bewegungstherapie zu nennen, um eine Verbesserung der Bewegungsfähigkeit an den gelähmten Gliedmassen zu erlangen. Nur müssen diese Bewegungstherapien, speziell für MS-Kranke, von geschulten Fachkräften durchgeführt werden.

### Der Einfluss der Ernährung

Eine denaturierte Industrienahrung, sei es weisser Zucker, Auszugsmehl und Konserven, wird einem MS-Patienten wohl nicht weiterhelfen. Aus diesem Grunde muss bei allen chronisch verlaufenden Krankheiten eine Heildiät mit entgegengesetzten Merkmalen, das heisst Vollwertigkeit, bevorzugt werden.

Zu dieser Erkenntnis kam der Arzt Dr. Joseph Evers. Tausende von MS-Patienten sind von ihm mit einer einfachen Diät behandelt worden. Den positiven Einfluss seiner Heildiät, die als «Evers-Diät» Einzug in die Ernährungstherapie fand, fasst er in seinem empfehlenswerten Buch «Warum Evers-Diät?» (95 Seiten) aus dem Haug-Verlag in Heidelberg, zusammen.

Über das Grundkonzept seiner Diät schreibt Dr. Evers folgendes:

«Das Wesentliche besteht darin, dass wir das einzelne Nahrungsmittel möglichst so geniessen, wie die Natur es uns anbietet. Man möge immer wieder bedenken: Im einfachen Korn ist mehr Nährwert, als in einem Hochzeitessen. Lege ein Korn in die Erde, es bringt vielfache Frucht. Lege einen

gekochten Apfel in die Erde, und er verfault; lege einen rohen Apfel in die Erde, und es wächst ein mächtiger Baum daraus hervor. Lege ein gekochtes Ei in den Brutschrank, und es verfault; lege ein rohes Ei hinein, und es entsteht ein gesundes Küken. Die wertvolle, aber hochempfindliche Milch ist von Anfang an dazu bestimmt, vom Säugling aus der Mutterbrust und vom Kälbchen aus dem Euter der Kuh getrunken zu werden ohne die geringste Veränderung. Mensch und Tier können nur vom Genusslebendiger Nahrung gesund bleiben!

Ich habe durch wissenschaftliche Forschungen während vieler Jahrzehnte gefunden, dass Früchte (einschliesslich Nüsse und Körnerfrüchte), Wurzeln und Milch die ursprünglichsten Nahrungsmittel der Menschheit waren und dass das Hauptübel der modernen Industrievölker in der Denaturierung (Zerstörung) unserer Nahrungsmittel liegt.

Eine kräftigere und gesundere Kost, die sämtliche für den Menschen wertvollen Bestandteile enthält, gibt es nicht!»

Und nun beschreibt Dr. Evers einen Fall aus seiner Praxis: Der Patient konnte sich 20 Jahre lang nur noch im Rollstuhl fortbewegen. Keine Therapie hatte Erfolg. Nachdem er zu Dr. Evers in Behandlung kam, führte der Patient streng die Diät-Kur durch. Sein Zustand besserte sich ganz langsam und nach dreijähriger Kur kann er sich im Zimmer frei (ohne Stock) bewegen.

Dann fügt Dr. Evers noch wörtlich hinzu:

«Natürlich sind solche Fälle auch bei uns eine grosse Ausnahme. Aber sie zeigen doch, dass das Zentralnervensystem, wenn es noch nicht sklerosiert ist, trotz langer Krankheitsdauer sich noch regenerieren kann. Man soll also nicht so schnell verzagen.» Eine Schädigung durch die Kur kann nie eintreten. Die an MS Erkrankten

müssen sich nicht als schicksalsergebene Aussenseiter fühlen. Viele der Betroffenen, die den Willen und den Mut aufgebracht haben, es mit der Krankheit aufzunehmen, haben ihre Lebensqualität erheblich verbessert, erfolgreich Berufe ergriffen, eigene

Kinder grossgezogen und führten trotz ihrer Krankheit ein begehrtes Leben.

In Deutschland besteht übrigens die Evers-Klinik in D-5442 Langenscheid-Sorpese.

(WG)

## Reflexologie – Heilen durch Berühren

**Die Fussreflexzonen-Therapie ist, wie viele andere natürliche Heilverfahren, eine wunderbare Methode, die schon für so manchen Menschen eine segensreiche Wirkung entwickelte – aber sie muss richtig verstanden und vor allem richtig und mit geübter Hand durchgeführt werden. Sonst können sich rasch Misserfolge und noch grössere Schmerzen einstellen. Es ist ähnlich wie in der Pflanzenheilkunde, die nie mit sogenannt «grobem Geschütz» auf die Patienten «losgeht», sondern sich die Hilfe der feinen Reize zunutze macht, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.**

«Au, das tut aber weh! Bitte nicht so stark, es ist ja nicht zum Aushalten», mag schon oft ein Patient während eines Aufenthaltes beim Fussreflexzonen-Therapeuten geklagt haben, wenn dieser mit festem Griff die Schmerzpunkte an der Fusssohle drückt und massiert. In unserem Fall liegt nun der Patient seit gut zwanzig Minuten auf dem Massagebett – und er ist so verspannt, dass ihm der Schweiß auf die Stirne tritt. Aber er denkt sich und nimmt sich fest vor, durchzuhalten, denn sonst habe die Therapie möglicherweise gar keinen Sinn. «Vielleicht noch fünf Minuten, dann ist die Quälerei für heute wieder vorbei», überlegt er sich und beißt nochmals auf die Zähne. Schliesslich will er ja seine Beschwerden loswerden, mit Hilfe eines Naturheilverfahrens, zu denen Reflexologie gehört, ohne chemische Medikamente und all ihren Nebenwirkungen.

### Die Zonen und ihre Organe

Tatsächlich gehört die Fussreflexzonen-Therapie heute auch unter vielen Ärzten zu den anerkannten, sanften Heilmethoden. Pionierarbeit hat in dieser Hinsicht Frau Hannah Marquart geleistet, die ihre grosse Erfahrung in vielen Schulungskursen und Publikationen weitergeben konnte. Der

Methode liegt die Erkenntnis zugrunde, dass die Reflexzonen am Fuss direkt oder indirekt bestimmte Organe oder Körperteile beeinflussen. So können zum Beispiel der Blutdruck oder die Durchblutung einzelner Körperregionen durch eine Reflexzonentherapie direkt angeregt werden. Es bedurfte einer jahrelangen Erfahrungs- und Forschungssarbeit, um genau herauszufinden, welche Organe, bzw. Körperteile auf die Reizung durch die einzelnen Reflexzonen an der Fusssohle reagieren.

Noch heute werden neue solcher Reflexzonen entdeckt und ihr Zusammenhang mit Organen hergestellt. Der geübte Therapeut kann mit Hilfe der vorsichtig abzutastenden schmerhaften Zonen eine ziemlich genaue Diagnose stellen. In der Folge geht es darum, durch Druck und Massage dieser Punkte die betreffenden kranken oder geschwächten Organe wieder zu ihrer normalen Funktionstätigkeit anzuregen. Der Reiz, welcher durch den Druck ausgelöst wird, fördert die Entwicklung der Durchblutung an den entsprechenden Körperstellen, so dass die angesammelten Organschlacken schneller abtransportiert und die weissen Blutkörperchen zur körpereigenen Abwehr schneller an Ort und Stelle gebracht werden können.