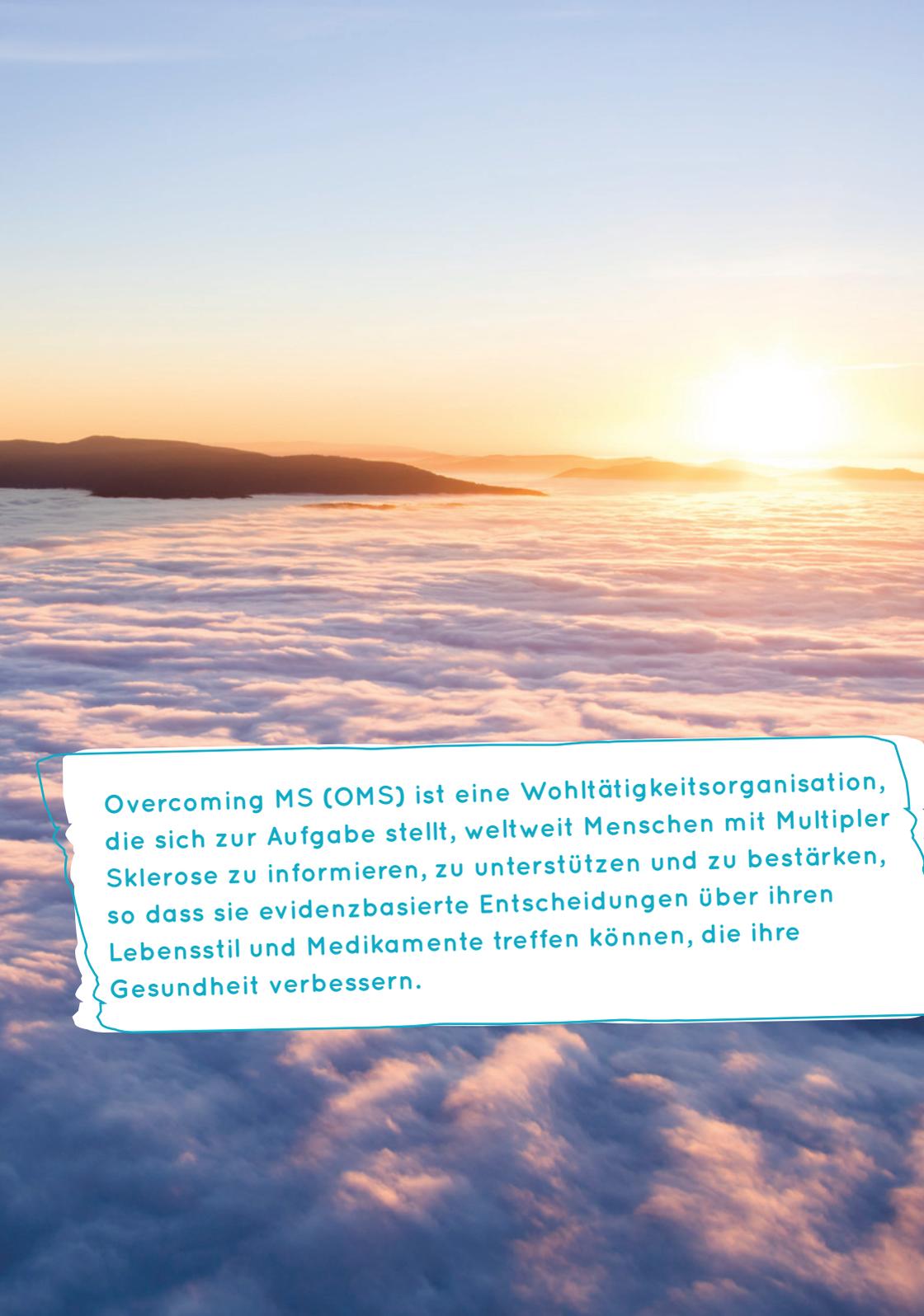


**IHR ERSTER**  
**(von 7)**  
**SCHRITTEN, MIT OMS**  
**MULTIPLE SKLEROSE**  
**ZU ÜBERWINDEN**



**OVERCOMING**  
MULTIPLE  
SCLEROSIS



Overcoming MS (OMS) ist eine Wohltätigkeitsorganisation, die sich zur Aufgabe stellt, weltweit Menschen mit Multipler Sklerose zu informieren, zu unterstützen und zu bestärken, so dass sie evidenzbasierte Entscheidungen über ihren Lebensstil und Medikamente treffen können, die ihre Gesundheit verbessern.

