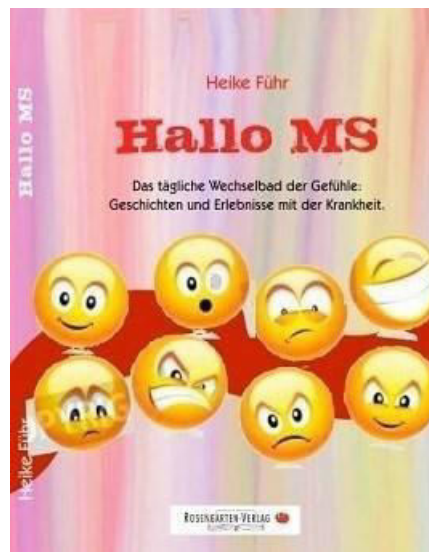


LESEPROBEN

HALLO MS:



"MS: 2 Buchstaben, die eine vermeintlich geordnete Welt von heute auf morgen auf den Kopf stellen". So beschreibt Heike Führ den Tag ihrer Diagnosestellung. Wie sie ihren Alltag mit einer solch tückischen und bis lang noch unheilbaren Krankheit meistert, beschreibt sie vor allem mit viel Humor und reflektiert in einer gelungenen Mischung aus Problematisierung und Relativierung. Nie werden die Herausforderungen der Krankheit geleugnet und doch triumphiert immer ihr optimistischer Kampfgeist und zeigt eindrucksvoll und selbstkritisch ihren eigenen Weg der Lebensfreude. Die Autorin weigert sich zu resignieren und erzählt ihre kleinen Alltagsfreuden, gespickt mit den Unwägbarkeiten, die durch ihre MS-Symptome unweigerlich dabei sind. "Hallo MS": nicht mehr, nicht weniger. Ein Buch, das Mut macht und Hoffnung weckt, das Anteilnahme authentisch vermittelt, Hilfestellung für den Alltag gibt und sowohl Betroffenen, als auch Angehörigen einen Einblick in die emotionale Verfassung eines chronisch kranken Menschen bietet, Ängste und Sorgen aufzeigt, aber dabei immer nach vorne schaut und niemals vor Selbstmitleid trieft. Kurzweilig und sehr alltagsnah - somit für Jedermann interessant.

Broschiert: 243 Seiten

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag (30. April 2014)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3945015073

Größe und/oder Gewicht: 14,6 x 2,2 x 21,1 cm

LESEPROBE:

FRISEUR (2011)

Übrigens: auch MS`ler haben Haare auf dem Kopf, meistens jedenfalls ;-) Und auch MS`ler gehen zum Friseur. Meistens jedenfalls ;-)

Ein besonderes Friseur-Erlebnis ist es, sich bei 35°C Außentemperatur ins Auto zu wuchten (anders kann ich das bei mir nicht nennen: Hitze und meine MS schließen sich gegenseitig sozusagen aus, das geht gar nicht!- und laufen wäre zu weit), dann irgendwie beim Friseur ankommen, völlig verschwitzt, völlig fertig und schon ahnend, dass gleich die Fatigue zuschlägt!

Hallo MS!

Natürlich hätte ich den Termin auch absagen können und wahrscheinlich wäre es besser gewesen, aber ...! Wie war das mit dem "normalen Alltagsleben"? Ich WILL normal leben. Meistens jedenfalls. ☺

Hitzewallungen; ok, das können AUCH die Wechseljahre sein..! Plötzliche Schwindelattacke, taube Gliedmaßen: nein, das sind keine Wechseljahresbeschwerden!

Schon erschöpft und mit sehr schweren Beinen steuere ich den Friseursalon an. Aber natürlich sehe ich aus wie das "blühende Leben" ;-)

Meine Hairstylisten weiß von meiner Krankheit nichts, warum auch, ich bin zum ersten Mal in diesem Salon und dort spielt es eigentlich (!) keine Rolle. Heute allerdings doch, aber ich bin tapfer und sage nichts. Wie gut, dass ich „ach so gesund“ aussehe, also wundert sich auch niemand. Meistens jedenfalls ;-)

Hastig ausgesprochene Entschuldigung über mein Schwitzen, ja ja, das Wetter! Die Friseurin schwitzt auch. Danke, ein Trost, und noch dazu ist sie so jung! ;-)

Da ich mir diesmal ausnahmsweise einmal Strähnchen machen lassen will, wird es also eine lange schwüle Sitzung im nicht klimatisierten Laden werden. Aber welch Glück ist er nicht klimatisiert, sonst wäre die nächste Erkältung fällig! Und HALLO MS: jede noch so kleine Erkältung kann einen Schub auslösen. Sieht man mir, auf dem bequemen Friseurstuhl sitzend, all diese Gedanken an? Diese Sorgen und Ängste, dieses Hoffen, dass ich nicht umkippe, nicht vom Stuhl falle und womöglich noch die Blondier-Creme stürzend mitreiße und ungewollt im Salon verteile? Nein, ich sehe doch aus wie das „blühende Leben“. Meistens jedenfalls. ;-) Im Moment jedenfalls ;-)

Hallo MS!

Ich bekomme kühles Wasser serviert und wedele mit den herrlichen „Klatschzeitschriften“, missbrauche sie als Fächer - und sie eignen sich hervorragend dafür. Welch Wohltat, als die Strähnchen endlich entknotet werden und mein Kopf Richtung Waschbecken gezogen wird. Kühlung in Sicht! Und ja, meine Hairstylisten hat ein Einsehen mit mir und verwendet recht kühles Wasser, aber sie selbst muss ja auch abkühlen; die arme ...

Ich wünsche mir sehnlichst eine (unsichtbare) Kühlweste herbei.

Und wie ich es geahnt habe: es überkommt mich eine Fatigue-Attacke: aber, "frau" darf ja entspannen beim Friseur, "frau" darf genussvoll die Augen schließen und all die herrlichen

Kopfmassagen und Wohltaten genießen. So **wirke** ich mal wieder wie das blühende Leben und wie eine Frau, die sich gerade einmal für viel Geld entspannt. Und wie **fühle** ich mich?

Ich weiß auch aus Erfahrung, dass es gut ist, wenn ich bei solch einem Anfall sitze (besser noch liegen kann) und das war ja dort der Fall. Dann brauche ich, wenn ich viel Glück habe, „einfach“ nur geduldig abwarten, bis es irgendwann "vorbei" ist. Und meine liebe Friseurin fragt mich während sie mich verhätschelt, ob alles gut sei, ob es mir gut gehe und ich zufrieden mit der Behandlung sei. Ja, sage ich, mir geht es blendend, ich werde ja herrlich verwöhnt.

Sie zweifelt vermutlich nicht an meiner Antwort, denn ich sehe doch auch blühend aus ...

