

FATIGUE

Copyright 2017 Heike Führ/multiple-arts.com

Ich fragte meine Follower auf der Facebook-Seite [MULTIPLE ARTS](https://www.facebook.com/multiple.sklerose.ms/)
<https://www.facebook.com/multiple.sklerose.ms/>)

wie sie denn ihre **FATIGUE** beschreiben würden.

Aus den Antworten wollte ich wieder eine (anonyme) Grafik basteln,
damit wir Außenstehenden besser erklären können, wie sich Fatigue anfühlt!

Nun kamen wieder so viele Kommentare zusammen, dass ich erstens
einzelne Fatigue-Grafiken gebastelt habe und zweitens wieder eine PDF
erstelle.

Ich werde sie wie ein kleines Büchlein mit Grafiken versehen. 😊

Hier ist noch der Link zu meiner PDF zum Thema „Unschöne
Kommentare, die wir schon hören mussten!“

[http://multiple-arts.com/pdf-unschone-spruche-kostenlos-zum-
runterladen/](http://multiple-arts.com/pdf-unschone-spruche-kostenlos-zum-runterladen/)

FATIGUE

Ich kann mich nicht erinnern, wie es sich anfühlt, nicht müde zu sein!

Fatigue ist etwas völlig anderes, als einfach nur „müde sein“!

Während ein guter nächtlicher Schlaf eine „normale Müdigkeit“ ausgleichen kann, funktioniert das bei dem Biest Fatigue nicht. Die Fatigue ist stur.

Fatigue kann der absolut schwächendste Teil der Krankheit MS sein und wird noch schlechter, durch den so typischen MS-Schlaf, der durch viele Unterbrechungen und Störungen, wie Schmerzen oder dem häufigen Gang zur Toilette, gekennzeichnet ist.

Mit Fatigue ist es egal, ob Du 3 Stunden Schlaf hattest, oder 10 Stunden. Du wachst so oder so völlig erschlagen auf, als ob Du gar keinen Schlaf gehabt hättest.

Fatigue kann sehr plötzlich und unerwartet kommen. Zum Beispiel läufst Du eben noch fröhlich shoppend durch einen Laden und **PLÖTZLICH** fühlst Du Dich so, als ob Du mitten in eine Wand gelaufen seist und dort feststeckst. Du **BRAUCHST** eine **PAUSE: JETZT! SOFORT!!!**

Deine Gliedmaßen werden plötzlich sehr schwach und zitterig und machen möglicherweise sogar den Eindruck, als ob sie einen „Gummi-Tanz“ vollführen wollten.

Oder aber Deine Gliedmaßen werden sehr schwer, als ob sie mit Blei behangen und mit einer schweren Ladung gefüllt wären.

Der simple Akt, eine Gabel halten zu können, wird plötzlich zu einem Kraftakt, als ob Du 10 Tonnen heben müsstest.

Fatigue kann Dir das Gefühl vermitteln, als seist Du ständig am Ende Deiner Kräfte und kurz davor, das Bewusstsein zu verlieren. Ein fast komatöses Gefühl.

Zu versuchen, mit Fatigue zu FUNKTIONIEREN, ist, wie zu versuchen, unter Wasser normal gehen zu wollen. Alles drückt **gegen** Dich und kämpft gegen jede Deiner Bewegungen.

Fatigue kann dazu führen, dass Du Probleme mit dem Gleichgewicht, dem klaren Sehen hast, dass Deine Sprache verwaschen wird, Du Depressionen und Kopfschmerzen bekommst, Schwierigkeiten beim Denken und mit der Konzentration, sowie Probleme mit Deinem Erinnerungsvermögen und Vielem mehr hast.

Ein **MS-FATIGUE-Gehirn** ist wie eine **schlechte und beschädigte Batterie** für Dein „Gerät“. Diese Batterie braucht eine sehr lange Zeitspanne, um sich aufzuladen und baut sich ganz plötzlich und scheinbar ohne Grund ab. Und egal, wie lange Du sie in der Nacht wieder auflädst, sie wird **NIE** ihre Leistung den ganzen Tag über **halten können**.

