ANNA KRAFT
PROF. DR. BERNHARD HEMMER

Kraftakt

ANNA KRAFT
PROF. DR. BERNHARD HEMMER

Kraftakt

MEIN LEBEN MIT MULTIPLER SKLEROSE

südwest

Für Milla, Emmi, Wolff, meine Mama und meinen Papa,
meine beste Freundin Katja und meine Schicksalsfreundin Krissi.

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
Zukunftsaussichten 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