Ich bin mir sicher, dass ich diesen heißen Nachmittag, eingepackt in einen „wärmenden“ Friseurumhang und versorgt mit heißer Föhnluft und allem „drumherum“ nur überstanden habe, weil ich mich speziell bei meiner Friseurin so wohl gefühlt habe und mein Wille und Wunsch, wenigstens beim Friseur einmal „normal“ sein zu können, doch sehr mächtig war!

Mit schicker Frisur und durch und durch verwöhnt, jedoch völlig erschöpft, kam ich nach Hause, konnte mich aber nur noch auf die Couch fallen lassen, ungeachtet dessen, dass ich das herrliche Werk zerdrückte und musste Kopfschmerztabletten einnehmen, weil mir all die Fürsorge und mein Fatigue-Anfall zu viel waren.

Hallo MS!

Aber wenigstens sehe ich schick aus, und wie das blühende Leben! Meistens jedenfalls 😊

FACHBEGRIFFE:



Dieses Büchlein ist ein Wegweiser durch den Dschungel der medizinischen Fachbegriffe und vor allem durch das Chaos der komplizierten Ausdrücke rund um Multiple Sklerose (MS). Aber auch viele andere chronisch Kranke werden hier ein sehr hilfreiches Nachschlagewerk finden. Manchmal ist es einfacher, schneller und unkomplizierter, ein kompaktes Büchlein in der Hand zu halten, als sich durch viele verschiedene Bücher oder das Internet zu kämpfen. Deshalb ist das Buch einfach nur als Nachschlagewerk gedacht und befasst sich mit den gängigsten Begriffen rund um die MS. Von medizinischen Wörtern über psychologische Fachbegriffe und sonstige Therapien. Am Ende ließ es sich die Autorin nicht nehmen, noch einmal ein paar eigene Texte hinzu zu fügen. Diese passen perfekt zu ihrem 1. MS-Buch "Hallo MS", das ebenfalls im Rosengarten-Verlag erschienen ist. Außerdem passt dieses Lexikon der Fachbegriffe zu jedem anderen MS-Buch und ergänzt sie um ein Vielfaches.

Taschenbuch: 88 Seiten

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag; Auflage: 1. (3. April 2015)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3945015162

ISBN-13: 978-3945015162

Größe und/oder Gewicht: 14,9 x 1 x 21 cm

LESEPROBE:

Anamnese

Vorgeschichte einer Krankheit. Darstellung durch den Patienten, seiner Entwicklung der jetzigen und früheren Erkrankungen.

Anfall:

(Iktus): Akute vorübergehende Veränderung des Bewusstseinszustandes, oft von Krämpfen begleitet (Epilepsie). Auch Kreislaufkollaps (Synkope) infolge plötzlichen Blutdruckabfalls.

Angiographie:

Röntgendarstellung der Blutgefäße durch Einspritzen eines Kontrastmittels unter Bildschirmkontrolle

Ein spezielles Verfahren, mit dem die Blutgefäße im Gehirn nach einer kernspintomographischen Aufnahme dargestellt werden können.

Angio-MRT / Angiographie, cerebrale:

Röntgendarstellung der Hirngefäße (Arterien, Venen, große venöse Blutleiter) mit Kontrastmittel.

Ankylose:

Gelenkversteifung.

Anosmie:

Ausfall des Geruchsvermögens.

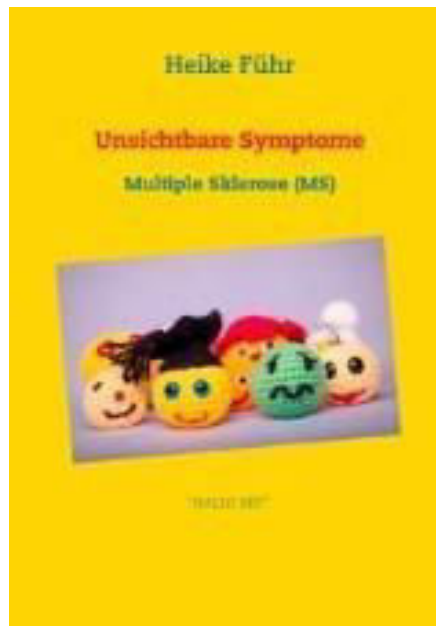
Aphasie:

Verlust der Sprache oder Störung im kommunikativen Gebrauch der Sprache.

Motorisch: Verlust der Fähigkeit, Laute, Silben, Worte, Sätze zu bilden.

Sensorisch: Verlust der Fähigkeit, Schrift- und Zahlensymbole zu erkennen. Amnestisch: Verlust der Fähigkeit, Gegenstände, Begriffe, abstrakte Begriffe zu nennen. Sprechmuskulatur meist intakt.

UNSICHTBARE Symptome:



Nach dem erfolgreichen Erstlingswerk „Hallo MS“ und dem kleinen Ratgeber

„SEXUALITÄT/Tipps bei chronischen Erkrankungen“, nimmt sich die Autorin diesmal den

„UNSICHTBAREN SYMPTOMEN“ der MS (Multiple Sklerose) an. Sätze wie „Du siehst gar nicht krank aus!“, oder gut gemeinte Ratschläge, wie „Du musst Dich nur mal ordentlich ausschlafen“, kann kein ernsthaft Erkrankter mehr hören. Heike Führ erklärt anschaulich die unsichtbaren Symptome der MS. Ihre Texte sind voller Emotionen, Optimismus, Lebensmut und

auch Sarkasmus geschrieben. Sie beschreiben sowohl Betroffenen, als auch Angehörigen in aller Deutlichkeit, warum nicht sichtbare Symptome ebenfalls ein ernstzunehmendes Problem darstellen. Außerdem zeigt sie auf, wie kränkend es für Betroffene ist, wenn man diese Symptome nicht wahrnimmt und ihnen vor allem keinen Glauben schenkt. Nicht nur für MS`ler und Außenstehende, auch für viele andere chronisch Kranke ist dieses Buch Balsam auf der Seele. <http://multiple-arts.com/>

Taschenbuch: 84 Seiten

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (22. Januar 2015)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3734755646

ISBN-13: 978-3734755644

Größe und/oder Gewicht: 14,8 x 0,5 x 21 cm

LESEPROBE:

ICH SEHE NICHT KRANK AUS

- ❖ ICH SEHE NICHT KRANK AUS, aber meine Beine fühlen sich oft wie Gummi an, werden taub und geben einfach ohne Vorwarnung nach und ich falle hin.
- ❖ ICH SEHE NICHT KRANK AUS, aber ich lebe mit einer tiefen und extremen Erschöpfbarkeit und so schweren Gliedmaßen, dass sich jede Bewegung so anfühlt, als würde ich in den Tiefen des Ozeans mit Blei an den Füßen laufen müssen.
- ❖ ICH SEHE NICHT KRANK AUS, aber ich leide unter einer extrem sensiblen Hitze-Intoleranz, die mich enorm erschöpft und ich mich dann nicht nur überall am Körper überhitzt, sondern es fühlt sich ausgewungen an, total erschöpft, KRANK, so, wie mit einer schweren Grippe - das ist überhaupt nicht mit dem Hitzeempfinden eines Gesunden vergleichbar. Es ist ein Auswringen des Körpers, der gerade an seine absoluten Grenzen stößt.
- ❖ ICH SEHE NICHT KRANK AUS, aber meine kaputten Nerven können nicht mehr so viele Reize und Informationen auf einmal aufnehmen und dies kann zu einer großen Überforderung und Auslösen sämtlicher bekannter Symptome führen.
- ❖ ICH SEHE NICHT KRANK AUS, aber in mir drinnen fühlen sich meine Knochen manchmal so schrecklich an, als ob man mit einem Presslufthammer auf sie einwirken würde - vor allem bei Wetterwechsel, oder je nach Symptomatik bei Hitze oder/und Kälte.
- ❖ ICH SEHE NICHT KRANK AUS, aber selbst kleine Aufregungen stressen oder sorgen mich, so dass mein Körper rebelliert und ich dann das Gefühl habe, dass meine Symptome einfach nur mal aufbegehren wollen, nur aus Spaß: es ist aber ein schlimmer Zustand für mich.
- ❖ ICH SEHE NICHT KRANK AUS, aber es ist manchmal extrem schwierig für mich, mich zu konzentrieren und lange konzentriert zu bleiben. Das ist das Ergebnis der kognitiven Leistungsstörungen, die meine Krankheit verursacht und gleichzeitig kann ich deshalb mein Gedächtnis auch nur schwer schulen.
- ❖ ICH SEHE NICHT KRANK AUS, aber für die einfachsten Aufgaben brauche ich statistisch gesehen fünf Mal länger als ein Gesunder und somit erschöpfen sie mich mit meinem ohnehin geringen Energiehaushalt auch fünf Mal mehr als einen Gesunden. Deshalb bin ich auch so schnell und abgrundtief erschöpft.
- ❖ ICH SEHE NICHT KRANK AUS, aber Du wirst selten den Kampf sehen, den ich unter der Oberfläche führe und der mich so viel Energie und Kraft kostet.

SEXUALITÄT – Tipps für chronisch Kranke



Intimität ist mehr als Sex - Wenn SEX zur Nervensache wird... Kaum ein Gebiet ist so intim, scham – und angstbesetzt, wie die eigene und die Paar-Sexualität. Und kaum etwas anderes in einer Beziehung macht uns so verletzlich. Dabei ist Sexualität eine wundervolle Möglichkeit, Nähe zum geliebten Partner herzustellen und zu halten, oder in schwierigen Lebensphasen nicht den „Kontakt“ zueinander zu verlieren. Aber besonders wenn ein Paar mit der Diagnose einer chronischen Erkrankung, wie z. B. MS, konfrontiert wird, versteht man, wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu begreifen. Hier hilft die Autorin mit Ratschlägen, die sie auf Grund vieler Recherchen und Interviews mit an „Multipler Sklerose“ - Erkrankten führte. Aber auch für Singles hält die Autorin Vorschläge bereit! Alltagsnah und somit sowohl für „Gesunde“ als auch für chronisch Kranke, ist dieses Buch ein Begleiter in Sachen Sexualität. Behutsam wird der Fokus auf das gegenseitige Verstehen und Vertrauen gelenkt und zeigt Gesprächs-Formen auf. Ein kurzweiliger und lebensnaher kleiner Ratgeber, der in keinem Haushalt fehlen sollte.

Taschenbuch: 68 Seiten

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (24. September 2014)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3735793991

ISBN-13: 978-3735793997

Größe und/oder Gewicht: 14,8 x 0,4 x 21 cm

LESEPROBE:

Sexualität und Körperbehinderung

Wenn Körperbehinderung "eine individuelle körperliche Behinderung eines Menschen" ist, müssen wir erst einmal das Wort „Körperbehinderung“ klären: laut Wikipedia:

„Ein physiologisches Defizit oder Handicap (Christoph Leyendecker). Es wird eine Person als körperbehindert bezeichnet, die infolge einer Schädigung des Stütz- und Bewegungsapparates, einer anderen organischen Schädigung, oder einer chronischen Krankheit so in ihren Verhaltensmöglichkeiten beeinträchtigt ist, dass die Selbstverwirklichung in sozialer Interaktion erschwert ist (vgl. Leyendecker 2005).“

Es gibt also den körperlichen Aspekt einer Behinderung, die wie oben beschrieben einen Auslöser durch eine körperliche Schädigung hat, oder auch den sozialen Aspekt.

Allerdings erklären Fachberichte, dass eine Behinderung nicht allein durch individuelle Faktoren entsteht (z. B. körperliche Handicaps), sondern vor allem erst durch Barrieren in der Umwelt begünstigt werden. Leider erlauben es diese Barrieren manchen Menschen mit Beeinträchtigungen nicht, würdevoll am Alltag teilzuhaben. Denn je weniger eine Behinderung mit ihrer Beeinträchtigung Beachtung erhält und somit nicht angemessen auf die Handicaps eingegangen wird, desto eher erhält eine Beeinträchtigung das Gewicht der „Behinderung“.

Sicherlich ist eine diagnostizierte MS „vorhanden“ und für den Betroffenen sehr spürbar, aber oft machen es äußere Umstände oder auch außenstehende Personen erst zu einem wirklichen Problem. Oft verhalten sich außenstehende Personen so „beeinträchtigend“, dass die Behinderung erst dadurch auffällt, Raum einnimmt und somit nicht mehr „unauffällig“ gehandhabt werden kann.

Die Behinderung an sich ist also auch etwas subjektiv Wahrnehmbares und Fühlbares. Ist ein körperlich Beeinträchtigter aber in seinem Leben ein rundum glücklicher Mensch, wird die Behinderung nicht so eine große Rolle spielen. Maßgeblich ist hierbei immer, ob er seine Behinderung gut akzeptieren und in den Alltag integrieren kann. Und ganz besonders wichtig: hat er ein ausreichendes intaktes soziales Gefüge um sich herum?

Bei einem vergleichbar Behinderten, der kein Teil eines ausgewogenen sozialen Gefüges ist, vielleicht noch auf Grund seiner Behinderung gemobbt wird, oder Steine in den Weg gelegt bekommt, wird die gleiche Beeinträchtigung eine wesentlich höhere Rolle spielen und ihn mehr belasten.

In jedem Fall ist der Weg für ein selbstbestimmtes Leben in der Gesellschaft für viele Menschen mit Behinderung selbst heutzutage noch sehr schwer.