# Was ist MULTIPLE SKLEROSE?

**Multiple Sklerose (MS) ist eine Erkrankung des Zentralen Nervensystems (ZNS).**

Bei MS greift das körpereigene Immunsystem Myelin an, eine Beschichtung, die Nervenfasern isoliert. Wenn das Myelin geschädigt oder zerstört wird, sind Nervenimpulse, die vom und zum Gehirn und Rückenmark gelangen, betroffen. Dies kann lebensverändernde Symptome hervorrufen, wie extreme Müdigkeit, Taubheitsgefühle, Kribbeln, Zittern, undeutliche Sprache und Verlust des

Gleichgewichts und der Muskelkoordination, Verlust des Sehvermögens und im schlimmsten Fall Lähmung. Einige dieser Symptome können einen Tag, eine Woche, einen Monat, ein Jahr oder für immer andauern. Die Intervalle zwischen Schüben und Remissionen verkürzen sich in der Regel mit der Zeit und dem Fortschreiten der Erkrankung.

**Für die Behandlung von MS ist es entscheidend, frühzeitig diagnostiziert zu werden, daher konsultieren Sie Ihren Arzt beim ersten Auftreten möglicher Symptome.**

## So entwickelt sich MS

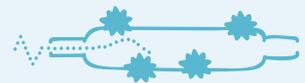
### Gesunder Zustand

Nervenimpulse werden entlang der Nervenfasern weitergeleitet, die von geschmeidigem, intaktem Myelin umhüllt sind.



### 1. Schub/Entzündung

Weißer Blutkörperchen durchdringen die Blut-Hirn-Schranke und gelangen in das zentrale Nervensystem.



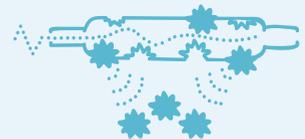
### 2. Demyelinisierung

Weißer Blutkörperchen (Leukozyten) greifen die Myelinscheide an, die die Nervenfasern schützt, und beschädigen sie. Läsionen bilden sich.



### 3. Schäden

Weitere Leukozyten sammeln sich an, von chemischen Botschaften der ersten weißen Blutkörperchen angezogen.



### 4. Remission

Die entzündlichen Läsionen werden repariert und vernarben, aber einige Teile des Myelins bleiben beschädigt.



### 5. Ergebnis

Elektrische Impulse werden in beschädigten Nervenfasern nur verzögert weitergeleitet, und in schweren Fällen überhaupt nicht.





# Multiple Sklerose DIE FAKTEN

Es gibt keine Heilung, aber Hoffnung auf eine bessere, gesündere Zukunft.

– Professor  
George Jelinek



ÜBER  
**2,5 MILLION**  
Menschen weltweit  
haben MS

**3 MAL**



**SO VIELE FRAUEN WIE MÄNNER  
SIND BETROFFEN, WIR WISSEN  
ALLERDINGS NICHT, WARUM**

MS wird vorwiegend im Alter zwischen

**20** UND **40**

Jahren diagnostiziert



Multiple Sklerose gilt als chronische westliche Krankheit, deren Verlauf von Lebensstilfaktoren beeinflusst wird.

## Faktoren, die MS beeinflussen



### VITAMIN D

Wenig Sonnenlicht und Vitamin D. Die Häufigkeit von MS nimmt mit größerer Entfernung vom Äquator zu



### VERERBUNG

Macht 25% des Risikos aus, an Multipler Sklerose zu erkranken



### GESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Eine Ernährung mit einem hohen Anteil an gesättigtem Fett, unter anderem Fleisch und Milch



### STRESS



### RAUCHEN

## DER SILBERSTREIF AM HORIZONT

Die jüngste Forschung hat gezeigt, dass man MS wie anderen chronischen Lebensstilerkrankungen besonders gut vorbeugen kann. Genau hier setzt das Overcoming MS (OMS) Lifestyle-Programm in 7 Schritten an.

Weitere Informationen finden Sie unter



# Ist Heilung MÖGLICH?

↪ Ist MS gegenwärtig heilbar?  
**Nein.**

↪ Kann man mit MS ein gesundes Leben mit hoher Lebensqualität führen?  
**ABSOLUT!**



Seit Jahrzehnten wird MS-Forschung betrieben, und es wurden über 70.000 Artikel veröffentlicht. OMS greift auf diese bestehenden Forschungsergebnisse zurück und führt seine eigene Forschung durch.



