



OVERCOMING MS

7 Schritte auf einen Blick... und mehr!

Was ist OVERCOMING MS?



Overcoming MS (OMS) ist eine globale, in Großbritannien, den USA und Australien registrierte Wohltätigkeitsorganisation. OMS ist unabhängig, unparteiisch und gemeinnützig und nimmt keinerlei Spenden, weder finanzielle noch Sachspenden, von pharmazeutischen oder anderen Unternehmen an, bei denen ein Interessenkonflikt bestehen könnte.

DIE MISSION von OMS

Weltweit Menschen mit Multipler Sklerose zu unterstützen, zu bestärken und zu informieren, so dass sie evidenzbasierte Entscheidungen über ihren Lebensstil und Medikamente treffen können, die die Gesundheit verbessern.

FAKTEN ZU Multipler Sklerose



Über
2,5+
MIO.
Menschen weltweit
haben Multiple
Sklerose

3-MAL

**SO VIELE BETROFFENE SIND WEIBLICH
WIR WISSEN ALLERDINGS NICHT, WARUM**

Multiple Sklerose wird vorwiegend im
Alter zwischen

20 und **40**

Jahren diagnostiziert

FAKTOREN FÜR MULTIPLE SKLEROSE

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

Das wirkt sich auf
MS aus:



VITAMIN D
Wenig Sonnenlicht



GENETIK
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

Was ist das OMS-LIFESTYLE-PROGRAMM IN 7 SCHRITTEN?



Ein evidenzbasiertes und genau erforschtes Programm zur Veränderung der Ernährung und des Lebensstils, das von Professor George Jelinek, einem mehrfach ausgezeichneten Arzt und Professor für Medizin entwickelt wurde. Prof. Jelinek ist derzeit Leiter der Abteilung für Neuroepidemiologie (NEU) an der Melbourne School of Population and Global Health an der Universität von Melbourne.

Was sind die 7 SCHRITTE?



5

Medikamente

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, ob und welche Medikamente für Sie geeignet sind.

6

Schützen Sie Familienmitglieder davor, an Multipler Sklerose zu erkranken

Ihre Familie kann Schritte unternehmen, ihr Risiko, an MS zu erkranken, erheblich zu verringern.

- Nicht rauchen.
- Für ausreichend Vitamin D sorgen.
- Ernähren Sie sich gesund, essen Sie wenig gesättigtes Fett und nehmen Sie zusätzlich Leinöl.
- Reduzieren Sie Stress und treiben Sie regelmäßig Sport.

7

Ändere dein Leben, fürs Leben

Sie sind verantwortlich für Ihre eigene Gesundheit. Das OMS-Lifestyle-Programm in 7 Schritten zu befolgen bedeutet, die Weichen für ein besseres und gesünderes Leben zu stellen. Sie sehen die Ergebnisse möglicherweise nicht sofort, aber wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Sie sich mit der Zeit besser fühlen, wenn Sie das OMS-Lifestyle-Programm einhalten.

1

Ernährung

Vollwerternährung auf pflanzlicher Basis ergänzt mit Fisch und Meeresfrüchten. **Kein Fleisch und keine Milchprodukte.** Supplementierung mit Omega-3-Fettsäuren Einnahme von 20 ml Leinöl täglich wird empfohlen.

2

Vitamin D und Sonnenlicht

Auf natürliche Weise: 15 Minuten Sonnenschein 3 bis 5 Mal pro Woche.
Supplementierung: 5.000 - 10.000 IU Vitamin D täglich.



3

Sport

30 Minuten körperliche Betätigung, 3 bis 5 Mal pro Woche.

4

Meditation

30 Minuten Meditation täglich.



DER WISSENSCHAFTLICHE BELEG



Basiert auf mehr als 1000 Forschungsartikeln aus den 5000 renommiertesten medizinischen Fachzeitschriften.

In laufenden Forschungsstudien wie **HOLISM** und **STOP MS** bestätigt.

HOLISM

- 2.500 Teilnehmer aus 57 Ländern.
- Über 15 begutachtete Forschungsartikel, veröffentlicht in angesehenen medizinischen Fachzeitschriften wie PLOS ONE, BMC Neurology und BMC Psychiatry haben gezeigt, dass die Befolgung des OMS-Lifestyle-Programms in 7 Schritten zu verbesserter Gesundheit und höherer Lebensqualität führt.

STOP MS

- Über 400 Leute, die an einem 5-tägigen OMS-Lifestyle-Programm teilnahmen, verbesserten ihre körperliche und geistige Gesundheit und erhöhten ihre Lebensqualität um 15% bis 20%.

Bis heute haben

OMS GLOBALE AUSWIRKUNG

ZEHNTAUSENDE

von Menschen aus **130 LÄNDERN**

von der evidenzbasierten Änderung ihrer Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, die vom OMS-Lifestyle-Programm befürwortet wird, profitiert.

Erfahren Sie mehr

Weitere Informationen und Unterstützung finden Sie auf der OMS-Webseite, in den sozialen Medien, in unserer Broschüre 7 Schritte, und in Professor George Jelineks Buch.

Engagieren Sie sich

Willkommen in der OMS-Gemeinschaft und herzlichen Glückwunsch, dass Sie den ersten Schritt zu einem besseren und gesünderen Leben unternommen haben! Das OMS-Botschafterprogramm hilft Ihnen, in Ihrer Gegend Unterstützung zu erhalten und mit anderen OMSern in Kontakt zu kommen. Folgen Sie uns in den sozialen Medien, um aktuelle Nachrichten zu erhalten. Erfahren Sie mehr auf unserer Webseite.



OvercomingMS



@OvercomingMS



OvercomingMS



www.overcomingms.org