Spätestens mittags musst Du die Batterie wieder ans Ladegerät anschließen, auch wenn es nur für ein kleine Weile ist, sonst wird sie nicht nur kraftlos, sondern sie wird völlig ausgepowert sein, kaputt, zerbrochen und in sich selbst zusammenfallen.

-frei übersetzt nach „A world free of MS“-

by MULTIPLE-ARTS.com

Hier sind alle Antworten, die ich bis auf winzige Kleinigkeiten im Originalzustand zusammengefasst habe:

- Nichts funktioniert mehr wie es soll.... Absolute Kraftlosigkeit.... Bleischwere Gliedmaßen.... Müdigkeit.... Gähnende Leere im Kopf.... Übelkeit.... Einfach nur zum Heulen dieser Zustand.
- Extreme Müdigkeit bei der kein Nickerchen mehr reicht; Beine so schwer, als würde man Zementsäcke drangehängt haben; Watte im Kopf; eine sehr lange Leitung beim Denken; Wortfindungsstörungen; als hätte mir jemand den Stecker gezogen
- Ist sehr anstrengend
- Manchmal wie lebendig begraben



- Absoluter Kontrollverlust, da man es selbst kaum steuern kann (manchmal bekomme ich sogar Panik deshalb)
- Wie unter einer Glaskugel oder Nebelwolke gefangen...
- Fühlt sich an wie Nächte durchgemacht, eine extreme Müdigkeit die langsam wehtut und nicht mal der Schlaf Linderung verschafft.
- Dazu noch der Kopf, der nicht mehr klar denken kann ...
- totale Muskelschwäche; mit Blei behangen; gefangen im nicht funktionierenden Körper; ein unendlich verzweifelnder und hilfloser Zustand -> furchtbar!!!!!!




- Jede Minute ohne Fatigue ist ein Fest
- Von einer Sekunde auf die Andere starke Müdigkeit, bleischwere Muskeln, Kribbeln in Füßen und Händen. Wenn ich der Müdigkeit nicht nachgebe bekomme ich noch Übelkeit.
- Fatigue ist: von jetzt auf gleich
- Mir wird auch extrem übel, wenn ich nicht nachgebe bzw. wegen Verpflichtungen nicht nachgeben kann.

- Mein Kollege hat mir heute erklärt, er kann sich vorstellen wie sich Fatigue anfühlt: als würde man mit einer starken Grippe versuchen etwas zu tun. Man ist gleich schlapp und kann sich nicht konzentrieren.
- Ich sag mal so: Juppieh ich hab das ganze Haus geputzt und bin nun müde....ich schau mich um und stelle fest, ich hab grad mal zwei Zimmer staubgesaugt 😊

Ärzte sagen,
um **FATIGUE**
zu verstehen, müsse eine
gesunde Person

3 Tage UND Nächte
am **STÜCK**
durchmachen



und dann versuchen zu funktionieren.

Noch FRAGEN ???

- Als hätte jemand den Stecker gezogen und man ist zu nichts mehr fähig. So als wenn man z.B. den Stecker vom Staubsauger rauszieht: er heult noch mal kurz auf und dann ist es vorbei und er kann nichts mehr... von einer Sekunde auf die andere. 😊
- Alles ist schwer: Beine, Arme und der Kopf. Es überfällt dich wenn du überhaupt nicht damit rechnet. Du bist mit ein paar Freunden im Restaurant, jeder erzählt und plötzlich bekommst du nichts mehr mit. Du hast nur noch ein Wörterwirrwarr im Kopf und würdest gern wegrennen aber du sitzt nur da kannst dich kaum bewegen und die Augen fallen zu.
- Gefangen sein in einem völlig erschöpften Körper, seelisch, mental und körperlich. Der Kopf ist hohl und dumpf. Nichts hilft. Zermürbend, quälend, erschreckend. Ich weiß leider überhaupt nicht mehr, wie es sich anfühlt fit und ausgeschlafen zu sein.
- Bei der kleinsten Anstrengung total kaputt und will nur noch schlafen! Nach Staubsaugen, putzen etc.! Einfach nur frustrierend!!!!!!!