Mehr als zwei Jahrzehnte fortgeschrittene Entwicklung von Medikamenten zur Linderung der MS-Symptome.



Umfangreiche wissenschaftliche Studien, darunter auch Studien von Nobelpreisträgern, haben präventive Ansätze für MS herausgefunden.



Das OMS-Lifestyle-Programm in 7 Schritten: ein evidenzbasierter, proaktiver Ansatz zur Veränderung des Lebensstils, der nachweislich zu verbesserter Gesundheit bei Menschen mit MS führt.

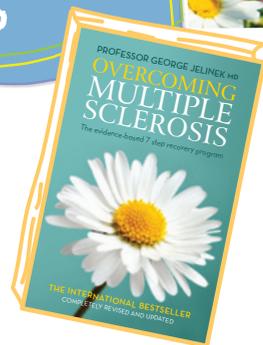
## OMS WISSENSCHAFTLICHE TATSACHE

Vorbeugung funktioniert auf genetischer Ebene!

Dr. Dean Ornish, in Zusammenarbeit mit Nobelpreisträgerin Elizabeth Blackburn, hat gezeigt, dass positive Lebensstilveränderungen die DNS verändern können. Präventivmedizin kann also wirklich selbstgemachte Gentechnik sein!

Es gibt dir Hoffnung und verändert dein Leben  
- Mark

# ÜBER PROFESSOR GEORGE JELINEK und OMS



Professor George Jelinek  
MBBS MD DipDHM FACEM

**Prof. Jelinek wurde 1999 mit Multipler Sklerose diagnostiziert und leitet seitdem die Erforschung eines präventiven und lebensstilbasierten Ansatzes, der im Kern des OMS-Lifestyle-Programms steht. Er befolgt das Programm selbst konsequent und ist seit seiner ersten Diagnose symptomfrei geblieben.**

- Australiens erster Professor für Notfallmedizin.
- Ehemaliger Präsident der Australasian Society for Emergency Medicine (ASEM) und ehemaliger Vizepräsident des Australasian College of Emergency Medicine (ACEM).
- Gründungsredakteur der Fachzeitschrift Notfallmedizin Australasien, eine MEDLINE-indexierte Fachzeitschrift, die er über einen Zeitraum von 25 Jahren herausgegeben hat. Chefredakteur in Neuroepidemiologie an der führenden MEDLINE-indexierten Neurologie-Fachzeitschrift Frontiers in Neurology.
- Empfänger der ACEM-Medaille von 2003, der höchsten individuellen Auszeichnung im Fachbereich Notfallmedizin in Australien und Neuseeland.
- Gewinner des John Gilroy Potts Award von 2006 und des Edward Brentnall Award von 2012 und 2014 für die beste Veröffentlichung in Notfallmedizin bzw. Gesundheitswesen.
- Westaustralischer Finalist für die Auszeichnung Australier des Jahres 2008, und Viktorianischer Finalist für die Auszeichnung Australier des Jahres 2016.
- Aktueller Leiter der Abteilung für Neuroepidemiologie (NEU) der Melbourne School of Population and Global Health an der Universität von Melbourne.

# Was ist OMS?



**OVERCOMING  
MULTIPLE  
SCLEROSIS**

**Menschen mit MS bestärken,  
aktiv zu werden**

Overcoming MS (OMS) ist eine globale Non-Profit-Organisation mit dem Ziel, Menschen mit MS sowie medizinische Fachkräfte über die evidenzbasierte Forschung zu informieren, die einen proaktiven Ansatz zu Lebensstiländerungen vertritt, um die Gesundheit bei MS zu verbessern und die Betroffenen zu bestärken.

## Das Lifestyle-Programm in 7 Schritten

OMS empfiehlt das OMS-Lifestyle-Programm in 7 Schritten, ein evidenzbasierter und wissenschaftlich genau erforschter Ansatz zur Modifizierung der Ernährung und des Lebensstils, entwickelt von Prof. Jelinek.

## Unabhängig und unparteiisch

Um unabhängig und unparteiisch zu bleiben, nimmt OMS keinerlei Spenden, weder finanzielle noch Sachspenden, von pharmazeutischen oder anderen Unternehmen an, bei denen ein Interessenkonflikt bestehen könnte.