Multiple Sklerose ist die Krankheit mit den 1000 Gesichtern, die sich noch dazu bei jedem Betroffenen auf individuelle Art und Weise zimal anders und völlig unterschiedlich zeigen und vor allem auswirken kann.

MS ist bei den Betroffenen oft auf den ersten Blick nur erkennbar, wenn zum Beispiel jemand im Rollstuhl sitzt, den Rollator oder einen Gehstock zur Hilfe benötigt. Oder wenn Körperteile gelähmt und leicht entstellt sind.

Genauso oft, bzw. sogar noch öfter, gibt es die sogenannten „unsichtbaren Symptome“ der MS. Wie zum Beispiel Fatigue, Schwindel, Inkontinenz.

Darunter fällt auch das Thema „Sexualität“, denn man sieht keinem Menschen (auch nicht einem ansonsten Gesunden) an, ob er sexuelle Probleme hat.

Es gibt MS`ler, die kennen diese unsichtbaren Symptome vielleicht nicht, dafür aber andere gravierende Auswirkungen der Krankheit. Es gibt MS`ler, die im Rollstuhl sitzen und trotzdem sexuell aktiv sein können. Also sollte man als Außenstehender auf keinen Fall denken, ein im Rollstuhl Sitzender wäre nicht mehr fähig, sexuell aktiv zu sein und sich sowieso hüten, trügerische Schlussfolgerungen zu schließen.

Der äußere Schein trügt so oft - gerade bei MS!

Es gibt also alle möglichen Fälle und hier in diesem Buch widme ich mich nun den sexuellen Problemen bei MS.

Sexualität gehört zu einer Beziehung, die über das rein Freundschaftliche hinauswächst, dazu. Durch die gute Möglichkeit zu verhüten, ist Sexualität im Laufe vieler Jahrzehnte auch freier und unabhängiger geworden.

Sexualität hat somit in unserer Gesellschaft zwar einen deutlich größeren Raum eingenommen, aber trotzdem ist das Thema oft noch schambehaftet. Funktionierende Sexualität ist etwas Wundervolles in einer Partnerschaft.

Sexualität, die allerdings mit Problemen behaftet ist, kann eine Partnerschaft zerstören und das ist sehr schade.

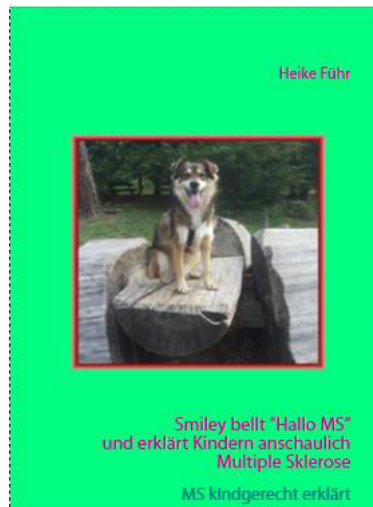
Sexualität mit Beeinträchtigungen, bedingt durch eine Krankheit wie MS, ist auf ihre Art und Weise speziell, muss aber nicht zwangsläufig problematisch sein. Es kommt immer darauf an, wie die Partner miteinander umgehen, wie offen sie das Thema besprechen können und ob sie einen für BEIDE zufriedenstellenden Weg finden.

Es ist wichtig, sich immer wieder klar zu machen, dass der Geschlechtsakt nicht der einzige Weg ist, seine Liebe und Fürsorge mitzuteilen und zu „geben“. Miteinander zu kuscheln und sich liebevoll zu halten, ist ebenfalls ein intensives und einzigartiges Erlebnis in einer Partnerschaft. Sich zu umarmen, zu berühren und zu lieblosen ist auch ein Weg, intim zu sein.

Sexualität kann die ganze Reichweite des sinnlichen Erlebens erfüllen. Besonders schön und wichtig ist es, ein positives Körpergefühl, absolutes Wohlfühlen und „Ankommen“ in Geborgenheit zu spüren. Auch dies kann sehr wohl eine Art der Befriedigung sein.

Sicher ist: jeder Mensch hat ein Recht auf Intimität.

SMILEY – Kinderbuch zur Aufklärung über MS:



Dieses anrührende Kinderbuch beschreibt an Hand von dem süßen Mischlingshund Smiley und seinen beiden Freunden Fine und Balou anschaulich und sehr kindgerecht, was Multiple Sklerose (MS) ist. Smiley erklärt äußerst behutsam auf der Ebene des Kindes, wie sich MS äußern kann und wie es einem betroffenen Elternteil oder anderen betroffenen Angehörigen und Freunden mit MS gehen kann. Mit schönen authentischen Fotos und lustigen Geschichten aus seinem Hundeleben verknüpft er diese Botschaft so zartfühlend und hinreißend, dass Kinder bei der

Begeisterung über den Hund Smiley und seine Freunde die Dramatik einer chronischen Erkrankung zwar begreifen, sie aber niemals als bedrohlich erleben. Die Autorin hat sich ihre jahrzehntelange Berufserfahrung als Erzieherin mit vielen pädagogischen und psychologischen Weiterbildungen zu Nutze gemacht und empathisch ein Kinderbuch, das auch gleichzeitig ein

Ratgeber ist, geschrieben. Ein Buch, das man auch Erwachsenen zum besseren Verständnis der MS in die Hand drücken kann. <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>

52 z.T. farbige Seiten
ISBN 978-3-7347-6730-2
€ 5,50

**DER ERLÖS aus diesem Kinderbuch geht direkt und vollkommen
an den Tierschutz-Verein Santorini e.V.**

LESEPROBE:

.....Fine sagte, dass meine Mama MS hat. MS ist eine Abkürzung von Multiple Sklerose. Das ist eine Krankheit, die nicht wieder weggeht. Erst habe ich mich fürchterlich aufgeregt und ganz viel Angst bekommen, als Fine mir das sagte. Aber dann hat sie mich in den Arm genommen und beruhigt. Sie erklärte mir dann mal, was MS ist und das erzähle ich Euch hier nun auch.

MS kann jeder Mensch bekommen. Meistens bekommen sie es erst, wenn sie erwachsen sind, aber sogar manche Kinder können MS haben. Das ist aber selten. Meine Mama hat also MS. Das ist eine Entzündung im Gehirn, aber die kann man nicht sehen, wenn man die Mama anguckt. Um diese Entzündungen sehen zu können, muss meine Mama in einen Apparat, der sich MRT nennt. Dort werden Fotos von Mamas Gehirn gemacht. Ich habe mir diese Fotos mal angeschaut und tatsächlich: dort sind weiße Flecken zu sehen, die da nicht hingehören. Das sind also die Stellen, die entzündet waren und dann hart wurden und die Nerven beschädigen.

Da das niemand verstehen kann, stellt Euch einmal ein Stromkabel vor. Da ist das blanke Kabel (lasst Euch sowas mal von Euren Eltern zeigen) und um das Kabel ist eine Schutzhülle herum.

