

ERFAHRUNGEN



**WIR
SPRACHEN
MIT**
Katharina
Thorn
(33)

Mein Leben mit Multipler Sklerose

„Aus meinem Handicap
wurde meine Superkraft“

Erfolgreich Karriere machen, immer 120 Prozent geben und bloß keine Schwäche zeigen: Nach dieser Devise lebt Katharina Thorn – auch als sie durch eine Zufallsdiagnose erfährt, dass sie an Multipler Sklerose leidet. Was die Krankheit für ihr Leben bedeutet, realisiert sie erst, als sie nach einem akuten Schub im Krankenhaus landet.

Wann traten die ersten Symptome auf?

Ich bin mit 20 Jahren eines Morgens aufgewacht und war auf meinem rechten Auge blind. Über mehrere Monate sah ich nur noch eine weiße Wand. Die Ärzte stellten eine Sehnerventzündung fest, fanden damals aber keine Ursache. Etwa anderthalb Jahre später ist es ein zweites Mal passiert. Glücklicherweise kam durch eine Cortison-Therapie meine Sehkraft beide Male wieder vollständig zurück.

Wie kam die MS schließlich ans Licht?

Erst fünf Jahre später durch eine Zufallsdiagnose. Ich hatte immer noch ab und zu eine Art weißen Schleier auf meinem Auge. Mein Augenarzt schickte mich zum Neurologen, der eine Liquoruntersuchung veranlasste. Dabei wird mit einer Spritze Nervenwasser am Rückenmark entnommen. Darin konnte man es dann sehen.

Wie haben Sie auf die Diagnose reagiert?

Meine Mutter war dabei und fing sofort an zu weinen. Weil sie mir leidtat, kamen mir auch die Tränen. Ich dachte aber nicht: „Oh Gott, das ist ja total schlimm für mich“, sondern habe mir vielmehr Sorgen gemacht, was das für meine berufliche Zukunft bedeutet. Ich befand mich gerade in einer Umbruchphase, wollte für mein Masterstudium umziehen und war nur auf Leistung und Karriere gepolt. Deshalb habe ich es erst einmal verdrängt und angefangen, ein Doppelleben zu führen.

Wie sah dieses Doppelleben konkret aus?

Nach außen war ich weiter die starke, toughere Katharina, die immer alles hinkommt. Ich habe niemandem davon erzählt, denn die MS war damals für mich

ein totales Handicap. Ich habe einfach so weitergemacht wie vorher, mich weiterhin enormem Stress ausgesetzt und sogar daran gezweifelt, dass ich MS habe. Weil mein Körper so gut mitgemacht hat und ich keine Schübe hatte. Im Nachhinein denke ich, wie verrückt war das bloß?

Wann kam für Sie der Wendepunkt?

Nach einem intensiven Jahr mit privaten und beruflichen Veränderungen, die mir viel abverlangten, hatte ich einen massiven Schub, der mein komplettes rechtes Bein lähmte. Ich konnte nicht mehr richtig laufen, lag sogar im Krankenhaus. Da war mir klar: Die MS ist da, und ich muss mein Leben neu strukturieren, wenn ich gut damit klarkommen will.

Was hilft Ihnen, schubfrei zu bleiben?

Stress zu vermeiden und darauf zu achten, regelmäßig Ruhephasen einzulegen. Ich mache Yoga, meditiere oder gönne mir ein Ayurveda-Retreat. Außerdem habe ich meine Ernährung umgestellt, esse jetzt überwiegend vegan und glutenfrei. Ich gehe täglich meine 10.000 Schritte und mache Krankengymnastik. Das Wichtigste ist aber ein positives Mindset, denn Heilung beginnt für mich im Kopf. Durch meinen bewussten Lebensstil steuere ich aktiv gegen die Krankheit. Weil das gut funktioniert und ich keine Schübe habe, brauche ich auch keine Spritzen mehr.

Was bereitet Ihnen weiterhin Probleme?

Die ständige Erschöpfung und Müdigkeit, die besonders stark ist, wenn ich wenig

75%

DER ERKRANKTEN SIND FRAUEN.
MEIST TRITT DIE KRANKHEIT VOR
DEM 40. LEBENSJAHR AUF.

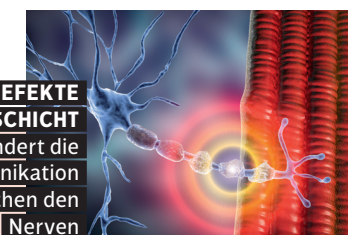
Dt. Multiple Sklerose Gesellschaft

schlafe oder viel Stress habe. Es gibt Tage, an denen fühle ich mich total kaputt und antriebslos, kann mich nur sehr schwer konzentrieren. Als hätte ich die ganze Nacht durchgefeiert. Wo ich merke, ich kann einfach nicht das bringen, was ein gesunder Mensch leisten kann. Hinzu kommt außerdem, dass die Krankheit für den Großteil der Menschen nicht sichtbar ist. Daher fehlt häufig das Verständnis.

Inwiefern hat sich Ihr Leben verändert?

Durch die MS habe ich realisiert, dass das Leben endlich ist und dass es nicht immer nur darum geht, Leistung zu erbringen. Ich habe dadurch erst angefangen, richtig bewusst und intensiv zu leben, und meine große Liebe zum Reisen entdeckt. Auch beruflich mache ich jetzt etwas, wofür ich brenne. Ich habe meinen Finance-Job gekündigt und arbeite als Beraterin für angewandte Selbstfürsorge. Außerdem leite ich eine Gruppe für Betroffene, um meine positive Energie weiterzugeben.

**EINE DEFEKTE
MYELINSCHICHT**
behindert die
Kommunikation
zwischen den
Nerven



Immunsystem außer Kontrolle

EINE KRANKHEIT MIT TAUSEND GESICHTERN

Multiple Sklerose ist eine entzündliche und unheilbare Erkrankung des **ZENTRALEN NERVENSYSTEMS**, die das Gehirn und das Rückenmark umfasst. Sie beginnt meist im frühen Erwachsenenalter und wird oft erst spät erkannt. Im Verlauf der Erkrankung treten schubweise verschiedenste Nervenstörungen auf. Die häufigsten Symptome im Frühstadium sind **SEHSTÖRUNGEN** aufgrund einer Sehnerventzündung, Taubheitsgefühle in Armen und Beinen sowie **ERSCHÖPFUNG**. Die **AUTOIMMUNERKRANKUNG** ist nicht heilbar. Mit immunmodulierenden Medikamenten lässt sich ihr Verlauf aber verlangsamen.