OMS ist eine in Großbritannien, den USA und Australien registrierte Wohltätigkeitsorganisation.

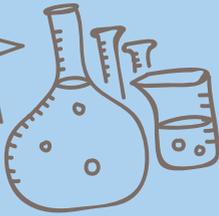
**UM MEHR ÜBER OMS UND SEIN  
FÜHRUNGSTEAM ZU ERFAHREN,  
BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE**

[www.overcomingms.org](http://www.overcomingms.org)



**OVERCOMING  
MULTIPLE  
SCLEROSIS**

1000  
Forschungsartikel



5000  
medizinische  
Fachzeitschriften

## DIE WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE

Das OMS-Lifestyle-Programm in 7 Schritten basiert auf genauen wissenschaftlichen Forschungen und dem wachsenden Konsens, dass präventive Ansätze wie OMS einen positiven Einfluss auf chronische Lebensstilkrankheiten wie Multiple Sklerose haben können.



Die Grundsätze des OMS-Lifestyle-Programms basieren auf mehr als 1000 Forschungsartikeln aus den 5000 renommiertesten medizinischen Fachzeitschriften.

Das Programm wurde außerdem in laufenden Forschungsstudien wie HOLISM und STOP MS, die vom Forschungsteam der Universität von Melbourne in Australien durchgeführt wurden, bestätigt.

## HOLISM

- Die Studie HOLISM befragte über **2.500 Menschen mit MS** aus **57 Ländern**, von denen ein Teil einen gesunden Lebensstil verfolgte, ein Großteil jedoch nicht.
- HOLISM bewies, dass Menschen mit MS, deren Lebensstil im Einklang mit den 7 Schritten des OMS-Lifestyle-Programms steht, einen verbesserten Gesundheitszustand aufweisen, unter anderem einen geringeren Grad an Behinderung, weniger Schübe, höhere Lebensqualität und weniger Fälle von Depression und Fatigue.
- Zur HOLISM-Studie wurden über **15 Forschungsartikel** in den angesehensten medizinischen Fachzeitschriften veröffentlicht, darunter PLOS ONE, BMC Neurology und BMC Psychiatry.

## STOP MS

- STOP MS ist eine Studie mit mehr als 400 Menschen, die an einem 5-tägigen OMS-Lifestyle-Programm teilnahmen und die 7 Schritte des Programms befolgten.
- STOP MS führt nach 1 Jahr und nach 3, 5 und 10 Jahren Nachfolgeuntersuchungen der Teilnehmer durch.
- Die nach 1 und nach 5 Jahren durchgeführten Nachfolgeuntersuchungen zeigten, dass die **physische und psychische Gesundheit und Lebensqualität der STOP MS-Teilnehmer um 15% bis 20% gestiegen war**. Teilnehmer zeigten außerdem nach einem Jahr eine deutliche Abnahme von Schüben sowie Rückgänge bei Depression und Fatigue.

Jetzt haben Sie etwas mehr über Multiple Sklerose, Professor Jelinek und OMS, sowie über die Forschung, auf die sich das OMS-Lifestyle-Programm gründet, erfahren. Aber worum geht es überhaupt?

Weitere Informationen finden Sie unter [www.overcomingms.org](http://www.overcomingms.org)



# Schritt 1: ERNÄHRUNG

Einfach ausgedrückt basiert das OMS-Lifestyle-Programm auf einer pflanzlichen Vollwerternährung ergänzt mit Meeresfrüchten, die nur minimale Mengen an gesättigten Fetten enthält. Außerdem haben Omega-3-Fettsäuren neuroprotektive Eigenschaften, so dass eine Supplementierung empfohlen wird.



## OMS WISSENSCHAFTLICHE TATSACHE

Die OMS-Ernährungsrichtlinien basieren zum Teil auf der Pionierarbeit von Professor Roy Swank. Eine von ihm durchgeführte 34-jährige Studie hat gezeigt, dass Menschen mit Multipler Sklerose, die wenig gesättigte Fettsäuren konsumieren, erheblich bessere Gesundheitsergebnisse erzielten.

Auch wenn **Fleisch und Milchprodukte ausgeschlossen sind**, gibt es eine Menge Lebensmittel, die Sie genießen können (und einige, die Sie vermeiden sollten). Und vergessen Sie nicht, unsere Website zu besuchen, um köstliche Rezeptideen und Videos zu erhalten!

