

| | | |
|----|--|--|
| | <p>Nützliche Hinweise, welche die Lebensqualität wahrscheinlich länger gut erhalten können bei Multiple Sklerose – aber jeder sollte es individuell mit dem behandelnden Arzt absprechen. Es sind nur Empfehlungen und manche Naturheilmittel wirken bei dem einem mehr und bei einer anderen Person weniger. Dies gilt es zu beachten und selbst auszuprobieren.</p> | <p>www.colorfullife.ch – Es gelten die AGB der Firma Colorful Life. Wir sind keine Mediziner – sondern kritisch mitdenkende Bürger, welche einiges herausgefunden haben und es betroffenen als Hilfe zur Verfügung stellen. Wer diese Liste liest sollte 18 Jahre alt sein. Wir geben keine Gesundheitsversprechen und weisen darauf hin, Naturheilärzte- noch mehr Wissen haben.</p> |
| | | |
| | <p>Allgemeine Tipps</p> | |
| 1. | Achten Sie auf eine Ernährungsumstellung bei MS | Viel Obst und Gemüse und Vollkornbrot – wenig bis gar kein Zucker – wenig Weissbrot. |
| 2. | Fördern Sie gute Freundschaften - sie helfen auch in Krisenzeiten immer wieder vorwärts zu schauen. | Wichtig ist auch andere Gesprächsthemen zu haben. |
| 3. | Auch ein Haustier kann helfen die Stimmung zu heben. | Und hilft bei mehr Bewegung z.B. ein Hund. |
| 4. | Spaziergänge in der Natur und besonders der Sonne sind wichtig. | Wenn möglich mit Nordic Walking Stöcken – mehr Bewegung für den Körper. |
| | | |
| | <p>Kostengünstige Vitalstoffe – trotzdem vorher mit dem Arzt absprechen.</p> | |
| | | |
| 5. | <p>Magnesium Brause Tabletten https://www.amavita.ch/de/p/magnesium-sandoz-brausetabl-243-mg-ds-40-stk-7363786</p> <p>Wenn der Arzt es verordnet übernimmt es die Krankenkasse über die Grundversicherung.</p> | <p>Magnesium ist auch wichtig beim Muskelaufbau und wirkt auch gegen Muskelkrämpfe.</p> |
| 6. | <p>Vitamin B Komplex https://www.amavita.ch/de/p/becozym-forte-drag-50-stk-2157295</p> <p>Wenn der Arzt es verordnet übernimmt es die Krankenkasse über die Grundversicherung.</p> | <p>Die Vitamine B versorgen die Nerven und helfen bei vielen Stoffwechselfvorgängen so wie auch dem Muskelaufbau.</p> |
| 7. | <p>Baldriantabletten zum ein- und durchschlafen https://www.amavita.ch/de/p/redormin-filmtabl-500-mg-30-stk-2858833</p> <p>Wenn der Arzt es verordnet übernimmt es die Krankenkasse über die Grundversicherung.</p> | <p>Baldrian wirkt entspannend auf den ganzen Körper so auch auf die Muskeln und ist ein Medikament – was keine Abhängigkeit zur Folge hat.</p> |
| 8. | <p>Vitamin D in Tropfenform https://www.amavita.ch/de/p/vi-de-3-tropfen-4500-ie-ml-10-ml-519498</p> <p>Wenn der Arzt es verordnet übernimmt es die Krankenkasse über die Grundversicherung.</p> | <p>Vitamin D nennt sich auch das Sonnenvitamin, damit es voll seine Kraft entfaltet sollte man täglich ca. 15-20 Minuten in der Sonne ohne Sonnenschutzcreme sich aufhalten. Es ist auch wichtig für die</p> |