- Wie in einem Glas-Kasten sitzen und nicht raus kommen... Alles dumpf - man bekommt zwar alles mit, reagiert auch, aber als wenn es so „nebenher“ geschieht nur - als Zuschauer und nicht aktiv dabei weil man so kraftlos ist, dass man den Rest fast ausblendet.

FATIGUE

Viele Fatigue`ler schämen sich, dass sie nicht mehr so leistungsfähig wie ein gleichaltriger Gesunder, wie ihr Partner oder Freund sind. Es ist ihnen unangenehm und peinlich. Es gehört ein gutes Selbstwertgefühl dazu, sich hierbei nicht selbst abzuwerten, sondern sich anzunehmen, wie man ist. Das wiederum bedarf vieler Übung und dem unermüdlich Zuspruch der Angehörigen. Vor allem müssen die Betroffenen spüren, wirklich tief verwurzelt spüren, dass der Angehörige ihnen glaubt, den Zustand entsprechend ernst nimmt und weder das Symptom ^{anbittet} noch den Betroffenen **bewertet**.

Dieses **WERTFREIE Miteinander**

ist Heilung der besonderen Art

und so nötig für die gepeinigzte Fatigue-Seele. ©2016 Heike Führ



Multiple-artS.com

Aus meinem Buch "GRENZENLOSE Erschöpfung / Fatigue"

- Fatigue fühlt sich an, als ob du in einer Sekunde nen 40km Marathon gelaufen und im Ziel von nem LKW überrollt worden bist. Du fühlst dich platt, dein ganzer Körper ist bleischwer, an deinen Augenlidern hängen Gewichte und wenn du dich hinlegst und ein Schläfchen machst, ist es beim Aufwachen noch ganz genau so. Und du kannst nichts, aber auch rein gar nichts dagegen tun außer Warten bis es vorbei ist.
- Die Augen brennen und die Lider werden schwer wie Blei. Ich bin dann unfähig einen klaren Gedanken zu fassen, geschweige mich zu konzentrieren. Ich muss mich dann hinlegen und falle dann in einen tiefen Schlaf. Wenn ich dann erwache bin ich nicht wirklich ich. Ich sitze (wenn ich aufwache) noch immer vorm Laptop, schüttele mich, trinke etwas möglichst Kaltes, damit ich wach werde - und arbeite einfach weiter - bis zum nächsten Mal, was in einer Stunde sein kann, in drei oder fünf ... - Ich merk's ja nicht
- Meine Fatigue-Symptomatik ist vorrangig auf meine kognitive Leistungsfähigkeit beschränkt. Manchmal klickt der Schalter sogar schon nach absolut einfachsten Denkvorgängen auf Standby um ... Aufmerksamkeit/Konzentration dann gleich Null und manchmal schlafe ich sogar von jetzt auf gleich ein - Wenn auch nur für einige Minuten, manchmal aber auch eine halbe bis hin zu einer Stunde

- Schon bei kleinsten Belastungen fühle ich mich wie 1000 km gerannt, teils völlige Erschöpfung und ich frage mich dann, was habe ich denn gerade gemacht habe... - Antwort: nichts! Alles ist so schwer, ich bin unsagbar müde und ich hab nichts getan, vom Nichtstun erschöpft und fix und fertig! Das ist selbst für mich noch schwer zu verstehen


FATIGUE

Es ist nicht diese extreme Müdigkeit, über die DU Dich nach einer durchfeierten Nacht beschwerst.

Es IST eine "knochendurchweichende" SCHWÄCHE, die Dich daran zweifeln lässt, ob du JEMALS wieder normal funktionieren wirst!

Dies kann über Stunden oder gar Tage anhalten und dazu kommen noch viele andere unangenehme Symptome, die Dich als Häufchen ELEND zurück lassen. Kein Schlaf kann das wieder gut machen!