Denken Sie daran, dass Leinöl eine bessere Quelle für Omega 3-Fettsäuren ist als Fischöl. 20+ ml täglich werden empfohlen.





## HÄUFIGE FRAGEN

Soll ich das Braten vermeiden?

Vermeiden Sie, in Öl zu braten, aber das Braten auf einer antihafbeschichteten Pfanne oder in einem Wok mit Wasser oder Dampf sind in Ordnung.



Kann ich Alkohol trinken?

Ja! Mäßiger Alkoholkonsum verbessert die Lebensqualität für Menschen mit MS.

Soll ich Multivitamin-Präparate einnehmen?

Mehrere Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass die Einnahme von Multivitamin-Präparaten echten Schaden anrichten kann. Wenn Sie supplementieren möchten, werden B-Vitamine empfohlen, ansonsten wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.



Soll ich Gluten vermeiden?

Es gibt nicht genügend Beweise, um eine glutenfreie Ernährung zu rechtfertigen, es sei denn, Sie haben eine Glutenempfindlichkeit oder -intoleranz.

## AUF DEN PUNKT GEBRACHT



- Essen Sie eine gesunde, pflanzliche Vollwerternährung mit Meeresfrüchten und reduzieren Sie Ihren Verzehr gesättigter Fette so weit wie irgendwie möglich.
- Die HOLISM-Studie hat gezeigt, dass Menschen mit MS, die sich an die Ernährungsempfehlungen des OMS-Lifestyle-Programms halten, insgesamt wesentlich gesünder sind.



## Schritt 2: SONNENLICHT UND VITAMIN D

Es gibt immer mehr Hinweise dafür, dass Vitamin D sowohl bei der Vorbeugung von MS als auch bei der Verbesserung der Gesundheit maßgeblich ist, wenn Sie MS haben. Vitamin D kann auf natürliche Weise durch mäßige Sonnenbestrahlung oder durch Supplementierung mit Vitamin D aufgenommen werden.



Die Sonne:  
eine natürliche  
Vitamin-D-  
Quelle

Halten Sie sich 3 bis 5 Mal pro Woche 15 Minuten lang in der Sonne auf (basierend auf einem UV-Index von 7), mit möglichst wenig Bekleidung.

5.000 –  
10.000

Gibt es nicht genug  
Sonnenschein?  
Nehmen Sie ein  
Vitamin-D-Präparat

Nehmen Sie täglich 5.000 bis 10.000 IU Vitamin D ein.

### OMS WISSENSCHAFTLICHE TATSACHE



Vitamin D wird vom Körper gebildet, wenn die Haut den UVB-Strahlen der Sonne ausgesetzt ist. Eine kleinere Hautfläche längere Zeit freizulegen, erhöht den Nutzen nicht, denn sobald eine bestimmte Hautfläche ihre tägliche Dosis an Vitamin D produziert hat, wird dort bis zum nächsten Tag nichts mehr hergestellt.

### OMS WISSENSCHAFTLICHE TATSACHE

Menschen mit MS sollten einen Vitamin-D-Spiegel im Blut zwischen 150-225 nmol/L (oder 60-90 ng/ml) anstreben. Machen Sie bei Ihrem Arzt einen Bluttest oder verwenden Sie einen Heimtest, um Ihren Vitamin-D-Spiegel herauszufinden.



## HÄUFIGE FRAGEN

Sind Megadosen von Vitamin D sicher?

Ja! Die Forschung hat gezeigt, dass eine einmalige Megadosis Vitamin D eine sichere Methode ist, den Vitamin-D-Spiegel schnell zu erhöhen.

Sind Vitamin-D-Präparate sicher?

Ja, bis zu 10.000 IU täglich sind gemäß aller aktuellen Forschungsergebnisse absolut sicher. Um weitere Informationen über Vitamin D zu erhalten, konsultieren Sie Ihren Arzt oder besuchen Sie unsere Website.

Ist Sonnenbestrahlung sicher?

Ja, in Maßen. Die Forschung hat bewiesen, dass eine regelmäßige, niedrigdosierte Sonnenbestrahlung für diejenigen wichtig ist, die Gefahr laufen, an MS zu erkranken.



Es gibt ein Licht am Ende des Tunnels!

- Rosemary

OMS hat mir die Mittel und Wege gegeben, mein Leben zurückzugewinnen. Ich habe keine Worte, um meine Dankbarkeit auszudrücken.

