

trotzms



Mein KI-Begleiter bei Multipler Sklerose

Wissen rund um MS stärken, Arzttermine
vorbereiten, Alltag erleichtern.

Mein KI-Begleiter bei Multipler Sklerose

Wissen rund um MS stärken, Arzttermine
vorbereiten, Alltag erleichtern.

Bedeutung der Icons:



Besonders wichtige **Informationen**



Interessante **Tipps**



Screenshot von einem Anwendungsbeispiel



Seitenverweis

Inhalt

06 Begrüßung

Kapitel 1: KI-Chatbots verstehen

- 09 Was sind KI-Chatbots?
- 12 Was können KI-Chatbots und was nicht?
- 13 Datenschutz und Sicherheit

Kapitel 2: Die Kunst des Fragens – Prompting leicht gemacht

- 19 Was ist ein Prompt?
- 21 Tipps und konkrete Anwendungsbeispiele für gute Prompts
- 24 Für Fortgeschrittene: Warum fallen KI-Antworten unterschiedlich aus?
- 26 Mini-Checkliste vor dem Absenden

Kapitel 3: KI im Alltag mit MS nutzen – Prompts zum Ausprobieren

- 30 MS verständlich erklären
- 34 Arzttermine vorbereiten und Arztbriefe verstehen
- 40 Alltagsthemen wie Fatigue, Ernährung und Bewegung

Fazit & Deine nächsten Schritte

- 45 Das Wichtigste in Kürze

Was Dich in Deinem KI-Begleiter erwartet

Liebe MS-Betroffene, liebe Angehörige,

Multiple Sklerose (MS) führt im Alltag und in der medizinischen Versorgung zu vielen Fragen: Welche Therapie ist die richtige? Wie bereite ich mich auf das nächste Arztgespräch vor? Wie erkläre ich meiner Familie, was gerade in meinem Körper passiert und was das für mich bedeutet?

Künstliche Intelligenz (KI) kann Dich dabei unterstützen. Sie hilft, **Informationen zusammenzufassen, medizinische Fachsprache in verständliche Worte zu übersetzen** oder sich **strukturiert auf Arzttermine vorzubereiten**.



Wichtig: KI ersetzt keine ärztliche Beratung. Sie ist ein Hilfsmittel, das Dich stärkt und Orientierung bietet – die Entscheidung triffst Du immer gemeinsam mit Deinem Behandlungsteam. Achte bei der Nutzung bitte auch auf den Schutz Deiner Daten: **Formuliere Fragen anonym ohne persönliche Angaben wie Name oder Adresse.**



Dieser Begleiter zeigt Dir, wie Du KI sicher und sinnvoll einsetzen kannst. Er erklärt verständlich, wie diese Technologie funktioniert, worauf Du achten solltest und wie sie Dir im Alltag helfen kann. Du findest viele praktische Beispiele für Themen wie:

- **Strukturierte Vorbereitung auf Arztgespräche**
- **Verstehen von Symptomen**
- **Verständliche Erklärungen von MS für Angehörige**
- **Rezeptideen für eine gesunde Ernährung**
- **Gezielte Übungen für das Gedächtnis**

Unser Ziel ist es, **Deine Selbstbestimmung zu stärken und Gespräche mit Deinem Behandlungsteam zu bereichern.** Je klarer Du Deine Fragen und Bedürfnisse formulierst, desto leichter könnt Ihr gemeinsam gute Entscheidungen treffen. Dieser Begleiter unterstützt Dich dabei, KI Schritt für Schritt als hilfreiches Werkzeug zu nutzen – ganz gleich, ob Du gerade beginnst oder schon erste Erfahrungen gesammelt hast. Dein Begleiter ist **bewusst praxisnah gestaltet** – probiere die Beispiele einfach aus und passe sie an Deine individuelle Situation an. Wenn Du magst: Teile Deine Erfahrungen gerne mit uns auf Instagram unter [@trotz_ms](#) oder auf TikTok unter [@trotzms](#).

Wir wünschen Dir viel Freude beim Entdecken und vor allem viele wertvolle Aha-Momente für Dein Leben trotz MS!