Fatigue ist zerstörend und körperlich und psychisch enorm belastend!



© 2014 MULTIPLE-ARTS.com

- Würde mich vor Kraftlosigkeit, Müdigkeit einfach nur hin setzen oder legen und einfach liegen bleiben wollen. Keine Kraft mehr für gar nichts; stehe eigentlich neben mir. Da ich das von mir auch gar nicht kenne, ist es einfach quälend unerträglich.
- Batterie ist leer und keine Steckdose in Sicht... Ich habe dabei das Gefühl ein Zentner schweres Ganzkörper-Kettenhemd samt Rüstung zu tragen... als wäre ich zu schwer für mich selbst.
- Die Augen kann ich kaum aufhalten... selbst wenn ich dringend aufs Klo muss ist der Weg zu weit!
- Am Laptop schreiben - und auf einmal nach ein, zwei Stunden aufwachen und merken, dass man „komischerweise“ wieder eingeschlafen ist. Ich fall' direkt in den Tiefschlaf - finde es seltsam, dass ich nicht vom Hocker fliege oder mit dem Kopf auf der Tastatur aufschlage ...

- Fatigue ist wie ein Kater nach einer langen Kneipennacht mit guten Freunden. Nur ohne Magenschmerzen. Und ohne Alkohol. Aber 100.000 Mal schlimmer. (So verstehen es die meisten)
- Ein plötzlich auftauchender „Toter Punkt“, der von einem Besitz ergrift. Manchmal verschwindet er genauso schnell wie er gekommen ist doch oft bleibt er über Nacht.



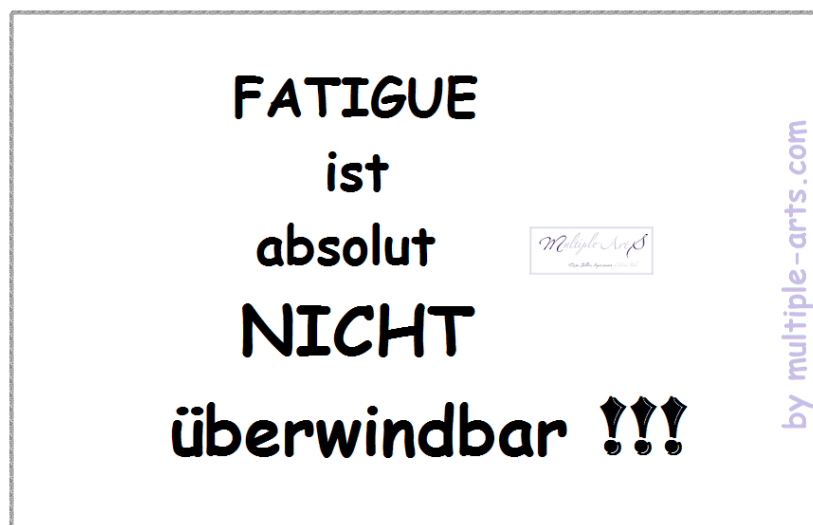
- Wie wenn ein Schalter umgelegt wird. Von jetzt auf gleich und es geht nichts mehr. Dauer des Zustandes ungewiss und täglich variabel.
- Alles ist zu viel, der Körper ist Energie- und kraftlos und die Beine sind wie Blei: gefangen im eigenen Körper!
- Ein Elefant auf mir... Wie durch ein Schwimmbecken mit Gelatine laufen... Alles anstrengend....
- Wie mit Blei behangen - auf jeden Fall!
- kraftlos, lustlos, alles ist zu viel...selbst das Denken - einfach voll erschöpft
- Es fühlt sich an, als würden kleine Männchen an meinen Fingern und Zehen sitzen und mir die Kraft aus dem Körper saugen.
- Ich komme mir dann immer vor wie "Dornröschen" und würde am liebsten nur schlafen
- Wie sediert. Übel vor Erschöpfung. Man will aber kann nicht!

