

Ana Claudia Domene

Multiple Sklerose und (sehr viel) Vitamin D

Meine erfolgreiche Behandlung mit dem
Coimbraprotokoll für Autoimmunerkrankungen

riva

© des Titels »Multiple Sklerose und (sehr viel) Vitamin D« von Ana Claudia Domene (978-3-7423-0763-7)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Vorwort

von Christina Kiening

Das Coimbraprotokoll hat weltweit schon über 20 000 Patienten geholfen, ihre Autoimmunerkrankung zum Stillstand zu bringen. Eine davon bin ich und dafür bin ich unendlich dankbar. Als ich im Jahr 2015 im Internet den Blog einer australischen Patientin fand, die wie ich an Multipler Sklerose erkrankt ist, konnte ich nicht glauben, was ich da las: Angeblich sollte diese Behandlung mit Ultrahochdosen von Vitamin D ihre Erkrankung nicht nur in dauerhafte Remission gebracht haben, die im MRT zu sehen ist. Nein, auch die jüngst entstandenen Symptome der letzten zwölf bis vierundzwanzig Monate sollten angeblich vollständig ausgeheilt und aktive Herde im MRT sichtbar kleiner geworden sein. Das Ganze funktioniert bei über 90 Prozent aller Patienten, auch noch nach Jahren schwerer Erkrankung. Ohne Nebenwirkungen. Das klingt nun wirklich viel zu schön, um wahr zu sein! Darum legte ich es gedanklich ab unter »wieder so eine angebliche Wunderbehandlung«.

Gott sei Dank war da diese kleine Stimme in meinem Inneren, die sagte: »Und wenn da was dran ist?« Es gibt viele Tausend Seiten Forschung zur immunmodulierenden Wirkung von Vitamin D, die bis in die 1980er-Jahre zurückgeht. Prof. Dr. Cicero G. Coimbra war jedoch der Erste und bisher Einzige, der seit 2002 diese Forschung konsequent in die Behandlungspraxis umsetzte und im neuropathologischen Forschungslabor der Universität São Paulo weiterführte. Jenseits von Interessengruppen aus dem Gesundheitswesen und ohne Zutun von Dr. Coimbra wird sein Behandlungsprotokoll mit Ultrahochdosen Vitamin D vor allem durch glückliche Patienten wie Ana Claudia Domene weltweit weiterverbreitet.

Über den Kontakt zu Ana Claudia erfuhr ich, dass entsprechend qualifizierte Ärzte kostenlos von Dr. Coimbra in der Anwendung seines Protokolls unterwiesen werden. Im Rahmen einer fünftägigen Hospitation in seiner Praxis in São Paulo lehrt er sie, wie Autoimmunerkrankungen mithilfe von Ultrahochdosen Vitamin D zum Stillstand gebracht werden. Unentgeltlich zertifiziert und vernetzt Dr. Coimbra von ihm geschulte Ärzte weltweit, um eine sichere Behandlungsmöglichkeit für Patienten zu gewährleisten. Auf diesem Weg wurde mein eigener Arzt Dr. Kai Reichert aus Gräfelfing bei München der erste zertifizierte Protokollarzt in Deutschland.

Und ich durfte am eigenen Leib erfahren, wie das Coimbraprotokoll sogar einen hochaktiven Verlauf der Multiplen Sklerose in die Schranken weist. Schon nach wenigen Wochen nahm meine Kraft zu, der Schlaf wurde tiefer und erholsamer, erste Symptome zeigten Verbesserung. Bereits nach acht Monaten war die Remission im MRT sichtbar. Und ab da begann tatsächlich ein Rückgang jüngerer Symptome. Heute nehme ich seit knapp zwei Jahren die für mich individuell bestimmte Ultrahochdosis Vitamin D ein. Ich habe seit über eineinhalb Jahren keinen weiteren Schub gehabt, keine neuen Herde, keine weiteren Symptome. Was bemerkenswert ist, war ich doch vormals mit zwei bis drei Schüben pro Jahr und zunehmend bleibender Behinderung als Eskalationspatientin eingestuft. Mein Neurologe riet dringend zur Behandlung mit hochaggressiven pharmakologischen Eskalationstherapien wie Lemtrada, Tysabri oder Gylenia. Heute ist er tief beeindruckt von meiner Genesung und hat zugestimmt, die Behandlung weiterer Protokoll-Patienten neurologisch zu überwachen.

