

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Vorwort</b>  | <b>10</b> |
| Ich bekomme meine Diagnose.....                           | 11        |
| Die Reaktionen meiner Familie .....                       | 12        |
| Warum ich dieses Buch geschrieben habe.....               | 14        |
| <br>  |           |
| <b>Was ist Multiple Sklerose?</b>                         | <b>18</b> |
| MS – die Bedeutung zweier Buchstaben.....                 | 19        |
| So kann die MS verlaufen: Drei typische Verläufe .....    | 20        |
| Wen die MS trifft und wann sie auftritt .....             | 21        |
| Was die MS mit dem Körper macht und warum .....           | 22        |
| <br>  |           |
| <b>MS-Symptome</b>  | <b>26</b> |
| Meine ersten Anzeichen .....                              | 27        |
| Typische MS-Symptome .....                                | 32        |
| Meine Symptome bis heute .....                            | 34        |
| Wann es Zeit ist, zum Arzt zu gehen.....                  | 38        |
| <br>  |           |
| <b>Meine ersten Schritte mit MS</b>                       | <b>42</b> |
| Meine tiefsten Tiefpunkte .....                           | 43        |
| Wie ich mit der Ungewissheit rang .....                   | 44        |
| Wie mir meine MS eine Freundin fürs Leben bescherte ..... | 46        |
| <br>  |           |
| <b>MS-Therapie – meine Erfahrungen</b>                    | <b>52</b> |
| Dem Schub einen Stoß versetzen .....                      | 53        |
| Mit 30 wieder laufen und schreiben lernen.....            | 54        |
| Bewährte Therapien im Überblick.....                      | 58        |
| <br>  |           |
| <b>Alltag mit MS: Back to life!</b>                       | <b>62</b> |
| Warum ich die MS erst mal für mich behielt.....           | 63        |
| Mein erster Arbeitstag mit MS.....                        | 64        |
| Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt mit MS .....     | 64        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Mein Inner Circle</b>   | <b>66</b>  |
| Was mir mein Inner Circle bedeutet .....   | 67         |
| Wie das Leben mit MS für Angehörige ist: Wolffs Sicht .....  | 69         |
| Dos & Don'ts für An- und Zugehörige.....   | 71         |
| So meistert ihr das erste Gespräch nach der Diagnose – als Betroffene<br>sowie als An- oder Zugehörige ..... | 74         |
| Sechs Sätze, die ihr als An- und Zugehörige besser nicht zu uns chronisch<br>Kranken sagt.....               | 76         |
| Ein Satz, der uns Erkrankten wirklich hilft .....  | 78         |
| <br>   |            |
| <b>Mein Outing</b>   | <b>80</b>  |
| Warum und wie ich meine MS geheim gehalten habe .....  | 81         |
| Warum und wie ich mich als MS-Erkrankte geoutet habe .....   | 83         |
| Was mir meine Offenheit brachte.....   | 86         |
| Meine Dämonentage.....   | 94         |
| <br>   |            |
| <b>Mein MS-Netzwerk</b>  | <b>98</b>  |
| Ich bin MS-Patin im Paten-Programm Team MS für<br>Multiple Sklerose Patienten.....                           | 99         |
| Ich habe eine Patin .....  | 100        |
| Was euch eine MS-Patenschaft bringt.....   | 104        |
| <br>   |            |
| <b>MS – ein alltäglicher Kraftakt</b>  | <b>108</b> |
| Alltag mit MS – immer im Gleichgewicht zwischen Aktivität und Pause .....                                    | 109        |
| Hilfe annehmen .....   | 111        |
| (K)ein Alltag mit Uhthoff.....   | 113        |
| Ernährung mit MS .....   | 114        |
| Sport mit MS.....  | 115        |
| Körperpflege mit MS.....   | 117        |
| Krank sein mit MS.....   | 118        |
| Die besten Infoquellen zu Multipler Sklerose.....  | 120        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>55 Fragen an den Arzt</b>  | <b>124</b> |
| <b>Deine 60 MS-Vokabeln von A bis Z to go</b>   | <b>156</b> |
| <b>Schlusswort</b>  | <b>172</b> |
| Wie es mir heute geht: Im neunten Jahr mit MS .....   | 173        |
| Zukunftsaussichten mit MS: Was können wir MS-Patienten erwarten,<br>Prof. Dr. Hemmer? ..... | 174        |
| Warum ich gerne Versuchskaninchen bei MS-Studien bin .....                                  | 175        |
| Dank .....  | 178        |
| Sachregister.....   | 180        |
| Quellennachweis.....  | 184        |
| Die besten Infoquellen rund um MS.....  | 186        |