- Man fühlt sich schon vormittags so, als hätte man 12 Stunden ohne Pause gearbeitet.
- Als wäre ein Sandsack auf deiner Seele bzw. Brustkorb... Man ist so schwach nach jeder Kleinigkeit...
- Manchmal ist es so schlimm, dass ich die Augen nicht aufhalten kann. Wenn ich mich dann nicht sofort hinlege, habe ich das Gefühl, ich kippe um! Und dann kommt ein Schwindel hinzu
- Wie ein Roboter...eben fern gesteuert...und aus Blei...mit Watte um den Kopf. Und im Kopf frustriert, weil das Pensum nicht ansatzweise geschafft wurde... Energiemanagement vom Feinsten!
- Müde, immer nur müde.... aber schlafen kann man trotzdem nicht!
- Als wenn einem in der Nacht 3/4 des Akkus geklaut wurde für den Rest seines Lebens. Einfach quälend zerstörerisch!
- Wie gerade frisch aus einer Vollnarkose. Kraftlos traurig müde durcheinander.



- Es fühlt sich an als wenn man von der Müdigkeit gefangen ist, der Körper ist schwer wie Blei und der Kopf in einer anderen Welt und benebelt!
- Wie ein Handy-Akku auf 3 Prozent und kein Ladekabel dabei 😊

- Eingesperrt im eigenen Körper...
- Die Motivation rennt durch Berg und Tal und die Müdigkeit zieht einen in die Hölle...
- Man könnte es auch bildlich mit... „Wie in Gips gepackt sein, der langsam aushärtet und einen so lähmt...“ beschreiben und vergleichen.
- Wie wenn man die Rollläden runter lässt obwohl die Sonne scheint.
- Augen fallen zu, obwohl ich mich dagegen wehre. Denken? Fehlanzeige... Linkes Bein: als ob es einbetoniert wurde... Kurz: Akku von 100 auf 0 in Null-Komma-Nix ☹
- Schwimmen mit Gewichten an Armen und Beinen und nem Getränkekasten auf dem Kopf ...



- Gefangen im eigenen bleischweren Körper, aber doch nicht bei sich selbst!
- Wie etwas was nicht zu mir gehört, ich will es nicht und doch nimmt es Besitz von mir und ich kann gar nix dagegen machen
- Nach einem Marathon sich 10kg Säcke Sand an jedes Bein hängen und versuchen zu laufen.
- Von einem Moment auf den nächsten wie vor eine Wand gelaufen und dann erst einmal völlig „kampfunfähig“!

- Plötzliche bleierne Müdigkeit die einfach nicht wieder verschwinden will. Jede Kleinigkeit wird zum Kraftakt. ☹️
- Beim Gehen einschlafen
- Ich habe Watte im Kopf, Blei im Körper und in den Beinen.
- Ist wie eine Bergbesteigung!
- Ein komatöser Zustand!
- Oder wie beim ersten Aufwachen nach einer Narkose.
- Ich komme mir dann vor als wenn mich jemand ans Bett gekettet hätte.
- Kraftlos, permanent müde, Blei im Körper, weniger Konzentration ☹️

FATIGUE:

... ist nicht annähernd so,

... wie Du Dich nach einer durchtanzten Nacht mit viel Alkoholgenuss am kommenden Tag fühlst ...



... wie Du Dich bei 40C Fieber mit Grippe fühlst ...

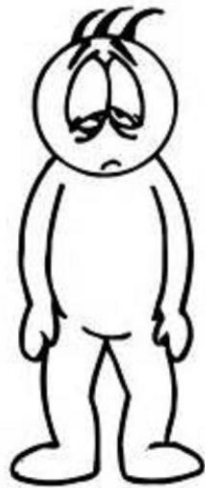
... wie Du Dich nach einem doppelten Marathon fühlst ...

➡️ **FATIGUE** ist ein komatöses, der Ohnmacht nahes Gefühl der völligen Verlassenheit und Machtlosigkeit; verbunden mit Schmerzen, Übelkeit, Schwindel, Sprachstörungen, Sehschwäche, Erinnerungsverlust, extremer Kraftlosigkeit und Vielem mehr !

