MS INFO CHANNEL

Ratgeber · Evidenz-Check · Gesprächshilfen

Was wirklich hilft: Alternative Wege bei MS im Evidenz-Check

Belegt, unklar, widerlegt, gefährlich: ein ruhiger Ratgeber mit Studienlage, Checklisten und Gesprächshilfen für den Arzttermin

PDF-BUCH · A4

96 SEITEN

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Hinweise 2

Vorwort: Du darfst fragen, du darfst prüfen 8

So ist das Buch aufgebaut 8

1 Der Evidenz-Check: So prüfst du ein Angebot 10

Komplementär oder alternativ? 10

Wie Fachleute Belege ordnen 11

Die Ampel der Deutschen MS-Gesellschaft 11

Die fünf Prüffragen 12

Warnzeichen für unseriöse Versprechen 12

Wie viele Menschen mit MS nutzen so etwas? 13

Arbeitsblatt 1: Ein Angebot prüfen 15

2 Bewegung und Sport: der am besten belegte Weg 16

Was die Leitlinie sagt 16

Was Training bewirkt und was nicht 16

Bewegung gegen Erschöpfung 17

Welche Trainingsformen nennt die Leitlinie? 18

Und das Denken? 19

Fragen und Antworten zu Bewegung 19

Arbeitsblatt 2: Mein Bewegungs-Wochenplan 21

3 Mind-Body-Verfahren: Yoga, Achtsamkeit, Entspannung 22

Was die Leitlinie zur Fatigue sagt 22

Yoga: eine ehrliche Zwischenbilanz 22

Achtsamkeitstraining 23

Entspannung: tiefe Atmung oder Muskelentspannung? 24

Vorwort: Du darfst fragen, du darfst prüfen

Dieses Buch hilft dir, Angebote rund um MS ruhig und klar einzuordnen.

Nach der Diagnose kommen viele Ratschläge. Freunde schicken Links. Im Netz stehen Wundermittel. In Läden gibt es Kapseln, Tees und Kuren. Manches davon ist sinnvoll. Manches ist harmlos, aber nutzlos. Und manches kann dir schaden.

Dieses Buch hilft dir beim Sortieren. Es stützt sich auf Leitlinien, Übersichtsarbeiten und große Studien. Jede Zahl hat eine Quelle. Die Quellen stehen am Ende des Buches und sind im PDF anklickbar.

Wir sagen dir nicht, was du tun musst. Wir sagen dir, was die Forschung bis November 2026 zeigt. Und wo sie nichts zeigt. Das ist auch eine Antwort.

MERKE Der wichtigste Satz dieses Buches

Ergänzende Wege können neben deiner Immuntherapie sinnvoll sein. Für den **Ersatz** deiner Immuntherapie durch eines der hier besprochenen Verfahren gibt es keine Studienbasis [1].

So ist das Buch aufgebaut

- **Kapitel 1** zeigt dir, wie du jedes Angebot selbst prüfst.
- **Kapitel 2 bis 4** behandeln Bewegung, Mind-Body-Verfahren und Ernährung. Hier ist die Lage am besten.
- **Kapitel 5 und 6** behandeln Vitamin D, Nahrungsergänzung und Pflanzenmittel. Hier gibt es Belegtes, Unklares und Gefährliches.
- **Kapitel 7 bis 10** behandeln Akupunktur, Cannabis, Stammzellen, Bienengift und Heilversprechen.
- **Kapitel 11 bis 13** behandeln Geld und Kasse, das Arztgespräch und Fallbeispiele.

- **Kapitel 14** beantwortet die häufigsten Fragen. Danach folgen Übersicht, Checklisten und Quellen.

INFO Die vier Stufen in diesem Buch

- **Belegt**: Gute Studien oder Leitlinien stützen die Aussage für Menschen mit MS.
- **Unklar**: Es gibt Hinweise, aber die Studien sind klein, kurz oder widersprüchlich.
- **Widerlegt**: Gute Studien fanden keinen Nutzen. Oder die Datenlage spricht dagegen.
- **Gefährlich**: Es sind Schäden belegt oder von Fachgremien ausdrücklich befürchtet.