Jetzt stellt Euch vor, es würde ein Mäuschen kommen, und würde dieses Kabel anfressen. Dann ist die Schutzhülle beschädigt, oder sogar ganz weg. So ist das mit den Entzündungen. Das Kabel von Deiner Mama, das sind die Nervenbahnen und die werden sozusagen „angefressen“ – das sind die Entzündungen.

Wenn nun zum Beispiel eine Nervenbahn angefressen wird, die vom Gehirn zum linken Arm Deiner Mama führt, dann ist ja das Stromkabel kaputt, das heißt, die Nervenbahn ist auch kaputt. Deshalb kann es sein, dass Deine Mama den linken

Arm nicht mehr richtig bewegen kann. Oder dass der Arm kribbelt, oder die Hände taub sind. Hattest Du schon einmal eingeschlafene Füße? So fühlt es sich an, wenn etwas bei einem MS'ler taub ist. Nur, dass es meistens nicht mehr aufhört.

So, nun aber zum Kabel: wenn man bei diesen Entzündungen der kaputten Nervenbahn(Stromkabel) nun zum Beispiel Kortison bekommt – das ist ein ganz starkes Medikament, dann kann es mit viel Glück sein, dass sich das Stromkabel fast von alleine wieder repariert. Manche Leute mit MS haben Glück und es wird alles wieder so gut, wie es vorher war. ...

FATIGUE und UHTHOFF-Phänomen:



MS (Multiple Sklerose) ist die Krankheit mit den 1000 Gesichtern. Autorin Heike Führ hat bereits 5 MS-Begleitbücher geschrieben und widmet sich hier jenen zwei UNSICHTBAREN Symptomen der MS, die sie aus eigener Erfahrung sehr gut kennt. Denn gerade die unsichtbaren Symptome schränken das Leben eines MS'lers ein, da sie man ihnen oft nicht glaubt. Die Fatigue und das Uthhoff-Phänomen belasten den MS- Alltag teilweise so allumgreifend und zerstörerisch, dass viele Betroffene bereits früh die Erwerbsminderungsrente erhalten und ihr Leben nach diesen beiden Symptomen ausrichten müssen. Mit wichtigen fachlichen Infos und ihren Geschichten beschreibt die Autorin diese beiden Symptome – einmal sachlich, dann wieder emotional und humorvoll. MS'ler werden sich in den Texten wiederfinden und Angehörige können endlich diese schrecklichen Symptome verstehen. www.multiple-arts.com

In Kooperation mit LESEND-HELFEN:

30% des Kaufpreises gehen direkt an BAER / DMSG NRW

zu Gunsten Kindern mit MS.

Zu beziehen über Esch-Verleg www.lesend-helfen.de

LESEPROBE:

MS und Fieber/ Erkältung

Ein grippaler Infekt ist niemals schön. Er beeinträchtigt jeden, der sich mit ihm herumschlagen muss und man fühlt sich häufig einfach nur elend.

Ein ansonsten Gesunder steckt eine Erkältung aber gut weg: Ruhe und Medikamente und wie der alte Volksmund sagt: „Ein Schnupfen kommt 7 Tage und geht 7 Tage“, kann man sich auch im Normalfall drauf verlassen.

Menschen aber, die unter einer chronischen Erkrankung wie MS, leiden, stecken eine Erkältung unter Umständen nicht so gut weg und vor allem lauern ernstzunehmende Gefahren. Das Immunsystem ist bei MS sowieso irritiert und greift sich selbst an. Wie also soll es „vernünftig“ mit einem Infekt umgehen können? Im besten Fall schafft es das Immunsystem irgendwie, im schlechtesten Fall kann sich aus einer an sich harmlosen Erkältung ein heftiger Schub entwickeln, der zu einer drastischen Verschlimmerung der MS führen kann und somit großen Einfluss auf die bestehenden Beeinträchtigungen hat. Genauso können sich auch neue Handicaps entwickeln.

Des Weiteren gibt es bei Fieber oder Erkältungen noch das uns bekannte Uthoff-Phänomen: bei Wärme (wie Fieber und erhöhter Temperatur) können sich alle MS-Symptome verschlechtern. Wenn zusätzlich zu einer Erkältung noch Herr Uthoff im Gepäck ist, wieder einmal als ungebetener Gast, kann ein solcher Infekt zu einem Dilemma werden, da wir uns auch mit diesem Gast noch „herumschlagen“ müssen. Zusätzlich wohl gemerkt.

Wenn man diese Zeilen liest, wird einem schnell klar, **dass eine harmlose Erkältung für MS`ler eine echte Bedrohung darstellt.**

Ich kenne viele MS`ler, die direkt nach dem Abklingen der Erkältungs-Symptome einen heftigen Schub bekamen. Kein Wunder also, wenn sich diese MS`ler vor einer Erkältung fürchten und es ist kein MS`ler ein Hypochonder, wenn er versucht, einem grippalen Infekt aus dem Weg zu gehen: Es ist eine **Notwendigkeit!**

Auch die Verschlechterungen der MS-Symptome während eines solchen Infektes sind schrecklich. Denn zu dem Infekt an sich, unter dem auch manch Gesunder sehr leidet, haben wir MS`ler dann noch eine sehr präsente MS!

Der Gang zur Toilette kann zum Marathon werden, da die Beine unendlich schwer sind, wie mit Blei behangen. Das Umdrehen im Bett kann ein Kraftakt werden, weil wir doppelte Schmerzen haben: die Gliederschmerzen des Infektes und die MS-Schmerzen.

Kraftlosigkeit ist sowieso eines der Symptome, mit dem viele MS`ler zu kämpfen haben. Kraft und Infekt schließen sich ebenfalls aus. Wenn sich also ein MS`ler sein MS-Leben lang sowieso schon fühlt, als habe er eine schwere Grippe, weil er so völlig erschöpft und kraftlos ist, wie fühlt er sich dann, wenn er tatsächlich noch dazu einen Infekt hat?! Er fühlt sich unter Umständen schlicht und ergreifend furchtbar, erschlagen, hilflos und KRANK. **Doppelt krank!** Ausgeliefert und kaum fähig, sich adäquat um sich selbst zu sorgen.

„Bei der MS ist es nicht ungewöhnlich, dass sich die Symptome während einer Grippe-Infektion verschlimmern können. Die Ursache ist auf einen Leistungsabbau der Nervenfasern bei erhöhter Körpertemperatur, d. h. bei Fieber, zurückzuführen. Typische MS-Symptome wie Spastik, schlechteres Sehen, Schmerzen oder auch Fatigue (anfallsartige Müdigkeit) können bei einer Grippe

oder einem Infekt so stark auftreten, dass die Betroffenen häufig zunächst an einen Schub denken. Fiebermessen und eine Untersuchung beim behandelnden Arzt kann Klarheit verschaffen. Auf jeden Fall sollte eine Grippe oder ein grippaler Infekt behandelt werden.“ (www.amsel.de)

Husten wird zum Kraftakt und selbst eine „nur“ verstopfte Nase entkräftet uns.