- **Fatigue gibt dem Begriff „todmüde“ eine Gestalt.**
- Als wenn mich jemand auf „Aus“ stellt!
- Absolut „lähmend“ - körperlich und geistig!
- Einfach nur schlapp: wo kann ich mein Akku laden!?!
- Als würde mir aus jeder Pore die Energie ausgesaugt werden...
- Wie 4 Tage ohne Schlaf
- Unfähig aufzustehen
- Machtlos 😊
- Wie ein E-Bike fahren ohne Akku Antrieb...
- Nasser Sack mit Bleifüßen.
- Akku leer und Ladegerät kaputt.
- Wie Wackelpudding oder betonschwer.
- Wie ein Zombie!



- Einfach nur k.o. 😊 Stehend k.o.! Wie ein Zombie!
- Zähflüssiger Schlamm im Kopf.
- Wie als man 3 Tage lang durchgearbeitet hätte, Augen schwer wie Blei, völlig erschöpft, konzentrationsunfähig, wirr, alles extrem belastend, null Energie, Akku leer, jegliches Tun als wäre es Schwerstarbeit!
- Ich habe auch oftmals so Angstzustände und Selbstmitleid „warum ich“.....
- Beine wie Pudding, total schlapp. Schon der Gedanke daran, mehr als ein paar Schritte gehen zu müssen, erfüllt mich mit Unbehagen. Totale und extreme körperliche Erschöpfung. Es dauert dann 1 Woche Ausruhen bis mein Akku wieder einigermaßen voll ist. Bis zur nächsten 'Überanstrengung' oder auch einfach nur mal so.
- Fatigue kann man eigentlich ganz schwer beschreiben für jemanden der das nicht hat. Fatigue ist eine totale Erschöpfung, man kann dagegen auch nicht ankämpfen und vorhersagen, wenn man irgendetwas macht, was vielleicht nur noch eine 1/2 oder 1 Stunde dauert. Wenn man so weit ist, hilft nur noch hinlegen und seinem Körper einfach die Ruhe gönnen, die er braucht.
- Geist und Körper unter einer Glaskuppel
- Kopf in Watte gepackt
- Kontrollverlust der Gedanken, Sinne, Wahrnehmung
- Slow Motion
- Wahrnehmung im Zeitraffer
- Schwere Gliedmaßen, Trägheit
- Lustlos, erschöpft, ausgelaugt...! Ich weiß gar nicht genau, hab so viele Worte dafür: Zutiefst erschöpft, aber innerlich unruhig, schlafe schlecht ein!
- Sooooo müde, aber man kann trotzdem nicht schlafen nur die Augen sind schwer wie Blei!



FATIGUE

Manchmal fühle
ich mich
LEBLOS...
Als ob jemand
den Schalter
ausgemacht
hätte ...

Multiple-artS

Multiple-artS.com

- Leer, Kraft und Kopf sind leer!
- Verlorene Energie
- Zu müde um schlafen zu können
- In einer „Blase“ gefangen!
- Vom Bus überrollt oder mit 41 Fieber joggen.
- Wie als ob mich eine Dampfwalze überrollt hat. Und die Einzelteile wieder zusammen puzzeln muss
- Erste Wachkomaerfahrungen ohne offizielles Koma...

UND, das fand ich besonders ergreifend und es ist sozusagen eine tolle Zusammenfassung:

- **Mich macht es am meisten traurig, weil sie so viel Zeit raubt!!! ☹️**



Eine Followerin schrieb:

Kopf hoch Mädels und Jungs wir sind nicht alleine! 🍀

Weitere Infos findet Ihr auf <https://www.multiple-arts.com> 😊

Und wenn Ihr immer über alle Neuigkeiten informiert sein möchtet,
klickt auf diesem [Blog](#) einfach den grünen FOLLOW-Button an,
der sich über jedem Post befindet. 😊

Dann bekommt Ihr immer eine Email, wenn es etwas Neues hier gibt
und seid direkt dabei, wenn es um Gewinnspiele geht!