Meine wiedergewonnene Kraft nutze ich nun, um das Coimbraprotokoll auch im deutschsprachigen Raum verfügbar zu machen. Über die Facebook-Gruppe »Gruppe Coimbraprotokoll« wurden seit September 2016 über 6000 Menschen informiert, elf Ärzte aus Deutschland, Österreich und Luxemburg haben sich in Brasilien von Dr. Coimbra ausbilden lassen, circa 1000 Patienten haben bis Ende 2017 die Behandlung be-

gonnen. Neben mir gibt es weitere deutsche Patienten, deren Autoimmunerkrankung bereits nachweislich in Remission gegangen ist. Täglich sind in unserer Facebook-Gruppe neue Erfolgsberichte zu lesen. In einem öffentlichen Blog auf Facebook und auf meiner Homepage www.coimbraprotokoll.de informiere ich über das Coimbraprotokoll und die zertifizierten Ärzte. Die ersten drei deutschen Protokollärzte Dr. Kai Reichert, Dr. Beatrix Schweiger und Johannes Demuth haben mit mir gemeinsam das »Netzwerk Coimbraprotokoll Deutschland« gegründet. Im Februar 2018 werden wir erneut zur Fortbildung nach Brasilien fliegen, um im Auftrag von Dr. Coimbra ab 2019 das Coimbraprotokoll auch in Deutschland zu lehren. Durch eine Kooperation mit Prof. Dr. Jörg Spitz und seiner Stiftung DSGIP konnten wir die Universitätsklinik Charité Berlin gewinnen, um in einer mehrjährigen Verlaufsbeobachtung die Behandlungsergebnisse der deutschen Protokollärzte zu dokumentieren. Wir rechnen mit einem Start des Projektes im dritten Quartal 2018 und ich werde auf Facebook und meiner öffentlichen Homepage www.coimbraprotokoll.de darüber berichten. Wenn Sie vorab mehr erfahren möchten, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit der Charité Berlin, Prof. Friedemann Paul oder mit mir unter coimbraprotokoll@web.de.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre dieses Buches und hoffe, dass es Ihr Leben mindestens so positiv verändert wie meines.

Happy Healing!

Ihre Christina Kiening

Einleitung

»Ich recherchierte, so viel ich konnte, und übernahm die Verantwortung für den Umgang mit der Krankheit. Denn wenn du dich nicht um deinen Körper kümmerst, wo sonst willst du dann leben?«

Karen Duff

Wenn Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, ist es wahrscheinlich, dass Sie im Prozess der Abklärung sind oder bereits die Diagnose einer Autoimmunerkrankung erhalten haben. Vielleicht folgen Sie auch bereits einem Behandlungsplan und nehmen die Medikamente, die Ihnen Ihr Arzt verschrieben hat. Aber Sie sind immer noch auf der Suche nach einer Lösung, denn seien wir mal ehrlich: In Sachen Autoimmunerkrankungen hat die konventionelle Medizin kläglich versagt.

Im Falle meiner eigenen Erkrankung Multiple Sklerose besteht die aktuelle Leitlinienbehandlung aus starken pharmakologischen Medikamenten. Sie kann den Verlauf meiner Krankheit eventuell oder gar nicht beeinflussen und vielleicht meine Symptome mildern oder diesbezüglich keine Wirkung haben. Aber ganz sicher zerstören diese Arzneimittel mein Leben mit ihrer endlos langen Liste von ernststen Nebenwirkungen. Ich nahm eines dieser Medikamente für knapp zwei Jahre ein, bis ich erkannte, dass es bestenfalls palliativ wirkte; es war weit davon entfernt, eine Lösung für meine Krankheit zu sein.

Mit dem Schreiben dieses Buches möchte ich Ihnen einen einfachen und praktischen Einblick in das Protokoll geben, das für mich zur Lösung geworden ist. Ich werde nicht groß erklären, was Autoimmunerkrankungen sind, auch werde ich nicht weiter auf konventionelle Behandlungsmethoden eingehen, genauso wenig wie auf Diäten oder Stressmanagement. Es gibt großartige Quellen zu jedem der genannten Punkte und ich empfehle Ihnen, entsprechend nachzuforschen, denn es macht einen Unterschied, wenn Sie über Themen, die Ihren Krankheitsverlauf beeinflussen können, ganz aktuell informiert sind. Ich werde kurz auf die vorgenannten Punkte eingehen, sofern sie meine eigene Erfahrung betreffen. Was ich eigentlich mit Ihnen teilen möchte, ist die Behandlung, die ich letztendlich für mich selbst gewählt habe. Ich möchte Sie wissen lassen, wie ich diese Behandlung gefunden habe, und was sie in den letzten acht Jahren seit meiner Diagnose für mich bewirkt hat. Ich möchte Ihnen ermöglichen, diese Behandlung auch zu wählen, wenn Sie das wünschen.