Deshalb ist es so wichtig, sich während eines Infektes wirklich zu schonen, zur Ruhe zu kommen und, falls man noch berufstätig ist, sich auch eine Auszeit zu gönnen. Mit MS ist ein grippaler Infekt schon längst keine Kleinigkeit mehr, sondern eine Bedrohung.

Glücklicher Weise reagiert nicht jeder MS`ler so heftig auf einen Infekt, aber selbst, wenn es bis jetzt nicht so war, kann es ab heute wieder anders sein.

Und an alle Angehörigen geht meine innige BITTE: bitte nehmt es ernst, wenn es uns während eines Infektes so elend geht. Wir leben mit einer Doppelbelastung und ein Infekt kann bei MS wirklich verheerende Folgen haben. Danke!

Die Reise zum Glück



Ein Buch für alle Sinne – zum Anschauen und Genießen, zum Verstehen und Lernen.
Der Weg zum Glück – nicht als Wettbewerb, sondern mit Freude und Achtung der eigenen Persönlichkeit.

Dass Glücksempfinden auch mit einer chronischen Erkrankung möglich ist, zeigt Autorin Heike Füh noch zusätzlich mit liebevoll gestalteten Bildern, Zitaten, Texten und vielen wissenschaftlichen Recherchen auf.

Ein Buch für Gesunde ebenso wie für Gehandicapte – Entspannung pur, viele Anregungen und Tipps.
„Der Weg ist das Ziel“ könnte das Motto des Buches sein – geht es eigentlich nur um das Wahrnehmen der kleinen großen Dinge im Leben.

Buchdaten:

„Die Reise zum Glück“

204 z.T. farbige Seiten

Verlag: BoD

ISBN: 9-783739-200897

12,99€

LESEPROBE:

Glück scheint ansteckend zu sein - das ist doch mal etwas Positives. So oft wir uns vor Ansteckung fürchten – hier sollten wir sie suchen.

Und ganz ehrlich: wenn man sich in der Nähe von fröhlichen und glücklichen Menschen befindet, schwappt dieser Zustand tatsächlich über und steckt an. Missmutig zu sein, wenn neben Dir andere Menschen vor Glück jauchzen, ist schwierig. Sich mitreißen zu lassen, zu lachen und eine gewisse Leichtigkeit zu verspüren- das tut gut. Auch dem Missmutigen. (Scher Depressive leider meist ausgeschlossen).

Wissenschaftlich wurde festgestellt, dass ein glücklicher zufriedener Mensch ein positives Wirken auf sein Umfeld hat: egal ob es auf den Partner ist, auf Freunde, Kollegen und sogar Nachbarn! Denn das Gefühl von Glück kann sofort in ein kollektives Gemeinschaftsgefühl übergehen, als Kettenreaktion sozusagen. Eine Person, die eben noch mit fröhlich gesinnten Menschen zusammen war, wird dieses Hochgefühl mit nach Hause nehmen und seine Mitbewohner damit infizieren. Und somit wird aus einer einzigen glücklichen Person ein Kreis von Glücklichen, aus dem Ich wird ein WIR – in Zufriedenheit.

Man weiß, dass das Gehirn bis ins hohe Alter hin lernfähig ist. Es speichert traurige, aber auch glückliche Erlebnisse.

Die negativen Erlebnisse hinterlassen natürlich ebenfalls Spuren im Gehirn, nämlich die von Angst und wenig Zuversicht. Wir blockieren uns aber damit selbst – das muss uns klar sein. Wenn wir aber ein Eintauchen in unsere Ängste schaffen, genauer hinschauen und dann damit abschließen, haben wir Chancen, aus dieser „Kettenreaktion“ wieder heraus zu kommen.

Neurologisch betrachtet ist das Vorgehen sehr interessant: Die „Kontakt-Stellen“ zwischen den einzelnen Nervenzellen nennt man Synapsen. Bei einem Lernvorgang verstärken sie sich und es werden neue Nervenbahnen gebildet (bereits bestehende werden mit einer Schutzschicht – Myelin- stärker umhüllt). Das wiederum lässt es zu, dass sich die Signale schneller weiterleiten lassen. Die Verknüpfung der Zellen wird somit stärker, was bedeutet, dass wir unser Gehirn programmieren können. Wenn wir nun also unser Hirn auf diese Weise beeinflussen können, macht es Sinn, unser eigenes Glücks-Level verändern, bzw. anheben zu wollen.

Diese wissenschaftliche Erklärung macht deutlich, dass wir definitiv in der Lage sind, unser Gehirn umzuprogrammieren und es ebenfalls schaffen, auch negative Erfahrungen zu überschreiben, zu überlisten!

Und wenn wir dies schaffen und einmal tief in uns gehen und überlegen, warum wir im Laufe des Lebens unser Glücks-Niveau scheinbar begrenzt haben, eröffnen sich ganz neue Welten für uns.

Diese Fähigkeit zum „Umbau im Gehirn“ nennt sich übrigens Plastizität.

.....

ALLTAGS-Tipps bei Multiple Sklerose / Praktische Hilfen



„Alltags-Tipps in vielerlei Hinsicht – das ist die Intention des Buches. Je nach Verlauf und je nach Ausprägung der „tausend Gesichter“ der MS wird sich auch der jeweilige Alltag gestalten. Die routinierte Autorin gibt praktische Tipps zu Hilfsmitteln oder Alltags-Situationen ebenso, wie sie mit fachlichen Infos zur Seite steht. Ein Buch zum Lernen und auch Zurücklehnen, zum Schmunzeln und sehr hilfreich mit all den vielfältigen Anregungen. Für MS'ler ist es ebenso geeignet, wie auch für andere körperlich Behinderte.

Lebensnahe auf die Praxis bezogene Tipps bilden den Hauptteil. Sie rundet all dies mit ihren authentischen Texten rund um Behinderungen, wie beispielsweise Multiple Sklerose, ab und hilft damit sowohl Betroffenen, als auch Angehörigen enorm.“

Buchdaten:

Autorin: Heike Führ

„Alltags-Tipps bei Multiple Sklerose“

Verlag: Bod

128 Seiten

ISBN: 9783739224664

Euro: 7,99.-

LESEPROBE:

Das **Problem mit dem Harndrang oder der Inkontinenz** ist (in der Nacht) ebenfalls ein Thema: Betroffene empfehlen, lieber ein Mal in der Nacht zu viel auf Toilette zu gehen, als morgens ganz dringend Harndrang zu verspüren. Das verursacht schon gleich am Morgen Stress und Hektik, die sich mit dem Aufwach-Ritual so gar nicht vereinbaren lässt. Außerdem deprimiert es natürlich enorm, wenn man es nicht rechtzeitig zur Toilette schafft.