Ein „Gefällt-Mir“ dürft Ihr ebenfalls gerne hinterlassen! 😊

Das waren die vielen Kommentare dazu, wie man sich mit Fatigue fühlt!

DANKE an meine tollen und fleißigen Follower!

Ihr seid die BESTEN! 😊

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

„Teilen“ im Ganzen mit Copyright ist erlaubt.

Und auf den folgenden Seiten kommen noch ein paar erklärende Grafiken und weiterführende Links:



FATIGUE ist etwas völlig Anderes,
als nur MÜDE zu sein.
Wenn Du müde bist, weißt Du,
dass ein bisschen Schlaf reicht,
damit Du Dich wieder besser fühlst.

Aber FATIGUE

ist immer noch da,
wenn Du aufwachst und sie bleibt den ganzen Tag.
Fatigue ist ein "Mangel" von Energie,
ein Gefühl von geistiger, emotionaler und körperlicher
extremer Erschöpfung,
sowie einer viel rascheren Erschöpfbarkeit
in allen Dingen, die Du tust.



© 2014 **MULTIPLE-ARTS.com**

FATIGUE

Dass man aufgrund der Fatigue
in vielen Lebensbereichen nicht mehr so handeln kann,
wie man es gerne möchte oder wie man es gewohnt war,
ist die große Herausforderung
bei diesem unsichtbaren Symptom.

Das verlangt Anpassung, Planung und vor allem viel Verständnis.

©2016 Heike Führ - aus meinem Buch "GRENZENLOSE Erschöpfung - Fatigue"



Multiple-artS.com



Multiple-Arts

FATIGUE

... NICHTS geht mehr...

Ein Zustand völliger
Machtlosigkeit und Hilflosigkeit !!!

Körperlich und seelisch auslaugend....

Multiple-artS.com



Multiple-Arts

FATIGUE

Kein Schlaf der Welt
kann Fatigue beseitigen!

Und doch sind wir
IMMER müde und
bis auf die Knochen

erschöpft!

by MULTIPLE-ARTS.com

LINKS:

<http://multiple-arts.com/wenn-man-immer-muede-ist-fatigue/>

<https://einblick.ms-persoendlich.de/artikel/fatigue-mein-gang-durch-die-hoelle>

<http://multiple-arts.com/dauermuede/>

<http://multiple-arts.com/ich-will-endlich-mal-normal-leben/>

<http://multiple-arts.com/uhthoff-und-fatigue-ein-teufelspaar/>

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

„Teilen“ im Ganzen mit Copyright ist erlaubt.

Besucht und liked mich gerne auch auf

Facebook: [MULTIPLE ARTS](https://www.facebook.com/multiple.sklerose.ms/?fref=ts)

(<https://www.facebook.com/multiple.sklerose.ms/?fref=ts>)

Instagram: [multiple_arts](https://www.instagram.com/multiple_arts/)

(https://www.instagram.com/multiple_arts/)

YouTube: [Heike Führ Bloggerin & Autorin](https://www.youtube.com/channel/UCsP0vW_jE6w9j-urgmr6VOw)

(https://www.youtube.com/channel/UCsP0vW_jE6w9j-urgmr6VOw)

Google+ ([Heike Führ Bloggerin & Autorin](https://plus.google.com/110168474185644893256))

(<https://plus.google.com/110168474185644893256>)

Twitter ([multiple_arts](https://mobile.twitter.com/multiple_arts))

(https://mobile.twitter.com/multiple_arts)

und

[Magic Sound Lab](https://www.magic-sound-lab.de)

<https://www.magic-sound-lab.de>

Ich hoffe, Ihr hattet viel Freude beim Lesen ☺

Alles Liebe und Gute,

Heike Führ von [MULTIPLE ARTS](#) ☺

Multiple Arts

Texte, Bilder, Impressionen by Heike Führ