

# Bei Multipler Sklerose besser kein Gluten

Viele Faktoren können eine Multiple Sklerose beeinflussen - und meist sind es bei jedem Betroffenen andere Faktoren oder andere Faktorkombinationen. Beim einen hilft dies, beim anderen jenes. Immer wieder berichten MS-Patienten jedoch, dass es ihnen mit einer glutenfreien Ernährung deutlich besser gehe als mit der üblichen glutenreichen Kost.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 09. October 2019

Stand: 11. October 2019

## Mit glutenfreier Ernährung gegen Multiple Sklerose

Julie Wahlers galt in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis immer als diejenige, die am meisten auf ihre Gesundheit achtete.

Dennoch wurde bei ihr vor etwa einem Jahr die Autoimmunerkrankung Multiple Sklerose diagnostiziert.

Schnell stellte Julie fest, dass sie mit einer schulmedizinischen Behandlung nicht auf Besserung hoffen konnte. So eignete sie sich selbst das nötige Wissen an, um für sich ein ganzheitliches Therapiekonzept zu entwickeln.

Da sie häufiger gelesen hatte, dass es viele MS-Patienten gab, die auf eine glutenhaltige Ernährung mit einem erneuten Schub reagierten, entschloss sie sich, probeweise für einige Monate vollständig auf das Klebereiweiß zu verzichten.

Zusätzlich orientierte sie sich weitgehend an den Richtlinien einer vitalstoffreichen Rohkosternährung.

Innerhalb weniger Wochen verschwanden Julies Beschwerden nicht nur, sie fühlte sich sogar besser als je zuvor.

## MS-Schub durch Gluten?

Jeden Freitagabend ging Julie jedoch mit ihren Freundinnen ins Restaurant. Üblicherweise konnte sie sich auch dort an ihren glutenfreien Ernährungsplan halten.

Nur an einem einzigen Abend wollte sie ihre gesundheitlichen Fortschritte mit einer Ausnahme feiern - und zwar ausgerechnet mit Baklava, einem glutenhaltigen Süssgebäck.

Noch in derselben Nacht litt sie - zum ersten Mal seit Wochen - unter Magenschmerzen und Krämpfen in den Beinen. Anschliessend kam sie zu dem Schluss: "Dafür schmeckt Baklava nicht gut genug. Dafür schmeckt nichts gut genug."

## Rohkost gegen Multiple Sklerose

In der Folge dieses Zwischenfalls kehrte Julie Wahlers zu ihrer Rohkosternährung zurück, die Beschwerden verschwanden wieder und traten auch nicht mehr auf.

Zwei Monate später beging sie jedoch unwissentlich erneut einen schwerwiegenden Fehler. Weil sie nicht wusste, dass Couscous Weizen enthält, ass sie das Gericht ganze vier Tage nacheinander.

Am dritten Tag kehrten ihre MS-Symptome mit voller Wucht zurück, es wurde genauso schlimm wie zur Zeit der Diagnose. Ihr rechter Fuss spielte nicht mehr richtig mit, sie hatte Probleme damit, das Gleichgewicht zu halten und Treppen zu steigen.

Erst spät erkannte sie ihren Fehler. "Als mir der Zusammenhang klar wurde, hielt ich mich wieder strikt an meine Rohkostdiät und beschleunigte die Regeneration meines Körpers mit Nahrungsergänzungsmitteln", so Julie Wahlers.

## Gluten schadet dem Körper

Die Erfahrungen, die Julie Wahlers über die Auswirkungen von Gluten auf ihre Gesundheit gemacht hat, sind nicht überraschend. Bereits in unserem Artikel Multiple Sklerose - Ist ein kranker Darm die Ursache? berichteten wir von dem möglichen Zusammenhang von Darmproblemen und MS.

Gluten belastet den Darm nachhaltig - nicht nur bei Zöliakie - und kann so zu einer ganzen Reihe von Erkrankungen und gesundheitlichen Problemen führen.

In erster Linie gehören dazu Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Übelkeit und Sodbrennen.

Doch auch eine ganze Reihe weiterer unspezifischer Symptome können die Folge von Glutenkonsum sein. Hier eine kleine Auswahl der Folgen einer sog. Glutenunverträglichkeit: unerklärlicher Gewichtsverlust, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen und Hautausschläge.

Bei manchen Menschen reicht schon eine winzige Menge Gluten aus, um schwerwiegende Probleme hervorzurufen. Andere können Gluten zwar ohne eine direkt spürbare(!) Reaktion des Körpers verzehren - Schäden im Organismus richtet Gluten jedoch oft trotzdem an.

Eine glutenfreie Ernährung oder zumindest eine glutenarme Ernährung lohnt sich daher in jedem Fall. Probieren Sie es einfach einmal einige Wochen aus und beobachten Sie, wie sich Ihr Befinden verändert.

Passende Informationen, die Ihnen bei der Ernährungsumstellung helfen können, finden Sie hier: Glutenfreie Ernährung und hier: Glutenfreie Lebensmittel

Weitere Informationen über die schädliche Wirkung von Gluten auf den menschlichen Körper finden Sie hier: Gluten vernebelt die Sinne.

Über den Zusammenhang von Gluten und Autoimmunerkrankungen lesen Sie mehr in unserem Artikel Gluten heizt Autoimmunerkrankungen an.

Noch mehr über alternative Behandlungsmethoden bei MS erfahren Sie hier: Vitamin D bei Multiple Sklerose und Amalgam und Multiple Sklerose

## Quellen

- Julie Wahlers, "Giving up gluten - How I found health after multiple sclerosis", *Natural News*, Januar 2015, (Gluten aufgeben Wie ich nach Multipler Sklerose Gesundheit fand")

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/multiple-sklerose-gluten-ia.html>