Zähneputzen: viele MS`ler haben mit der Feinmotorik Probleme, weshalb sie lieber mit einer elektrischen Zahnbürste hantieren. Hier muss man weniger Bewegung investieren, als mit einer normalen Zahnbürste. Die Zahnpasta auf die Bürstchen zu bekommen (Öffnen der Tube, Herausdrücken und Zielen) kann einem Meisterakt gleichkommen. Notfalls kann man das schon am Abend zuvor erledigen, oder sich – wenn möglich- helfen lassen, bzw. die Zahnbürste gebrauchsfertig vorbereiten lassen.

Zum Aufrollen der Zahnpasta-Tube gibt es für wenige Euro sogenannte Tuben-Aufroller.

JUVENILE MS

Kinder mit MS - Infos und Tipps



MS-Diagnose: ein Schock!

Aber es ist so wichtig, allen Beteiligten deutlich zu machen, dass es sich zwar um eine momentan noch unheilbare Erkrankung handelt, dass sie aber keineswegs zwangsläufig im Rollstuhl oder mit völliger Hilflosigkeit enden muss. Das Motto des Buches: „MS ist nicht das Ende, sondern nur ein neuer Anfang!“

3-5% der Betroffenen bekommen die Diagnose vor dem 17. Lebensjahr. Es türmen sich Fragen, Ängste und Sorgen, Nöte und vor allem eins: Unsicherheit! Die Zukunft, die bis eben noch überschaubar war, bekommt große Risse, wird unkalkulierbar und unvorhersehbar. Wie mag es Eltern gehen, wenn ihr Kind diese Diagnose erhält? Kaum auszumalen dieser Schock und diese Emotionen, die die Eltern dann überfluten. Wie geht es dem Kind / Jugendlichen, wenn es solch eine Diagnose erhält?

Autorin Heike Führ, die bereits 7 MS-Begleitbücher geschrieben hat, widmet sich nun diesem speziellen Thema rund um die kindliche MS. Mit fachlichen Infos, Tipps und pädagogisch-psychologischen Überlegungen gestaltet sie dieses Buch.

MS ist die Krankheit der 1000 Gesichter und so unterschiedlich verläuft sie auch.

ISBN: 9 783739 228792

6,99€

Bewältigung chronischer Krankheiten und Depressionen

Für Angehörige und Betroffene



BEWÄLTIGUNG einer chronischen Erkrankung, Bewältigung von Depressionen und der Umgang mit diesen: das ist das Thema des Buches. Die Autorin, selbst an MS erkrankt, nutzt ihre Erfahrung als erfolgreiche Bloggerin und den damit verbundenen vielfältigen Kontakten zu chronisch Kranken und bereichert das Buch mit fachlichen Informationen rund um Depressionen, über das Erschöpfungssyndrom (Fatigue), das auch bei vielen Krebspatienten auftritt und über chronische Krankheiten im Allgemeinen.

Sie zeigt Bewältigungsstrategien auf und untermauert diese mit wertvollen pädagogischen Erklärungen und vermittelt somit nicht nur Bewältigungsstrategien für schwer Erkrankte, sondern auch für das Leben an sich!

Ein besonderes Augenmerk liegt auf den Angehörigen chronisch Kranker – ihnen ist ein komplettes Kapitel gewidmet, denn die Erkrankung betrifft auch immer das soziale Umfeld des Betroffenen.

Ein Ratgeber für den Weg zu einem erfüllten Leben, untermalt mit vielen farbigen Fotos und Sprüchen.

Buchdaten:

Heike Führ

Bewältigung chronischer Krankheiten und Depressionen / Für Angehörige und betroffene

Verlag: BoD

ISBN 9783739245331

228 (23 farbige) Seiten

12,99€

LESEPROBE:

Depression und Schlaf: ein Teufelskreis

Ob nun eine Depression Schlafprobleme verursacht oder umgekehrt – diese Überlegung ist müßig. Beides kann der Auslöser für das andere sein und beides kann getrennt voneinander auftreten. Wichtig ist allerdings, dass auf jeden Fall Fachärzte und auch Psychologen hinzugezogen werden.

Fazit:

- ❖ Depressionen können einem wortwörtlich um den Schlaf bringen. Doch auch umgekehrt besteht eine Verbindung. Wenn mit dem Schlaf etwas nicht stimmt, kann das auf Dauer zu Depressionen führen.

Schlaf und seelischer Zustand hängen eng zusammen. Dies haben auch mehrere Forschungen belegt. Zu wenig oder zu schlechter Schlaf kann sogar zu schweren psychischen Erkrankungen wie Depressionen führen. Die meisten Schlaflabore sind ausgebucht, denn immer mehr Menschen sind von massiven Schlafproblemen betroffen.

Wissenschaftlich ist erwiesen, dass Menschen mit Depressionen andere Schlafmuster im Tief- und Traumschlaf aufweisen als Gesunde. Das bedeutet: weniger Tiefschlaf und mehr Traumschlaf. Solche Merkmale entscheiden über die richtige Behandlung, vor allem bei gleichzeitigem Vorkommen von Depression und Schlafproblemen.

Prinzipiell – das gilt für alle Krankheitsbilder und Symptome – kann nur mit einer vollständigen Krankengeschichte über die richtige Behandlungsmethode entschieden werden. Der Hausarzt wird deshalb häufig die Abklärung beider möglichen Ursachen anordnen. Ein Schlaftagebuch kann hier mehr als hilfreich sein – vor allem in Bezug auf wichtige Anhaltspunkte für die Diagnose spezifischer Depressionen. Denn es ist wichtig, den Unterschied zwischen einem gewissen „Fehlverhalten“ und einem organisch bedingtem Schlafproblem zu erkennen. (Zum Beispiel Erkrankungen wie Schlafapnoe, im Gegensatz zu schlafungünstigem Verhalten, wie Alkoholkonsum oder zu viel Stress vor dem Einschlafen).

Experten raten, dass ein Schlaftagebuch mindestens zwei Wochen lang gewissenhaft geführt werden sollte.

Gerade bei Patienten ab mittleren Alters können Einschlafschwierigkeiten auf Depressionen hinweisen. Eine endgültige Diagnose kann jedoch nur ein Facharzt liefern.