- Sarah

## AUF DEN PUNKT GEBRACHT



- Es gibt stichhaltige wissenschaftliche Belege dafür, dass ausreichend Sonnenlicht und Vitamin D für die Vorbeugung von MS von entscheidender Bedeutung sind, insbesondere für Menschen mit hohem Risiko.
- Die HOLISM-Studie bewies, dass Menschen mit Multipler Sklerose eine höhere Lebensqualität genießen, wenn sie die empfohlene tägliche Dosis von Vitamin D einnehmen.



## Schritt 3: SPORT

**OMS empfiehlt 30 Minuten körperliche Betätigung, 3 bis 5 Mal pro Woche, am besten im Freien, um die Vitamin-D-Produktion zu maximieren.**

Regelmäßige intensive körperliche Betätigung, auch in kleinen Mengen, kann MS verhindern, macht aber auch einen großen Unterschied für die Gesundheit derjenigen, die es bereits haben.



**Ein Muss für alle Menschen mit MS**

- Amanda

### Wie fangen Sie an?



- Beginnen Sie langsam und regelmäßig und steigern Sie sich bis zu dem Niveau, welches für Sie geeignet ist.
- Ziehen Sie in Betracht, mit einem qualifizierten Personal Trainer zusammenzuarbeiten, um ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm zu erstellen.
- Wechseln Sie ab zwischen weniger belastenden Sportarten wie Yoga, Walken und Pilates und kreislaufintensiverem Sport wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren.
- Sport hat auch andere Vorteile, wie verbesserte kognitive Funktion und reduzierte Entzündung.

Unter [www.overcomingms.org](http://www.overcomingms.org) finden Sie eine Reihe von Ideen und Videos für alle Schwierigkeitsgrade.

## AUF DEN PUNKT GEBRACHT



- Alle Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass regelmäßige Bewegung die Gesundheit von Menschen mit MS (und allen anderen!) verbessert.
- Vorläufige Studien haben ergeben, dass regelmäßige körperliche Betätigung das Fortschreiten von MS verlangsamt.
- Die HOLISM-Studie ergab, dass Menschen mit MS, die mehr Sport treiben, unabhängig vom Grad ihrer Behinderung eine höhere Lebensqualität haben.
- Denken Sie daran: Jeder Sport ist besser als gar keiner!



## Schritt 4: MEDITATION

**In der heutigen schnelllebigen Welt scheint Stress allgegenwärtig zu sein. Die Bewältigung und Reduzierung von Stress ist sowohl für die geistige als auch für die körperliche Gesundheit von entscheidender Bedeutung und kann tiefgreifende Auswirkungen auf das Immunsystem haben. Bei MS hat sich gezeigt, dass Stress Schübe auslöst, was Stressbewältigung unerlässlich macht.**

OMS empfiehlt zur  
Stressreduzierung 30  
Minuten Meditation täglich

- Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien deutet darauf hin, dass Meditation viele positive Vorteile mit sich bringt, nur wie fängt man damit an?
- Meditieren Sie einfach. Beginnen Sie mit 1 bis 2 Minuten pro Tag und bauen Sie die Zeit langsam aus.
- Probieren Sie verschiedene Techniken aus, bis Sie diejenige finden, die die richtige für Sie ist.
- Verwenden Sie andere Techniken, die Stress reduzieren - wie z.B. Tagebuchschreiben, Psychotherapie oder Visualisierung - im Grunde alles, was Ihnen dabei hilft, Ihre Stressbelastung zu reduzieren.
- Unter [www.overcomingms.org](http://www.overcomingms.org), finden Sie mehrere Meditationansleitungen, aber es gibt auch viele Apps, Kurse und Zentren, die Sie auf dem Weg zur täglichen Meditation begleiten können.

## AUF DEN PUNKT GEBRACHT



- Die Forschung deutet auf einen Zusammenhang zwischen negativem Stress und dem Fortschreiten von MS hin, somit ist es für Ihre Gesundheit essentiell, Stress unter Kontrolle zu halten, wenn Sie MS haben (und selbst wenn Sie es nicht haben).
- In den letzten zehn Jahren wurden zahlreiche wissenschaftliche Studien durchgeführt, die gezeigt haben, dass Meditation bei Depressionen und Schmerzen helfen und das Gehirn "neu verdrahten" kann, z. B. durch die Steigerung von Glücksgefühlen und Mitgefühl.
- Die Daten der HOLISM-Studie haben gezeigt, dass Menschen mit MS, die meditieren, eine bessere Lebensqualität haben als Menschen, die nicht meditieren.
- Jede tägliche Meditation ist besser als gar keine, also worauf warten Sie?

