

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