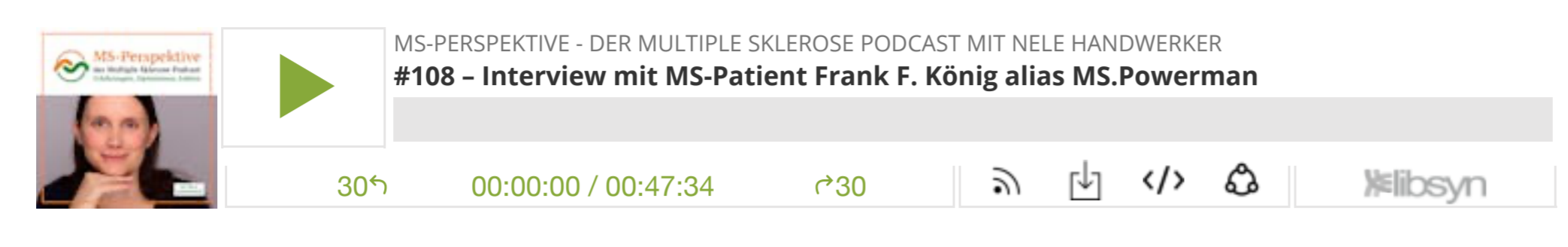


ALLGEMEIN, MS-PATIENTEN, INTERVIEW

Interview mit MS-Patient Frank F. König alias MS.Powerman

November 1, 2021



In Folge #108 vom MS-Perspektive Podcast begrüße ich Frank König aus Limburg an der Lahn als Interviewgast. Er ist MS-Patient und wir kennen uns aus der Instagram-Community.

Vorstellung

Mein Name ist Frank F. König, alias **MS.Powerman**. Ich liebe spannende Geschichten, gute Filme und Pommes Rot-Weiß. Weil man aber über Pommes, Ketchup und Mayo nicht wirklich gut reden (Schreiben) kann und das Leben wirklich zu kurz für schlechte Geschichten ist, freue ich mich auf die Fragerunde im Anschluss. „Romantischer wird es aus meiner Sicht heute nicht mehr.“



Diagnose und aktueller Status

Seit wann hast du die Diagnose?

Im Februar 1990 war dieser Tag der Tage!

Welchen EDSS-Wert hast du und wie geht es dir aktuell mit der MS?

8,0 mit einem stetigen „Auf und Ab“ was wohl jeder von uns kennt!

Nimmst du eine Basistherapie bzw. hast du bereits mehrere ausprobiert?

Nein, nichts mehr! Nach zwei Versuchen sowie Unverträglichkeiten gerade bei der Letzten in Tablettenform spielte mein Darm völlig verrückt. Grauenhaft!

Erhältst du regelmäßig Physiotherapie oder andere unterstützende Maßnahmen?

Über viele Jahre, unterschiedlicher Natur. Aktuell durch Corona bedingt weniger, gerne bleibe ich Bewegung und nutze dazu mein MotoMed.

Leben, Beruf und Hobbies

Wie sah deine Lebensplanung vor der Diagnose aus? Und hat sich daran etwas geändert?

1990 war ich noch selbstständig, mit zunehmender Erkrankung konnte ich meine Tätigkeiten / Selbstständigkeit nicht mehr ausüben. Versucht habe ich alles, aber ich habe es einfach nicht mehr geschafft. Arbeiten, Ehemann, Vater und Co. und wo blieb ich selbst?

Du veröffentlichst schicke Bilder auf Instagram. Hast du schon immer gerne fotografiert?

Das hat eine sehr eigene Geschichte, seit 2007 widme ich mich als Hobbyfotograf gerne wieder der Fotografie. Davor konnte ich nicht mehr fotografieren, ich war einfach nicht bereit dazu!

Bei Instagram betreibst du zwei Accounts @ms.powerman und @frank.f.koenig. Welchen gab es zuerst und welche Themen stehen jeweils im Vordergrund?

Der Insta-Account mit meinem vollen Namen war mein Start auf Instagram. Der @ms.powerman ist erst wenige Monate alt und zeigt meinen Alltag mit MS.

Außerdem betreibst du einen eigenen Blog www.koenig-limburg.de. Zu welchen Themen schreibst du dort und wie wird der Blog angenommen?

Seit über fünf Jahren schreibe ich in meinem Blog zu Themen wie MS, unserem Alltag, meiner Region, zur Kommunalpolitik und Co. – alles sehr bunt wie ich es gerne beschreibe. Täglich, so die Statistik bewegen sich rund 100 User auf meinem Blog.