Im Jahr 2002 fiel dem brasilianischen Neurologen Dr. Cicero Galli Coimbra¹ auf, dass Patienten mit einer Autoimmunerkrankung im Vergleich zur durchschnittlichen Bevölkerung deutlich höhere Dosen von Vitamin D benötigten, um ihren Vitamin-D-Spiegel zu erhöhen. Das war der Beginn dessen, was heute als das Coimbraprotokoll bekannt ist.

In diesem Buch teile ich meine Erfahrungen mit dem Coimbraprotokoll. Die Informationen basieren lediglich auf meinem Wissen als Patientin, was jedoch ausreichend sein sollte, um Ihnen eine Vorstellung von diesem Behandlungsplan zu geben und auch Ihrem behandelnden Arzt ein erstes Verständnis zu vermitteln, wenn Sie mit dem Wunsch auf Unterstützung durch die notwendigen Labortests an ihn herantreten. Ich möchte noch einmal betonen: Um diesem Protokoll zu folgen, müssen Sie sich mit einem Arzt in Verbindung setzen, der sachkundig in der Vitamin-D-Hochdosis-Behandlung ist. Dazu finden Sie am Ende dieses Buches auf Seite 131 einen Link zur ständig aktualisierten Liste

mit ausgebildeten Ärzten. Natürlich kann Ihr Hausarzt die notwendigen Labortests anordnen, aber Sie müssen die Behandlung unter Aufsicht eines Therapeuten durchführen, der das Coimbraprotokoll versteht und an den Sie sich im Laufe der Behandlung mit Ihren Fragen zum Verlauf oder zu Ihren persönlichen Untersuchungsergebnissen wenden können.

Ich stamme aus Brasilien, wo Dr. Coimbra praktiziert. Ich bin auch weiterhin Patientin von Dr. Coimbra, obwohl ich seit 20 Jahren in New Mexiko, USA, lebe. Mein Hausarzt hier in Albuquerque ordnet jeweils meine Labortests an, seit ich mit der Einnahme von hohen Vitamin-D-Dosen begonnen habe. Mein Arzt ist ein konventioneller Allgemeinmediziner, der in einem großen staatlichen Krankenhaus arbeitet; trotzdem hat er meine gewählte Behandlung uneingeschränkt unterstützt. Ich glaube, dass viele andere Mediziner dies genauso unterstützen werden.

Zurzeit gibt es Ärzte in Brasilien, Argentinien, Peru, Kanada, den USA, Portugal, Spanien, Italien, Kroatien, Serbien, Rumänien, Polen, Ungarn, Russland, Irland, Deutschland, Österreich und Luxemburg, die das Coimbraprotokoll verschreiben. Durch die steigende Anzahl von Patienten, die vom Coimbraprotokoll erfahren und eine Behandlung damit wünschen, steigt auch das Interesse in der Ärzteschaft, sodass das Coimbraprotokoll immer mehr Patienten mit Autoimmunerkrankungen zur Verfügung steht.

In den Kapiteln 4 bis 6 erzähle ich meine eigene Geschichte, um Ihnen anhand meines praktischen Beispiels zu vermitteln, was Sie bei dieser Behandlung erwartet. Ich erzähle davon, wie häufig ich Labortests durchführen lasse, was meine MRT-Untersuchungen im Laufe der Jahre gezeigt haben, wie die notwendige Ernährung funktioniert und vieles mehr. Ich versuche es kurz und bündig zu halten, denn mir ist klar, dass Sie eigentlich nach einer Antwort suchen auf die Frage: »Könnte dies auch eine Lösung für mich sein?«

Im Kapitel 10 finden Sie Erfahrungsberichte anderer Patienten, die das Coimbraprotokoll befolgen. Während einer meiner Reisen nach São

Paulo hatte ich die Ehre, einige von ihnen persönlich kennenzulernen; andere kenne ich schon seit einiger Zeit durch unsere Facebook-Gruppen. Diese Patienten sind an schubförmig remittierender Multipler Sklerose (RRMS), an primär progredienter Multipler Sklerose (PPMS), an rheumatoider Arthritis, Morbus Crohn, Psoriasis-Arthritis oder Psoriasis (Schuppenflechte) erkrankt. Ich lasse sie in ihren eigenen Worten für sich sprechen.