AI

```
GROUP_INFO_BLOCK = GROUP_INFO_SMALL_BLOCK
FOR D = Q1 < NBLOCKS(44) DO
    GO TO R8
    FOR I = Q1 < NBLOCKS(44) DO
        D = NODS + GET_FREE_PAGE(DP_USER)
        GO TO R8
        IF (D <= GET_FREE_PAGE(DP_USER))
            GOTO OUT_LAND_PARITAL_AUG
        ENDIF
    ENDFOR
ENDFOR
```

Kapitel 1

KI-Chatbots verstehen

Künstliche Intelligenz (KI) bezeichnet Systeme, die Aufgaben übernehmen können, die normalerweise menschliches Denken oder Handeln erfordern. Dazu gehören etwa das Verstehen von Texten, das Beantworten von Fragen, das Erkennen von Mustern oder das Treffen von Voraussagen.

Eine besondere Form der KI sind **große Sprachmodelle** (englisch *Large Language Models*, kurz **LLMs**). Diese Modelle sind darauf spezialisiert, mit Sprache zu arbeiten. Sie wurden mit riesigen Mengen an Texten und Bildern „trainiert“ und lernen dabei, welche Wörter in bestimmten Zusammenhängen wahrscheinlich aufeinander folgen. Dadurch können sie in natürlicher Alltagssprache antworten und **scheinbar „menschliche“ Gespräche führen**.

LLMs sind besonders hilfreich, wenn es darum geht, Informationen schnell und leicht verständlich aufzubereiten. Sie können zum Beispiel Fragen beantworten, Texte übersetzen, Zusammenfassungen erstellen oder Daten aus Bildern und Tabellen herausfiltern. Allerdings stoßen sie an ihre Grenzen, wenn es um exakte, faktenbasierte Antworten geht. Da sie nur auf ihrem Trainingswissen basieren, können sie **gelegentlich ungenaue oder erfundene („halluzinierte“) Informationen liefern**.

KI-Chatbots wie ChatGPT basieren auf solchen Sprachmodellen. Sie werden besonders leistungsfähig, wenn sie mit **Suchmaschinen** kombiniert werden. Während das LLM den sprachlichen Teil übernimmt – also das Verstehen und Formulieren von Texten –, sorgt die Suchmaschine für aktuelle, überprüfbare Informationen. Durch diese Verbindung entsteht eine besonders mächtige Kombination: Der Chatbot kann kommunizieren und gleichzeitig faktenbasierte Antworten mit aktuellen Daten liefern. Das tun KI-Chatbots wie ChatGPT, Google Gemini, Microsoft Copilot, Claude von Anthropic und Perplexity.

Wie stelle ich eine Anfrage in ChatGPT?



Wusstest Du schon? Wie bekomme ich Zugang zu ChatGPT?

Es kann im Webbrowser (chatgpt.com) oder als App (iOS/Android) geöffnet und genutzt werden.

Dieser Begleiter fokussiert sich auf **ChatGPT**, da es aktuell den mit Abstand größten Marktanteil bei KI-Chatbots hat und Fakten-Checks durch das Belegen von Antworten mit Quellen sehr einfach macht. (Stand: Dezember 2025, StatCounter Global Stats)

Vereinfachter Ablauf einer Anfrage in ChatGPT:

1. Mithilfe eines LLMs wird eine Suchanfrage an eine Suchmaschine generiert – auf Basis einer eigenen Anfrage (**Prompt**), z. B. „Erkläre mir Multiple Sklerose in leichter Sprache. Antworte in maximal 6 Sätzen.“
2. Die Suchmaschine liefert die Ergebnisse und das LLM formuliert auf dieser Basis eine Antwort mit Quellenangabe.



Wusstest Du schon? Bei diesem Antwort-Prozess (= das LLM formuliert eine Antwort auf Basis der Suchergebnisse) kann es zu **Halluzinationen** kommen. Das heißt, eine Aussage des LLMs kann richtig klingen, aber falsch sein (und so auch nicht in den zitierten Quellen stehen).



