



Julia Bierenfeld

Julia Bierenfeld schreibt auf ihrem Blog „Fitness Food und MS“ (www.fitnessfoodundms.de) über Multiple Sklerose. Sie gibt Ernährungs- und Fitnesstipps und versucht, anderen Betroffenen Mut zu machen und bei der Verarbeitung der Diagnose zu helfen.

Wie haben Sie auf die Diagnose MS reagiert? Haben Sie den Befund zunächst verheimlicht oder sind Sie von Anfang an offen mit der Krankheit umgegangen? Und wie haben Ihr Arbeitgeber und Ihre Kollegen darauf reagiert?

Die Diagnose zieht einem den Boden unter den Füßen weg. Man braucht Zeit, um zu verstehen, was da mit einem geschieht. Ein Geheimnis wollte ich aus meiner Erkrankung aber nie machen. Für mich war das Teil des Verarbeitens und Akzeptierens. Meine damalige Chefin hat mich sehr unterstützt. Nach drei Jahren kam die Erkenntnis, dass ich etwas in der Gesundheitsbranche machen möchte, und ich machte eine Ausbildung zur Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin.

Was würden Sie jemandem raten, der die Diagnose gerade erst gestellt bekommen hat und sich nun fragt, wie es weitergehen soll: Besser alles so lassen, wie es ist, oder das eigene Leben auf den Prüfstand stellen?

Viele stellen ihr Leben nach der Diagnose auf den Kopf, ändern ihre Ernährung, bewegen sich mehr als vorher oder überdenken ihre innere Einstellung. So war es auch bei mir. Ich glaube, das Wichtigste ist erst einmal, die Krankheit zu akzeptieren und anzunehmen.

Viele erleben ihr Handicap trotz aller Einschränkungen, die dieses mit sich bringt, auch als eine Bereicherung oder als einen Einschnitt, der sich dennoch positiv auf ihr Leben ausgewirkt hat. Würden Sie das ebenfalls so sehen?

Ich glaube nicht, dass ich den Mut gehabt hätte, meine ganze berufliche Laufbahn mit über 30 noch einmal neu auszurichten. Die MS hat mir die Augen geöffnet, was wirklich wichtig im Leben ist.