

## **Inhalt**

6	Wichtige Hinweise
7	Widmung und Dank
8	Über den Autor
11	Sie haben Encephalitis disseminata!
14	Der Sturz
20	Mein neues Zuhause im tiefen Tal
33	Mein Aufstieg aus dem tiefen Tal
40	Der lange Weg in ein neues eigenständiges Leben
45	Feuerwehreinsatz im Kino
49	Mein neues Hand-Bike
78	Mein Weg geht weiter, immer weiter ...
88	Wann ist der richtige Zeitpunkt?
101	In Hamburg allein mit der U-Bahn unterwegs
108	Auf großer Reise nach Dresden
124	Erfolge beim Umgang mit Schwierigkeiten
131	Lifestyle Medicine
145	Sturm Niklas will mich in Hamburg behalten
151	Zu Besuch in Bad Kissingen
163	Mal läuft alles schief, mal glückt alles
173	Ein Wochenende in London
193	Wer darf helfen?
203	Was hat die MS mit mir gemacht? Oder ich mit ihr?
211	Mein Flug nach Slowenien
220	Mein rechtes Rad beginnt zu schweben
223	Überraschung zum Nikolaus
233	Resumee: 30 Jahre mit MS
238	Ausblick
245	Nachwort
248	Anmerkungen/Quellennachweis
256	Literaturverzeichnis und -empfehlungen