## Schritt 5: MEDIKAMENTE



Manche Menschen mit MS nehmen Medikamente ein, um ihre Symptome unter Kontrolle zu bekommen. Diese Entscheidung steht nicht im Widerspruch zu den Grundsätzen des OMS-Lifestyle-Programms. Wir befürworten, dass Menschen mit MS alles zu tun, was in ihrer Macht steht, um ein gesünderes Leben zu führen.

Es gibt viele Dinge, die bei der Wahl eines Medikaments zu beachten sind: ?

Sollte ich überhaupt Medikamente einnehmen?

Wenn ja, welche sind die richtigen für mich?

Welche Nebenwirkungen haben sie? ?

Soll ich Tabletten oder Medikamente zum Spritzen nehmen?

Dies sind alles wichtige Fragen, die in enger Absprache mit Ihrem Arzt geklärt werden sollten. Weitere Informationen zu einer Reihe erkrankungsmodifizierender Medikamente, die derzeit zur Behandlung von MS erhältlich sind, finden Sie auf unserer Website.

Eine weitere Überlegung: OMS ist der Meinung, dass Medikamente zur Kontrolle der Symptome von MS durchaus einen Platz in einem Behandlungsplan haben, aber da viele erkrankungsmodifizierende Medikamente sehr starke Nebenwirkungen haben, sollten Sie Ihre Optionen, sowie die Risiken gegen den Nutzen der in Betracht gezogenen Medikamente sorgfältig abwägen. **Jede dieser Entscheidungen sollte in Absprache mit Ihrem Arzt getroffen werden.**

## AUF DEN PUNKT GEBRACHT



- Derzeit zugelassene MS-Medikamente reduzieren nachweislich die Schubrate und verlangsamen das Fortschreiten von MS.
- Die Nebenwirkungen bestimmter Medikamente können sehr schwerwiegend sein, so dass die Wahl eines Medikaments oder die Frage, ob man überhaupt eines nehmen sollte, sorgfältig und in enger Absprache mit dem Arzt erwogen werden sollte.
- Insgesamt sind umfangreiche Lebensstiländerungen wie das evidenzbasierte OMS-Lifestyle-Programm in 7 Schritten ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebens mit MS. Medikamente sollten, falls nötig und unter der Aufsicht Ihres Arztes, in Betracht gezogen werden.



## Schritt 6: SCHÜTZEN SIE FAMILIENMITGLIEDER DAVOR, AN MS ZU ERKRANKEN

Vorbeugung ist besser als Heilung,  
und das trifft definitiv auf MS zu.  
Vererbung macht 25% des Risikos aus,  
an Multipler Sklerose zu erkranken.  
Wenn Sie MS haben, gibt es Schritte,  
die Sie unternehmen können,  
um die Wahrscheinlichkeit  
erheblich zu verringern, dass Ihre  
Familienmitglieder daran erkranken.



### AUF DEN PUNKT GEBRACHT



- Rauchen beschleunigt das Fortschreiten von MS und macht Symptome schlimmer, und es erhöht das Risiko, andere Krankheiten wie Krebs zu entwickeln, somit ist ein absolutes Muss, mit dem Rauchen aufzuhören bzw. gar nicht erst anzufangen.
- Sorgen Sie für ausreichendes Sonnenlicht und supplementieren Sie mit Vitamin D, um das Risiko zu reduzieren, MS zu entwickeln.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung, die wenig gesättigte Fettsäuren enthält, und nehmen Sie zusätzlich Leinöl. Die OMS-Ernährung ist nicht nur gut für Menschen mit MS, sie ist gut für alle!
- Reduzieren Sie Stress und treiben Sie regelmäßig Sport.



## Schritt 7: ÄNDERE DEIN LEBEN, FÜRS LEBEN



**Sie sind verantwortlich für Ihre eigene Gesundheit. Die Prinzipien des OMS-Lifestyle-Programms in 7 Schritten zu befolgen bedeutet, die Weichen für ein gesünderes Leben zu stellen.**

Es ist definitiv möglich, Multiple Sklerose zu überwinden. Die Mehrzahl der Menschen, die die 7 Schritte des OMS-Lifestyle-Programms befolgen, erfreuen sich einer besseren Gesundheit. Im Folgenden fassen wir zusammen, wie Sie den Anfang machen können. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website [www.overcomingms.org](http://www.overcomingms.org) sowie in Professor George Jelineks Buch.

