

| Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Reihe	7
Einleitung	8
Das Krankheitsbild der Multiplen Sklerose (MS)	9
Symptome und ihre Auswirkungen	9
Verlaufsformen	12
Ursachen und Verbreitung	14
Untersuchungsmethoden	15
Überblick über Therapiemethoden	16
Duale medikamentöse Therapie	16
Kortisontherapie	16
Langzeittherapie	17
Weitere Forschungsansätze	19
Beispiele einer symptombezogenen medikamentösen Therapie	19
Beispiele alternativer Heilmethoden	24
Entspannungstechniken	27
Ernährung, Diäten, Nahrungsergänzungsmittel	29
Begleitende Therapien	32
Heilmittel	34
MS-spezifische Einrichtungen	38
Eigenverantwortlichkeit	38
Familie, Freunde und soziale Kontakte	40
<i>Auswirkungen der Erkrankung auf Familie und Freunde</i>	40
Hilfe und Unterstützung	41
Verlust des Partners oder Trennung	42
Fazit	43
Strategien für häufig auftretende Schwierigkeiten im Alltag	44
Berufstätigkeit	44
Freizeit	47
Wie kann ich weiterhin auf Reisen gehen?	51
Welche Sportart ist richtig für mich?	56
Umgang mit MS-Fatigue im Alltag	59
Wie kann ich möglichst lange selbstständig in meiner Wohnung leben?	61
Erleichterungen bei der Hausarbeit	66

Ausblick	68
Literaturverzeichnis	69
Film (DVD)	69
Weiterführende Informationen	70
Internetforen (Auswahl)	72