Während des Lesens der verschiedenen Abschnitte dieses Buches werden Sie bemerken, dass es hier weder darum geht, wie man mit einer schweren Krankheit lebt, noch um eine drastische Änderung des Lebensstils und der Ernährung zum Zwecke der Heilung. Dieser Ratgeber beschreibt einen medizinischen Ansatz, der Ihre Symptome lindern kann, Ihnen hilft, ohne Medikamente zu leben, und Ihre Gesundheit wiederherstellt. Er zeigt, wie leistungsstark die korrekte Behandlung sein kann. Manchmal ist es schwierig zu akzeptieren, dass solche komplexen Erkrankungen so eine einfache Lösung haben können wie die Einnahme von Vitamin D, darum lassen Sie mich eine Geschichte erzählen.

Im Jahr 1595 war die Welt mit einem schwerwiegenden Problem auf Segelschiffen konfrontiert. Viele Matrosen starben ohne ersichtlichen Grund an einer stillen Krankheit. Im Jahr 1601 entschied Kapitän James Lancaster einem Teil seiner Besatzung jeden Tag einen Teelöffel Zitronensaft zu geben. Das Ergebnis war, dass keiner der Matrosen, die Zitronensaft einnahmen, starb. Unter jenen, die keinen Zitronensaft erhielten, betrug die Sterblichkeitsrate 40 Prozent. Vergebens erzählte Kapitän James jedem davon. Im Jahr 1753 veröffentlichte der Schiffsarzt James Lind eine Studie, in der er sechs verschiedene Ansätze zur Behandlung der Krankheit verglich, die mittlerweile identifiziert war und als Skorbut bezeichnet wurde. In dieser Studie kam er zu folgendem Schluss: »Die schnellsten und am deutlichsten sichtbaren Effekte erzielte der Konsum von Orangen und Zitronen.« Trotzdem dachte noch

niemand daran, die Verwendung von Zitronen auf Schiffen einzuführen. 1865 wurde schließlich die Einnahme von Zitronen als Präventionsmaßnahme gegen Skorbut empfohlen. Da jedoch die Ärzte nicht verstanden, wie Zitronen diese Krankheit heilen können, wurde diese Maßnahme schnell diskreditiert. In den nächsten 60 Jahren starben viele weitere Menschen an Skorbut – obwohl es eine bekannte Lösung gab, die durch wissenschaftliche Forschung gesichert war. Das Ganze ging bis zum Jahr 1932 so weiter, bis endlich Vitamin C isoliert wurde und Ärzte verstanden, dass Skorbut durch Vitamin-C-Mangel verursacht wird – ein Umstand, der schlicht und einfach mit einem Teelöffel Zitronensaft pro Tag zu beheben ist.

Es gibt heute Tausende von Fachleuten überprüfte wissenschaftliche Studien, die eine Verbindung zwischen dem Vitamin-D-Spiegel und Autoimmunerkrankungen aufzeigen. Hoffen wir einmal, dass es nicht 300 Jahre dauert, bis endlich angemessene Dosen von Vitamin D zur Prävention und Behandlung dieser Erkrankungen empfohlen werden.

Falls Sie sich jetzt fragen, wie gut ich heute mit Multipler Sklerose lebe, kann ich Ihnen ehrlich sagen, dass ich kaum noch merke, MS zu haben, obwohl ich erst mit 40 Jahren diagnostiziert wurde und dies die Wahrscheinlichkeit eines aggressiven Verlaufs erhöht. Das ist auch der Grund, warum ich so leidenschaftlich entschlossen bin, allen Betroffenen mit einer Autoimmunerkrankung von Vitamin D zu erzählen. In den letzten acht Jahren bin ich im Bereich Social Networking sehr aktiv geworden, vor allem in brasilianischen Gruppen und Foren. Nachdem ich nun schon so lange und mit bemerkenswertem Erfolg dem Coimbraprotokoll folge, glaube ich, dass Patienten weltweit von dieser Behandlung wissen sollten.

Da ich schon bald nach Diagnosestellung mit der Vitamin-D-Hochdosis-Behandlung begann, ist mein Leben ganz anders verlaufen, als ich zuvor befürchtet hatte, und ich hoffe, dass die Informationen in diesem Buch Ihnen dasselbe ermöglichen werden.

KAPITEL 1

Vitamin D

»Vitamin D ist Cholecalciferol, ein Hormon. Hormonmangel kann katastrophale Folgen haben.«

Dr. William Davis

Wir denken für gewöhnlich, dass Vitamin D ein Vitamin sei, eine Substanz, die wir mit der Nahrung aufnehmen, genau wie Vitamin C oder Vitamin B₁₂. Es wurde bei seiner Entdeckung zu Beginn des letzten Jahrhunderts, als Wissenschaftler es in Lebertran fanden, als Vitamin bezeichnet. Weil die Forscher bereits Vitamin A, einige der B-Vitamine und Vitamin C identifiziert hatten, dachten sie, dass diese neue Substanz das Vitamin D sei. Doch trotz seines Namens ist Vitamin D nicht wirklich ein Vitamin, und wir können es nicht in ausreichender Menge aus der Nahrung beziehen. Stattdessen produzieren wir Vitamin D durch die Aufnahme von ultraviolettem Licht aus der Sonne in unserer Haut.