- Vollwerternährung auf pflanzlicher Basis, ergänzt mit Fisch und Meeresfrüchten. Vermeidung von Fleisch und Milchprodukten.
- Supplementierung mit Omega-3-Fettsäuren, idealerweise Leinöl.
- Ausreichend Vitamin D, entweder durch Sonnenlicht oder Supplementierung mit 5.000 bis 10.000 IU täglich, oder beidem.
- 30 Minuten körperliche Betätigung täglich, 3 bis 5 Mal pro Woche.
- 30 Minuten Meditation täglich.
- Ärztliche Betreuung und nehmen Sie bei Bedarf Medikamente.

### ABSCHLIESSENDE ÜBERLEGUNGEN

- Es ist schwer, Gewohnheiten zu ändern, aber behalten Sie im Auge, dass es um Ihre Gesundheit geht. Sie sehen die Ergebnisse möglicherweise nicht sofort, aber wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Sie sich mit der Zeit besser fühlen, wenn Sie die 7 Schritte des OMS-Lifestyle-Programms befolgen.
- Holen Sie sich die nötige Unterstützung für diese Lebensstiländerungen von Freunden, Familienmitgliedern und anderen Mitgliedern der OMS-Gemeinschaft. Lesen Sie weiter, um mehr über die Unterstützung der OMS-Gemeinschaft zu erfahren.
- Es ist nie zu spät, die Kontrolle über Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil zu übernehmen, damit Sie ein gesünderes Leben führen können. Also worauf warten Sie?

# Schließen Sie sich DER OMS-GEMEINSCHAFT AN



**OVERCOMING**  
MULTIPLE  
SCLEROSIS

Overcoming MS widmet sich der Unterstützung von Menschen mit MS auf der ganzen Welt, die bereit sind, proaktive Entscheidungen zu treffen, um ihre Gesundheit und ihr Leben zu verbessern, indem sie die evidenzbasierten, wissenschaftlich erforschten und etablierten Prinzipien des OMS-Lifestyle-Programms befolgen.

Das OMS-Programm  
verleiht mir Kontrolle,  
da es wissenschaftlich  
abgesichert ist

- Stephen

Das Beste in meinem Leben,  
was ich für mich selbst und  
meine Zukunft tun konnte

- Monika

Willkommen in der OMS-Gemeinschaft und herzlichen Glückwunsch, dass Sie den ersten Schritt zu einem besseren und gesünderen Leben unternommen haben!

Weitere Informationen und Unterstützung finden Sie an den folgenden Stellen:

- Besuchen Sie unsere Website, auf der Sie eine Vielzahl von Informationen und Ressourcen finden, sowie in unserem Forum mit OMS-Mitgliedern Kontakt aufnehmen können.
- Folgen Sie uns in den sozialen Medien, um aktuelle Nachrichten zu erhalten und Kontakt mit der OMS-Gemeinschaft herzustellen.
- Lesen Sie Professor George Jelineks Buch. (Bald auch auf Deutsch erhältlich)
- Das OMS- Botschafterprogramm hilft Ihnen, in Ihrer Gegend Unterstützung zu erhalten und mit anderen OMSern in Kontakt zu kommen. Erfahren Sie mehr auf unserer Website.



OvercomingMS



@OvercomingMS



OvercomingMS



[www.overcomingms.org](http://www.overcomingms.org)

 OvercomingMS

 @OvercomingMS

 OvercomingMS

[www.overcomingms.org](http://www.overcomingms.org)



**IMPRESSUM:**

Vi.S.d.P. Overcoming MS, Thame House,  
Thame Road, Haddenham, Bucks, HP17  
8HU, Vereinigtes Königreich

**USA**

Overcoming MS ist eine qualifizierte  
steuerbefreite Organisation nach 501(c)3

**VEREINIGTES KÖNIGREICH**

Eingetragene Wohltätigkeitsorganisation  
Nr. 1157579.

Eingetragen als eine Gesellschaft mit  
beschränkter Haftung in England und  
Wales Nr. 9044459.

**AUSTRALIEN**

Eingetragen bei der ACNC.  
ABN 50 603 488 508.