

Einen anderen Blickwinkel auf die MS wagen

Der Schriftsteller Erhard Blanck sagte einmal: „Positives kann man steigern. Negatives nur vertiefen.“ Dieses Zitat beschreibt sehr gut die Motivation von Julia Bierfeld. Nach ihrer Diagnose wollte sich die 36-jährige lebensfrohe Frau über Multiple Sklerose informieren. Was sie fand, waren teilweise Horrorszenerien, die sie nur noch mehr belasteten. Um zu zeigen, dass MS kein Hindernis für ein erfülltes Leben sein muss, ergriff sie selbst die Initiative und startete ihren Blog „Fitness, Food & MS“ über Ernährung, Sport und den positiven Umgang mit MS.

Eigentlich hat sich die junge Hessin nur ein bisschen unwohl gefühlt, so wie bei einem Wetterumschwung. Am nächsten Tag spürte sie schon ein Kribbeln auf der rechten Seite im Bein. Es nahm dann auf der Arbeit immer mehr zu, sodass sie kein Gefühl mehr in den Fingern hatte und kaum noch schreiben konnte.

Am nächsten Tag war sie bei ihrer Hausärztin, die sie dann ins Krankenhaus zum MRT schickte. Schlaganfall und ein Hirntumor konnten dadurch ausgeschlossen werden. Am Tag darauf waren schon Blutabnahme, Lumbalpunktion und die erste Kortison-Infusion. Drei Tage später kam die Diagnose: MS.

Nach der Diagnose fing Julia an zu recherchieren. Sie ist Facebook-Gruppen beigetreten, um sich mit anderen auszutauschen. Nur hat sie das noch mehr heruntergezogen. Die Leute waren sehr negativ, schilderten hauptsächlich Horrorgeschichten. Auch in anderen Foren hat man einfach nichts Positives gelesen. Das war nicht das, wonach sie gesucht hatte.

Ihr fehlte der positive Blickwinkel auf die MS. Deshalb bestellte sich die junge Frau Fachbücher, um sich mit dem Thema richtig auseinanderzusetzen. Darin war zu lesen, dass es auch anders sein kann, dass eben nicht jeder im Rollstuhl endet oder einen ganz schlimmen Verlauf hat.

Um das Ganze verarbeiten zu können und die eigenen Gedanken zu sortieren, hat sie angefangen, ein bisschen für sich selbst zu schreiben. Dann dachte sie sich: Warum sollte ich nicht auch anderen irgendwie damit helfen?

Sie wollte die positiven Dinge überbringen – beispielsweise, dass man auch weiter Sport machen kann oder dass ein Jobwechsel möglich ist. Oder dass man mit MS studieren kann. Diese Sichtweise wollte sie an andere weitergeben. So entstand ihr Blog über Multiple Sklerose.

Mehr über Julia Bierfeld gibt es auf ihrem Blog:
www.fitnessfoodundms.de

„Man sollte sich mit der MS auseinandersetzen und nicht versuchen, alles auf einmal zu ändern. Lieber einen Schritt nach dem anderen und schauen, was einem guttut.“



Ein Mix aus Fitness, Ernährung und MS

Sport war schon immer ein Teil von Julias Alltag. Sie spielte früher Handball – aktiv über 20 Jahre. Als sie mit dem Handball aufhörte, begann sie mit Krafttraining. Und sie hat einfach gemerkt, dass der Sport ihr sehr viel gibt. Später absolvierte sie eine Ausbildung zur Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin. Am Anfang hat sie es nur für sich gemacht und dann überlegt, das Ganze auf ihren Blog einfließen zu lassen.

Julia ist auch oft auf Instagram unterwegs und sieht dort, was die Leute beschäftigt. Manchmal bekommt sie Fragen von MS-Betroffenen geschickt, die sie dann in ihren Beiträgen aufgreift. Außerdem macht sie viele Umfragen in den sozialen Netzwerken und erfährt dadurch, was die Community sich eigentlich wünscht.