

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 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

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
Zukunftsansichten 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