Wenn ich es richtig gesehen habe, kandidierst du für die Kommunalpolitik. Wie lange engagierst du dich schon politisch und was ist dir besonders wichtig?

Richtig, ich wurde im März in meinem Amt bestätigt und wieder gewählt, mehr noch – meine Arbeit finden jetzt auch im Ortsbeirat Innenstadt meine Handschrift.

Schwerpunkte, sind zum einen Barrierefreiheit. Aber auch alles andere, ich bin der Vertreter im Sozialausschuss und im Ausschuss für Umwelt und Verkehr.



Familie

Du betonst immer wieder, welche große Unterstützung deine Frau und deine Familie für dich bedeuten. Hat es gleich bei Diagnose so gut geklappt oder mussten sie sich erst damit zurechtfinden?

Der Anfang als Familie und Paar war alles andere als angenehm. Ich war enttäuscht, kein guter Vater und Ehemann zu sein, überhaupt war ich unausstehlich! Dies hat mehr als 15 Monate gedauert. Faktisch immer, und dies ohne Helm und doppelten Boden, mit dem Kopf durch die Wand!

Tiefpunkt

Was war dein tiefster Tiefpunkt mit der MS und wie hast du dich wieder empor gekämpft?

Mitte der 1990er Jahre ging nichts mehr. Keine kontrollierte Armfunktion, keine Sprache – nicht mal mehr JA oder NEIN. Das hat mich extrem fertig gemacht und alles brauchte Monate, um meinen Weg und Sprache wiederzuerlangen. Ausdauer, Geduld und Zuversicht – sind heute aktive Begleiter für mich!

Tipps zum Alltag mit MS

Was machst du, wenn du Symptome der MS verspürst?

Geduldig abwarten, mindestens 48 Stunden. Danach zum Arzt und den Weg besprechen – was tun und was aktuell nicht tun. Dafür habe ich Jahre gebraucht, um dies so anzugehen.

Wie gehst du mit Hürden des Alltags um, die durch die MS entstehen, z.B. wenn Zugänge nicht barrierefrei sind?

Anfänglich war ich eher eine unkontrollierte Flamme, heute brennt das Feuer konzentrierter in mir – meine eigene Präsenz vor Ort im Stadtgebiet oder Veranstaltungen hilft da viel!

Wünsche und Ziele

Gibt es einen großen unerfüllten Wunsch?

Lass mich mal einen Moment überlegen – Ja da wäre etwas; mit meiner Frau ein Wochenende in Paris.

Welche Entwicklung wünschst du dir im Bereich der MS in den kommenden 5 Jahren?

Eine bedarfsgerechte Versorgung aller MS-Erkrankten, ohne die ständigen Kämpfe mit Kostenträgern.

Blitzlicht-Runde

Was war der beste Ratschlag, den du jemals erhalten hast?

Das ist mit Abstand die Schwerste Fragestellung heute, darauf hätte ich keine Antwort!

Wie lautet dein aktuelles Lebensmotto?

Nicht gesund, aber Mitten im Leben!

Mit welcher Person würdest du gern einmal ein Kamingespräch führen und zu welchem Thema?

Gerne mit Tom Hanks zum Leben der Menschheit!

Vervollständige den Satz: „Für mich ist die Multiple Sklerose...“

...Jahrzehnte, mein Alltag sowie ein unerwarteter Lehrmeister für mein Leben!“

Welche Internet-Seite kannst du zum Thema MS empfehlen?

Alle aus der MS-Community bei Instagram, unterschiedlich im Ansatz und für jeden etwas dabei. Ich mag dies sehr!

Welches Buch oder Hörbuch, das Sie kürzlich gelesen haben, können Sie uns empfehlen und worum geht es darin?

Ein verheißenes Land / Hörbuch mit Barack Obama.

Hast du einen Tipp, den du deinem jüngeren Ich geben würdest, für den Zeitpunkt der Diagnose?

Sich sammeln und seinen Weg finden. Wenn dies auch einfacher gesagt, als umgesetzt ist!

Verabschiedung

Möchtest du den Hörerinnen und Hörern noch etwas mit auf dem Weg geben?

Gerne... Mit Multiple Sklerose zu Leben. Ist auch immer ein Balanceakt zwischen wollen und können. Wie gerne würden viele von uns wollen!

Wo findet man dich im Internet?