Es dauerte ein paar Jahrzehnte, bis die Forscher realisierten, dass es sich bei dieser Substanz tatsächlich um ein Hormon handelt. Im Jahr 1931 erbrachte der deutsche Chemiker Adolf Windaus den Beweis, dass Vitamin D eine ähnliche Struktur aufweist wie Steroidhormone. Jedoch unterscheidet es sich von anderen Hormonen dadurch, dass jedes Gewebe und jede Zelle in unserem Körper einen Vitamin-D-Rezeptor besitzt,

während andere Hormone nur jeweils ein spezifisches Organ ansteuern. Heutzutage wird Vitamin D als ein Secosteroid angesehen, eine eigene Substanzklasse, ein biochemischer Schlüssel, der mindestens 229 unserer Gene kontrolliert und Tausende von essenziellen Prozessen in unseren Zellen einschaltet.

Über 25 000 unserer Zellfunktionen hängen von einem optimalen Vitamin-D-Spiegel ab, inklusive der Rolle, die Vitamin D in der Immunmodulation spielt. Wenn der Vitamin-D-Spiegel ausreichend ist, arbeiten unsere Zellen einwandfrei. Doch wenn der Spiegel niedrig ist, fallen viele dieser Funktionen aus.

Eine Studie, die von der Universität Colorado im Jahr 2009 veröffentlicht wurde, wies nach, dass Dreiviertel aller Teenager und Erwachsenen in den USA einen Vitamin-D-Mangel haben. Aufgerüttelt durch diese Studie überprüfte das amerikanische *Institute of Medicine* (IOM) die empfohlene Tagesdosis von 200 bis 600 IE (Internationale Einheiten). Jedoch beschloss das IOM Ende 2010, seine Empfehlung trotz des weitverbreiteten Vitamin-D-Mangels im Land beizubehalten: »Sowohl für Kinder ab einem Jahr oder älter als auch für Heranwachsende, schwangere oder stillende Frauen und Erwachsene ab 70 Jahren wird eine Tagesdosis von 600 IE empfohlen.«²

Mittlerweile sagt der weltweit führende Vitamin-D-Forscher Dr. Michael Holick: »Sowohl Teenager als auch Erwachsene können leicht 10 000 IE pro Tag tolerieren, ohne sich über Toxizität sorgen zu müssen.«³ Dr. John Cannell, der Gründer des Vitamin-D-Gremiums und Autor von zahlreichen durch Fachkollegen geprüften wissenschaftlichen Aufsätzen, stimmt ihm zu: »Sie vermuten vielleicht, dass es toxisch sei«, sagte Dr. Cannell während eines Interviews zur Sicherheit von Vitamin D, »aber Sie können in der medizinischen Literatur nicht einen einzigen Fall in der Weltgeschichte finden, der dies nachweist. Sie können noch nicht mal einen einzigen Fall finden, in dem jemand, der täglich 10 000 IE Vitamin D einnimmt, eine Vitamin-D-Intoxikation aufwies –

egal wie viele Jahre er diese Dosis eingenommen hat. Generell beginnt eine Vitamin-D-Intoxikation erst dann aufzutreten, wenn jemand über mehrere Monate täglich 50 000 IE einnimmt. Und selbst dann sind 50 000 IE pro Tag nicht für jeden Menschen toxisch. Das Auftreten einer Vitamin-D-Intoxikation wurde noch nie bei Blutwerten unter 200 ng/ml dokumentiert.«⁴

Für Dr. Coimbra sind die aktuell von Gesundheitsorganisationen auf der gesamten Welt empfohlenen Mengen nicht ausreichend, um die Mehrheit der Menschen vom Vitamin-D-Mangel zu befreien. »Ich kann ohne Zweifel sagen«, versichert er, »dass für eine gesunde Person 10 000 IE pro Tag keinerlei Risiko darstellen, ganz im Gegenteil. Für jene, die an einer Autoimmunerkrankung leiden, wird diese Dosis teilweise Erleichterung bringen, aber nicht das Problem beseitigen. Es können höhere Dosen angewendet werden, vorausgesetzt, diese Supplementierung geschieht unter ärztlicher Aufsicht.«⁵