

## **6 GELEITWORT**

## **9 DIE KRANKHEIT MIT DEN TAUSEND GESICHTERN – DIAGNOSE MS**

- 10 **Der Anfang meiner MS-Geschichte**
- 11 Zwischen Schock und Hoffnung
- 15 Ein Jahr der Angst
- 17 Ich akzeptiere die Krankheit
- 18 Raus aus dem Netz aus Lügen
- 20 Ich setze alles auf eine Karte
- 22 Und heute?
- 24 **Zunächst ein Schock: Die Diagnose MS**
- 24 Erste Anzeichen einer MS
- 24 Neurologische Untersuchungen
- 27 Das Gedankenkarussell
- 29 Im Krankenhaus
- 34 Zehn Dos und Don'ts direkt nach der Diagnose
- 36 **Was ist Multiple Sklerose?**
- 38 Die Verlaufsformen der MS

**39 Typische MS-Symptome**

- 39 Sehnerventzündung und Augenprobleme
- 40 Empfindungsstörungen: Taubheit, Kribbeln und „Ameisenlaufen“
- 40 Chronische Erschöpfung und Fatigue
- 41 Muskelkrämpfe und Spastiken
- 41 Schwindel und Störungen des Gleichgewichts
- 41 Blasenstörungen und Inkontinenz
- 43 Sexuelle Funktionsstörungen
- 43 Kognitive Störungen
- 44 Depressionen und andere psychische Störungen
- 44 Weitere Symptome

**47 NACH DER DIAGNOSE – WIE GEHT ES WEITER?**

**48 Wem erzähle ich von meiner MS?**

- 49 Soll es mein Arbeitgeber wissen?
- 50 „Mama hat MS – und jetzt?“
- 52 Hilfe einfordern und annehmen

**55 Therapiemöglichkeiten**

- 56 Schubtherapie mit Kortison
- 59 Basistherapie
- 62 Alternative MS-Therapien

**68 Reha und Physiotherapie**

**70 Familienplanung und Partnerschaft**

- 70 Kann ich mit MS Kinder bekommen?
- 72 Das schaffen wir gemeinsam: Partnerschaft und MS

**79 MS und die Psyche**

79 Wege aus der Grübelfalle

81 „Kneif mich mal!“ – eingebildete und echte Symptome

84 Mit gesundheitlichen Rückschlägen umgehen

86 Wie du trotz MS zuversichtlich bleibst

89 Psychotherapie bei MS

94 Glücklich trotz MS

**97 GUT UND SELBSTBESTIMMT LEBEN MIT MS**

**98 MS-gerechte Ernährung**

98 Grundlegende Empfehlungen

105 Häufig angewandte Ernährungsformen bei MS

107 Gibt es „die“ richtige Ernährung?

109 Antientzündliche Ernährung

118 Rauchen bei MS

**122 Aktiv, gesund und ausgeglichen – mit MS**

122 Sport

124 Stress – und wie du ihn reduzieren kannst

126 Meditation, Entspannung und Co.

129 Gleichgesinnte suchen

130 Entspannt durch den MS-Alltag: Top-10-Hilfsmittel

133	<b>Trotz Einschränkungen gut leben</b>
133	Hilfsmittel und Co.
135	Keine Angst vor Inkontinenz
137	<b>Reisen mit MS</b>
139	Im Ausland
140	Medikamente auf Reisen
141	Welche Reiseziele eignen sich?
144	<b>Leben mit MS – drei Gründe, warum du es schaffst</b>
144	1. Du wirst deine MS akzeptieren
144	2. Es haben schon viele vor dir geschafft
145	3. Du selbst nimmst der MS den Schrecken
146	<b>SCHLUSSWORT</b>
151	<b>ANHANG</b>
151	<b>Wichtige Adressen</b>
153	<b>Blogs</b>
154	<b>Bücher und Filme</b>
155	<b>Krisentelefon</b>