

## 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 Gedankenkarrussel
- 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 **Trotz Einschränkungen gut leben**
- 133 Hilfsmittel und Co.
- 135 Keine Angst vor Inkontinenz
- 137 **Reisen mit MS**
- 139 Im Ausland
- 140 Medikamente auf Reisen
- 141 Welche Reiseziele eignen sich?
- 144 **Leben mit MS – drei Gründe, warum du es schaffst**
- 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 **SCHLUSSWORT**
  
- 151 **ANHANG**
- 151 Wichtige Adressen
- 153 Blogs
- 154 Bücher und Filme
- 155 Krisentelefon