



Samira Mousa

Aktiv leben mit Multipler Sklerose
Selbstbestimmt und glücklich –
mit MS

160 Seiten, ca. 15 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-2923-3
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheint am: 08.01.2020

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Als bei Samira Mousa Multiple Sklerose diagnostiziert wird, merkt sie schnell: So viel Unsicherheit, so viele Fragen – und überall kursieren Horrorszenarien ... Obwohl MS unheilbar ist und die Lebensqualität in unterschiedlicher Stärke einschränkt, ist es möglich, der Krankheit aktiv zu begegnen, ihren Verlauf positiv zu unterstützen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Wie das gelingt, zeigt Samira Mousa: Sie liefert eine Fülle von medizinischen Informationen, Tipps zu den Themen Ernährung, Sport und Entspannung sowie zum Umgang mit der MS. Vor allem aber viele Gedanken, die ihren Lesern dabei helfen, einen konstruktiven und ganz eigenen Umgang mit ihrer Angst und Unsicherheit zu finden.

Aus dem Inhalt:

- Was ist Multiple Sklerose?
- Typische MS-Symptome
- Wem erzähle ich von meiner MS?
- MS-gerechte Ernährung
- Aktiv, gesund und ausgeglichen – mit MS
- Reisen mit MS

Die Autorin

Samira Mousa erhielt mit Anfang zwanzig die Diagnose Multiple Sklerose. Damals brach für sie eine Welt zusammen, doch dann entschied sie, ihr Leben Stück für Stück zu dem zu machen, das sie führen möchte und das sie jeden Tag erfüllt. Auf ihrem erfolgreichen Blog „Chronisch Fabelhaft“ berichtet sie nicht nur über den Umgang mit der Krankheit und gibt Tipps für eine ausgewogene Ernährung, mehr Entspannung und Bewegung, sondern erzählt auch, was ihr dabei geholfen hat, die MS zu akzeptieren, und warum ein Leben mit der Krankheit wunderbar sein kann.

Das folgende Interview darf (komplett oder in Auszügen) kostenfrei für Pressebeiträge und Veröffentlichungen genutzt werden. Wir freuen uns in dem Zuge über eine Buchvorstellung – gerne mit Coverabbildung und Nennung der obenstehenden bibliographischen Angaben.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!

Interview mit Samira Mousa

1. Was ist der wichtigste Ratschlag, den Sie jemandem geben würden, der gerade die Diagnose MS erhalten hat?

Nicht zu viel Zeit im Internet verbringen und sich mit Suchmaschinen herumschlagen. Das finde ich ganz wichtig – obwohl ich selbst Bloggerin bin! Multiple Sklerose ist bei jeder Person anders, sodass es wenig Sinn macht, seinen eigenen Verlauf mit dem von jemand anderem zu vergleichen. Gleichzeitig ist es wichtig, sich auszutauschen und zu informieren. Hier bieten sich Gespräche mit dem Arzt und der MS-Schwester an, auch einige Patientenmagazine finde ich sehr gelungen. Es bietet sich in meinen Augen auch an, so schnell wie möglich eine Psychotherapie zu beginnen – zum einen, um einen Umgang mit dem Schicksalsschlag zu finden, und zum anderen, um Möglichkeiten der Stressreduktion zu erlernen. Beides ist für ein ausgeglichenes Leben – mit und trotz MS – essentiell.



2. Was war oder ist die größte Herausforderung, vor die die MS Sie gestellt hat? Und wie sind Sie dieser Herausforderung begegnet bzw. wie gehen Sie mit diesem „Problem“ um?

Die größte Herausforderung war es, zu erkennen, dass ich nun nicht mehr – eigentlich NIE mehr – 150% geben kann. Ich habe bis zum Zeitpunkt meiner Diagnose konsequent über meinem Energielimit gelebt, habe gegeben, gemacht, getan, geschuftet. Das ist nun vorbei, und so sehr ich auch manchmal will – es ist einfach nicht mehr möglich. Das zu akzeptieren, war nicht leicht – vor allem, weil ich immer stolz darauf war, ein Arbeitstier zu sein. Ich habe mit der Zeit gelernt, meinen Fokus zu verschieben. Heute bin ich stolz auf mich, wenn ich zu mir selbst stehe und sage: Ich kann das nicht. Oder wenn ich einen Termin verschiebe, um mich nicht zu übernehmen. Ich freue mich dann für mich selbst, da ich merke, dass ich endlich Selbstfürsorge betreibe. Auf den eigenen Körper zu hören, liegt nicht gerade im Trend. Burnout und 12-Stunden-Arbeitstage sind ja fast prestige-trächtig. Ich entscheide mich ganz bewusst gegen diesen konsequenten Wettlauf gegen mich selbst. Ich muss niemandem etwas beweisen – am wenigsten mir selbst. Ich habe MS, ich darf nicht nur einen Gang zurückschalten – ich bin es mir und allen Menschen, die mir wichtig sind und denen ich wichtig bin, schuldig.

3. 600 km Jakobsweg, vier Kontinente, drei Bücher – hinter Ihnen liegt eine turbulente Zeit. Wie haben Sie das mit MS geschafft? Und welche Pläne haben Sie – trotz Erkrankung – für die Zukunft?

Die MS war für mich überhaupt erst der Anlass, meine Festanstellung zu kündigen und mich selbstständig zu machen. Das mag überraschend klingen, aber ich habe nun viel mehr Freiheit. Ich kann entscheiden, wann und wo ich arbeite. Meine Arbeit passt sich meinem Leben an, nicht umgekehrt. Das ist unendlich befreiend und kommt natürlich auch meiner Gesundheit zugute. Apropos Gesundheit: Seitdem ich ortsunabhängig lebe und arbeite, habe ich keinen Schub mehr gehabt. Ich fühle mich deutlich gesünder, ausgeglichener, fitter... Dafür bin ich unendlich dankbar. Die MS hat also auf den Reisen selbst eher weniger Probleme bereitet. Auch meine Therapie kann ich normal weiterführen. Früher war das eine klassische Basistherapie, seit einem guten Jahr mache ich mit dem Coimbraprotokoll eine alternative Therapie. Da diese von der Krankenkasse nicht gezahlt wird, ist es für mich sogar bedeutend günstiger, im Ausland zu leben. Manchmal macht mich das traurig, aber Deutschland bietet für Selbstständige mit chronischer Krankheit leider extrem wenig Sicherheit oder Erleichterungen. Ich habe gerade mit „Healthy Content. Sick Ideas.“ mein erstes Unternehmen gegründet: eine Vermittlungsagentur für Healthcare-Influencer und Patientenblogger. Ich berate Unternehmen der Gesundheitsbranche zum Thema Influencermarketing und konzipiere und halte Workshops und Vorträge zu dem Thema, was mir großen Spaß macht. Meine Erkrankung spielt in meinen Zukunftsplänen gar keine so große Rolle mehr, da ich seit etwa einem halben Jahr in Remission bin. Das heißt, dass meine MS komplett ruht. Ich beschenke mich selbst mit dem Vertrauen, dass es so bleiben wird. Und diese Wahl treffe ich ganz bewusst. Langfristig sehe ich mich eher nicht in Deutschland, sondern irgendwo, wo es warm ist. Dort geht es mir seelisch und körperlich besser. Ich lasse mich aber auch gern vom Leben überraschen und bin gespannt, wie es für mich weitergehen wird.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!