Facebook, Instagram sowie **mein Blog** wurden genannt, mehr habe ich nicht zu bieten. Kanäle wie TikTok sind für mich nichts mehr, denn dies alles will auf Dauer mit Content bespielt sein. Mein Akku hat Grenzen, nicht nur durch meine MS!

Ergänzung: Es gibt noch einen **Account bei Twitter** von Frank.

Vielen Dank für das geführte Interview an Frank König und die gewährten Einblicke!

Bis bald und mach das Beste aus deinem Leben,
Nele

Mehr Informationen und positive Gedanken erhältst Du in meinem **kostenlosen Newsletter**.

Hier findest Du eine **Übersicht zu allen bisher veröffentlichten Podcastfolgen**.

Klicken Sie auf den unteren Button, um den Inhalt von ws-eu.amazon-adsystem.com zu laden. [Inhalt laden](#)

Klicken Sie auf den unteren Button, um den Inhalt von ws-eu.amazon-adsystem.com zu laden. [Inhalt laden](#)

Klicken Sie auf den unteren Button, um den Inhalt von ws-eu.amazon-adsystem.com zu laden. [Inhalt laden](#)

UNTERSTÜTZE MICH DURCH DEINE DIREKTBESTELLUNG

BUCHANDEL	AMAZON
BOD	THALIA
WELTBILD	HUGENDUBEL
ORELL FÜSSLI	EX LIBRIS
OSIÄNDER	MORAWA

* Dieser Text enthält Affiliate-Links. Das bedeutet, dass ich eine kleine Vergütung bekomme, wenn du das von mir empfohlene Produkt über den Link erwirbst. Für dich ändert sich dadurch nichts am Kaufpreis. Und mir hilft es dabei, die Kosten für den Blog zu tragen und neue Beiträge zu schreiben.

← VORIGER | NÄCHSTER →

Teile diesen Beitrag



Ähnliche Beiträge

- 7. MS-Kamingespräch über den ECTRIMS allgemein und den Patient Day**
Nadja berichtet von ihren Live-Eindrücken vom ECTRIMS und Patient Day in Kopenhagen im Zweigespräch mit Nele, die digital teilgenommen hat.
[Weiterlesen](#)
- ECTRIMS Spezial: Deeskalieren und Absetzen von Therapien bei MS – Was bedeutet das und wie kann es funktionieren?**
Wann kann man über das Deeskalieren oder gar Absetzen einer hochwirksamen Immuntherapie nachdenken und was gilt es dabei zu beachten?
[Weiterlesen](#)
- #273: MS und Arbeitsrecht. Ein Wegweiser zu Deinen Rechten mit Fachanwalt Oliver Dünow**
Wie sieht es aus beim Arbeitsrecht, wenn man mit MS lebt. Was ist erlaubt? Wo gibt es Spielraum?
Fachanwalt Oliver Dünow gibt Antworten.
[Weiterlesen](#)
- #272: Cladribin (Mavenclad, Leustatin, Litak) bei hochaktiver MS**
Cladribine (Mavenclad, Leustat, Litak) ist an induction therapy the suppresses the immun system and is used for highly active MS.
[Weiterlesen](#)



Nele von Horsten

BLOGGER & PATIENT ADVOCATE
Ich zeige Dir, wie Du das Beste aus Deinem Leben mit MS machen kannst von Familie über Beruf bis Hobbys. Denn dank Wissenschaft und Forschung ist das heutzutage möglich.

Nele von Horsten

Suche ... [SUCHE](#)

Newsletter

Willst Du die MS besser verstehen?

Dann sichere Dir 11 Impulse für einen positiven Verlauf als Geschenk und erhalte wichtige Information über die Erkrankung.

[JA, ICH WILL POSITIVE IMPULSE.](#)

Meine Favoriten

- #200: Multiple Sklerose Behandlung im Jahr 2030.**
Interview mit Prof. Tjalf Ziemssen
[Weiterlesen](#)
- #195: Escape the Unknown.** Erlebe spielerisch die Vorteile anonym geteilter Gesundheitsdaten.
Interview mit Annika und Jakob
[Weiterlesen](#)
- #180: Blasenschwäche bei MS – Zurück zu mehr Selbstbestimmung mit Einmalkathetern**
[Weiterlesen](#)

Explore

Keine Zeit verlieren bei Multiple Sklerose
HIER KLICKEN

Therapiefreue – Muss ich nur Medikamente nehmen, wenn ich keine Schmerzen habe?
HIER KLICKEN

Therapiefenster optimal nutzen durch frühzeitige Nutzung
HIER KLICKEN

Suche... [Suche](#)