ACHTUNG Was dieses Buch nicht ist

Es ist keine Beratung für deinen Einzelfall und kein Ersatz für deine Neurologin oder deinen Neurologen. Es nennt keine Dosierungen. Es verspricht keine Heilung. Besprich Änderungen immer mit deinem Behandlungsteam.

WANN ZUM ARZT

- bevor du ein Präparat neu beginnst, das du dir selbst besorgt hast
- bevor du deine verordnete Immuntherapie änderst oder absetzt
- sofort bei neuen Lähmungen, Sehverlust oder starken Schwindelanfällen (Notruf 112 in Deutschland)

INFO Hinweis für Leserinnen und Leser außerhalb Deutschlands

Die Studien in diesem Buch gelten weltweit. Regeln zu Kasse, Zulassung und Verordnung beschreiben wir für Deutschland. In anderen Ländern gelten andere Regeln. Frage dort deine Ärztin, deinen Arzt oder deine MS-Gesellschaft.

1 Der Evidenz-Check: So prüfst du ein Angebot

Fünf Fragen reichen oft, um ein Angebot einzuordnen. Du brauchst dafür kein Medizinstudium.

Komplementär oder alternativ?

Zwei Wörter werden oft verwechselt. **Komplementär** heißt: ergänzend, zusätzlich zur wirksamen Immuntherapie. **Alternativ** heißt: anstelle davon. Der Unterschied ist groß.

Die deutsche Leitlinie beginnt das Thema Lebensstil mit dem Gedanken, dass bei einer Krankheit über Jahrzehnte ein ganzheitliches Gesundheitskonzept nötig ist. Bewegung, Ernährung, Rauchverzicht und seelische Gesundheit spielen darin eine Rolle [1]. Das ist der Rahmen für dieses Buch: Du kannst viel für dich tun. Aber ergänzend.

Tabelle 1: Ergänzend oder ersetzend

Begriff	Bedeutung	Beispiel
Komplementär	kommt zur Immuntherapie dazu	Ausdauertraining neben der Dauertherapie
Alternativ	ersetzt die Immuntherapie	Therapie absetzen und nur ein Protokoll befolgen
Symptomlinderung	zielt auf Beschwerden wie Spastik oder Fatigue	Training gegen Erschöpfung
Verlaufsmodifikation	zielt auf Schübe und Behinderung	verordnete Immuntherapie

Quelle: [1] DGN-Leitlinie MS 2026.

MERKE

Frage bei jedem Angebot zuerst: Soll es meine Therapie ergänzen oder ersetzen? Bei „ersetzen“ ist Vorsicht richtig.

Wie Fachleute Belege ordnen

Nicht jede Studie wiegt gleich. Eine große, gut gemachte Studie mit Vergleichsgruppe sagt mehr als ein Erfahrungsbericht. Eine Sammlung vieler Studien, ein sogenannter Cochrane-Review, sagt oft noch mehr, wenn die Einzelstudien gut sind.

Tabelle 2: Belegstufen, wie wir sie in diesem Buch benutzen

Stufe	Woran man sie erkennt
hoch	große Studie, belastbarer Cochrane-Review oder Leitlinie mit starkem Konsens
mittel	kleinere Studie oder Übersicht mit Einschränkungen
gering	kleine oder schwache Studien, sehr niedrige Vertrauenswürdigkeit
Meinung	Fachgesellschaft ohne Studienbasis

Quelle: [1] DGN-Leitlinie MS 2026.

Die Ampel der Deutschen MS-Gesellschaft

Die DMSG hat im Januar 2023 eine Broschüre mit 46 Seiten und zehn Kapiteln zu alternativen und komplementären Therapien veröffentlicht. Sie ordnet Angebote nach einer Farbskala: rot heißt nicht zu empfehlen, gelb heißt nicht evidenzbasiert, aber nicht schädlich, grün heißt evidenzbasiert [4]. Vorsicht gilt nach der Pressemitteilung etwa bei der Bienengifttherapie [4].

INFO Unser Hinweis zur Ampel

Wie die Broschüre einzelne Verfahren genau einstuft, haben wir nicht geprüft. Wir übernehmen deshalb keine Einzelwertung daraus. Die Broschüre selbst kannst du bei der DMSG nachlesen.