| | | |
|-----|---|--|
| | | Muskeln. |
| 9. | Feuchtigskeitscreme mit Aloe Vera https://www.mueller.ch/p/kneipp-hydro-koerperlotion-bio-aloe-vera-IPN2986296/ | Diese Creme hält die Haut schön geschmeidig. |
| 10. | 1 Teel. Kurkuma in den gekochten Haferbrei und diesen noch warm geniessen oder 1 Teelöffel in Joghurt Nature unterrühren mit einer Prise schwarzem Pfeffer. | Kurkuma enthält anti-entzündliche Stoffe und ist ein altes Heilmittel bei vielen unterschiedlichen Krankheiten. |
| 11. | Süssholztee – 1 Essl. Süssholz auf ca. einen Liter Wasser https://www.gesundfit.de/artikel/suessholzwurzel-4149/ Vorsicht bei Bluthochdruck es erhöht diesen nochmals. | Süssholz hat mehr als 400 Inhaltsstoffe und wird in anderen Kulturen wie Asien auch verwendet bei MS. Es fördert die Durchblutung in den kleinsten Gefässen. |
| 12. | Brennesseltee – 3 Tassen am Tag https://www.nachhaltigleben.ch/gesundheit/brennesseltee-3272 https://www.vitalove.ch/search?q=Brennesseltee | Brennesseltee reinigt das Blut und erhöht die Entschlackung im Körper. Man sollte nach 3-4 Wochen Behandlungsdauer immer wieder eine längere Pause einlegen. |
| 13. | Lavendel ätherisches Öl mit Wasser verdünnt in einen Diffuser geben und den Raum erfrischen. | Lavendel fördert die Entspannung. |
| 14. | Ashwagandha Pulver jahrtausende altes Heilmittel https://www.vitalove.ch/collections/ashwagandha/products/superfood-ashwagandha-bio-500g-vorratsbeutel | Fördert das allgemeine Wohlbefinden..... |
| | | |
| | Nahrungsergänzungsmittel von Dr.Hittich.de ohne Nebenwirkungen – Die Unkosten muss man selber tragen. | www.drhittich.de |
| 15. | https://www.drhittich.com/mega-rot-super-q10-omega-3-kapseln/ | Die Omega 3 Fettsäuren sind sehr wertvoll und unterstützen das Nervensystem. |
| 16. | https://www.drhittich.com/Kopf-Geist/Super-Vitamin-B12-Intenz-Tabletten/?listtype=search&searchparam=Vitamin%20B12%20Intenz | Stärkt auch das Nervensystem und ist ein wichtiges Vitamin |
| 17. | https://www.drhittich.com/Energie-Wohlbefinden/DoloGon/?listtype=search&searchparam=Dologon | Dologon wirkt auch gegen Schmerzen und sollte daher dann 2x täglich genommen werden. Sonst nur 1x täglich – selber ausprobieren. Und hat das Curcumin drin was entzündungshemmend ist. |
| 18. | https://www.drhittich.com/super-s-plus-msm-tabletten/ | Mit Schwefel und Weihrauch also doppelt antientzündliche Heilstoffe |
| 19. | Muskelaufbaupulver https://www.drhittich.com/Gelenke-Muskeln-Knochen/Muskel-Direct-AktivDrink-D-Collagen-Peptide/ | Täglich in Joghurt einen Messlöffel voll einrühren und essen. Das Eiweiss wir vom |

| | | |
|-----|---|--|
| | | Körper gut aufgenommen. |
| | | |
| 20. | Äusserliche Creme Anwendung: https://www.drhittich.com/Gelenke-Muskeln-Knochen/Ultra-CelaFlex-CBD-2000-Creme/?listtype=search&searchparam=ultra%20cela%20 | Kühlt und fördert die Durchblutung. |
| | | |
| 21. | Physiotherapie wird auf Verordnung des Arztes auch von der Krankenkasse übernommen. | |
| | | |
| 22. | Physiotherapie – zur Hälfte aus körperlichem Training und zur Hälfte aus Entspannungsmassagen | Bewegung im gesunden Masse ist auch sehr wichtig. Sowie Massage gegen Verspannungen. |