

ANNA KRAFT
PROF. DR. BERNHARD HEMMER

Kraftakt

ANNA KRAFT

PROF. DR. BERNHARD HEMMER

Kraftakt

MEIN LEBEN MIT
MULTIPLER SKLEROSE

südwest

Für Milla, Emmi, Wolff, meine Mama und meinen Papa,
meine beste Freundin Katja und meine Schicksalsfreundin Krissi.

Inhalt

Vorwort	10
Ich bekomme meine Diagnose.....	11
Die Reaktionen meiner Familie	12
Warum ich dieses Buch geschrieben habe.....	14
Was ist Multiple Sklerose?	18
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
MS-Symptome	26
Meine ersten Anzeichen	27
Typische MS-Symptome	32
Meine Symptome bis heute	34
Wann es Zeit ist, zum Arzt zu gehen.....	38
Meine ersten Schritte mit MS	42
Meine tiefsten Tiefpunkte	43
Wie ich mit der Ungewissheit rang	44
Wie mir meine MS eine Freundin fürs Leben bescherte	46
MS-Therapie – meine Erfahrungen	52
Dem Schub einen Stoß versetzen	53
Mit 30 wieder laufen und schreiben lernen	54
Bewährte Therapien im Überblick.....	58
Alltag mit MS: Back to life!	62
Warum ich die MS erst mal für mich behielt.....	63
Mein erster Arbeitstag mit MS.....	64
Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt mit MS	64

Mein Inner Circle 66

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 sowie als An- oder Zugehörige	74
Sechs Sätze, die ihr als An- und Zugehörige besser nicht zu uns chronisch Kranken sagt	76
Ein Satz, der uns Erkrankten wirklich hilft	78

Mein Outing 80

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

Mein MS-Netzwerk 98

Ich bin MS-Patin im Paten-Programm Team MS für Multiple Sklerose Patienten	99
Ich habe eine Patin	100
Was euch eine MS-Patenschaft bringt	104

MS – ein alltäglicher Kraftakt 108

Alltag mit MS – immer im Gleichgewicht zwischen Aktivität und Pause	109
Hilfe annehmen	111
(K)ein Alltag mit Uthoff	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

55 Fragen an den Arzt**124****Deine 60 MS-Vokabeln von A bis Z to go****156****Schlusswort****172**

Wie es mir heute geht: Im neunten Jahr mit MS 173

Zukunftsaussichten mit MS: Was können wir MS-Patienten erwarten,
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