**Wenn Du eine chronische Erkrankung hast,
ist oft Deine einzige Erleichterung **SCHLAF**.**

**Wenn wir schlafen, fühlen wir uns nicht traurig.
Wenn wir schlafen, fühlen wir uns nicht schuldig.
Wenn wir schlafen, haben wir keine Ängste.
Wenn wir schlafen, haben wir keine Sorgen.
Wenn wir schlafen, fühlen wir uns nicht frustriert.
Wenn wir schlafen, fühlen wir uns nicht so alleine.
Wenn wir schlafen, spüren wir unsere Schmerzen nicht so sehr.
Wenn wir schlafen, merken wir unsere Beeinträchtigungen nicht.**



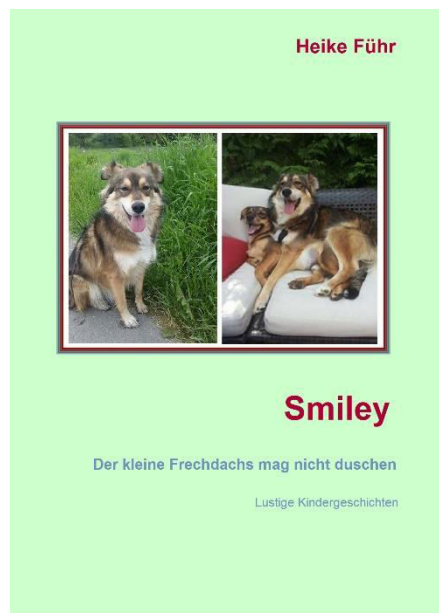
Das PROBLEM dabei ist allerdings:

Wir finden oft **KEINEN Schlaf!**

©2014 **MULTIPLE-ARTS.com**

Auffallend ist in allen Statistiken, dass sehr viele Menschen unter Schlafstörungen leiden. Ausschlaggebend für diesen Anstieg ist laut Experten nicht nur zu viel Lärm und Licht unserer heutigen Zeit, sondern vor allem Stress, der wiederum auch Depressionen nach sich ziehen kann.

SMILEY – Der kleine Frechdachs mag nicht duschen



Schon in Band 1 „SMILEY bellt HALLO MS!“ erzählt der süße und quirlige Mischlingshund witzige und amüsante Geschichten aus seinem Hundeleben. Nun geht es detaillierter mit all seinen Anekdoten weiter.

Autorin Heike Führ setzt ihre Ausbildung als Erzieherin sinnvoll und kindgerecht ein, indem sie lustig viel Wissen über die Natur, den Straßenverkehr und Vieles mehr vermittelt. Smiley wird zu einem Vorbild und liebevollem Begleiter, der zusammen mit seiner schlaunen Hunde-Freundin Fine den Kindern unterbewusst wichtige Werte vermittelt.

Die Sprache ist kindgerecht und doch auch fordernd – ein wichtiger Ausgleich in der Pädagogik.

108 z.T. farbige Seiten
ISBN 978-3-7392-4325-2
€ 7,99

LESEPROBE:

Das Eichhörnchen



Ich beobachte schon immer in unserem Garten, wie ein kleines schnelles braunes Tierchen mit einem wundervollen Schwanz von Ast zu Ast und von Baumwipfel zu Baumwipfel hüpfet. So schnell, wie das Tierchen auf unserer Kiefer umherklettert, kann ich gar nicht hin und her gucken. Manchmal sehe ich auch zwei von diesen Tierchen und mir ist aufgefallen, dass ich sie nun schon so lange sehe, wie ich hier bei meinem Frauchen bin. Sie wohnen scheinbar auch im Garten.

Aber mich macht deren wirres und emsiges Umhertreiben ganz verrückt. Ich glaube auch, dass sie mich ärgern wollen. Und wisst Ihr was? Sie klettern sooooo hoch – das ist unvorstellbar. Du würdest bestimmt nicht soo hoch auf einen Baum klettern, oder? Und dann noch springen und hüpfen, so dass sich die Äste unter Dir biegen???. Nein, das würdest Du nicht tun, und ich auch nicht.

Aber ich bin ja auch kein Äffchen. Ich bin ein Hund. Balou hat mir mal gesagt, dass Hunde nicht auf Bäumen herumklettern.

Pah, da hat er aber Recht. Das würde ich niemals machen. Niemals!

Na gut... ich könnte es ja auch gar nicht. Aber das gebe ich nicht gerne zu ☺

Jedenfalls beobachte ich diese braunen zarten Geschöpfe und würde sie gerne einmal fangen. Wenn ich sie im Garten entdecke, belle ich ganz laut, in der Hoffnung, dass sie zu mir kommen. Aber ich glaube, sie haben eher Angst vor mir. Ich bin ja auch viiiiiiiel größer!!! ☺

Mein Frauchen hat mir dann einmal gesagt, dass dies Eichhörnchen seien, und dass sie ganz viele Nüsse für den Winter sammeln würden und deshalb so emsig umherhüpfen.

Im Park, wo ich mich oft mit anderen Hunden treffe, gibt es auch solche Eichhörnchen. Und ganz ehrlich: sie ärgern mich bestimmt mit Absicht. Sie sehen mich und strecken mir beinahe die Zunge heraus. Das macht mich aber wütend. Dann rase ich los.

Au weia – da ist mein Frauchen aber gar nicht begeistert, denn wenn ich noch an der Leine war, ziehe ich ja durch mein davonstürzen meinem Frauchen die Leine aus der Hand und tue ihr dabei weh. Das möchte ich natürlich nicht - aber diese Eichhörnchen reizen mich sooo sehr.

Ich jage ihnen in einer riesengroßen Geschwindigkeit hinterher, beobachte genau, auf welchem Baum sie landen und versuche dann, den Baumstamm hinauf zu klettern.



Hmmm, ich gebe zu: das klappt nicht und das macht mich dann ganz wütend. Dann versuche ich in der Rinde des Baumes mit meinen Krallen Halt zu finden und hoffe, dass ich doch noch hinauf klettern kann. Das Eichhörnchen sitzt unterdessen oben im Wipfel des Baumes und streckt mir schon wieder die Zunge hinaus. So eine Frechheit!!!



Während ich mich noch aufrege, höre ich dann immer schon, wie mich mein Frauchen zurück ruft. „Smiley HIER!“ ruft sie dann. Als ob ich das nicht hören würde, aber ich war halt gerade beschäftigt!

Naja, sie hat ja Recht und ich muss einfach lernen zurück zu kommen und auch zuzugeben, dass man nicht alles können kann. Dafür kann ich bestimmt schneller rennen, als ein Eichhörnchen. Jeder kann etwas, was ein anderer vielleicht nicht so gut kann und somit ergänzt man sich. Auch Hunde müssen jeden Tag etwas hinzu lernen.



Mit Fine kann ich über solche Sachen ja reden und sie ist da vernünftiger als ich und schimpfte liebevoll mit mir: sie sagte, ich sei ein Hund und kein Eichhörnchen und Hunde können einfach nicht auf Bäume klettern. Das müsste ich verstehen und akzeptieren.

OK – wenn meine liebe Freundin Fine das sagt...

Und trotzdem renne ich beim nächsten Mal auch wieder einem Eichhörnchen hinterher ;-)