Deshalb ist es wichtig, LLM-Aussagen anhand angegebener Quellen zu prüfen.

Hier ein Beispiel in ChatGPT:

1. Anfrage in ChatGPT mit Aufforderung die Suchmaschine zu nutzen und länger nachzudenken:

Erkläre mir Multiple Sklerose in einfacher Sprache. Antworte in maximal 6 Sätzen. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.

+ 0 ↑

2. Antwort erfolgt mit **Quellenangabe**, das Nachdenken ist unter „Aktivität“ einsehbar:

ChatGPT 5.1

Erkläre mir Multiple Sklerose in einfacher Sprache. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.

Nachgedacht für 11s >

Ich erkläre dir Multiple Sklerose (MS) in ruhiger, einfacher Sprache und verlinke dir seriöse Quellen, wenn du tiefer einsteigen möchtest.

Aktivität · 11s

Denke nach...

- Erklären von MS und Bereitstellung von Informationen
Der Nutzer möchte eine einfache Erklärung zu MS, unter der Voraussetzung, dass die Informationen aktuell und genau sind. Ich werde die Details so moderat wie möglich halten, medizinisch fundiert, ohne konkrete Behandlungsvorschläge zu machen. Angesichts der Wichtigkeit der Genauigkeit mache ich mich daran, die aktuellsten Quellen zu finden.

⊕ Searching the web for multiple sclerosis explanation

my.clevelandclinic.org www.dmsg.de
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov [18 mehr](#)

⊕ Nachgedacht für 11s
Fertig

(Anfrage durchgeführt am 19.11.2025 mit kostenlosem ChatGPT)

Was können KI-Chatbots und was nicht?

Da KI-Chatbots sich Dinge ausdenken können und diese plausibel klingen lassen (halluzinieren), ist es wichtig, entsprechende Aussagen selbst oder mithilfe einer Fachkraft zu überprüfen.



Stärken

- Arztbriefe in einfache Sprache übersetzen.
- Symptom-Checklisten oder Fragenlisten für den Arzttermin erstellen.
- Alltagstipps geben (z. B. Rezepte, Gedächtnistraining, Strukturhilfen).
- Fachtexte zusammenfassen.



Grenzen

- Keine Diagnosen stellen.
- Keine Therapieentscheidungen treffen.
- Manchmal „halluzinieren“ sie (erfinden falsche Informationen, die jedoch plausibel oder glaubwürdig klingen).



Wichtig: KI-Chatbots sind Hilfsmittel. Die medizinische Entscheidung trifft Du gemeinsam mit Deinem Behandlungsteam. Je konkreter Du die Aufgabe stellst und wichtige Details mitlieferst, desto besser kann der KI-Chatbot antworten.

Datenschutz & Sicherheit

Tipps für den sicheren Umgang mit einem KI-Chatbot

1. Anonym bleiben

- Keine persönlichen Daten (zum Beispiel Name, Adresse, Geburtsdatum) eingeben.
- Arztbriefe anonymisieren (ein Beispiel findest Du in *Kapitel 3, Seite 35*).



Beispiel:

- **Ungünstig:** „Bitte erkläre mir den Arztbrief von Dr. Müller, Uniklinik XY, für Anna Meier ...“
- **Besser:** „Bitte erkläre mir diesen Text: [Inhalt ohne Namen].“



Wichtig: Bestimmte anonymisierte Kontextangaben, wie zum Beispiel „Ich bin weiblich und in meinen Zwanzigern“, können hilfreich sein, damit KI-Chatbots passender auf die individuelle Lebenssituation eingehen können.

Besonders wichtig ist, **nie persönliche Daten einzugeben**. Mit anonymisierten Texten und einer kritischen Prüfung der Antworten kannst Du KI-Chatbots sicher und sinnvoll nutzen. Beachte dabei jedoch, dass kostenlose Varianten oft nur eingeschränkte Funktionen bieten und bei anspruchsvollen Fragen oder Recherchen häufig weniger verlässliche oder oberflächliche Ergebnisse liefern.

Bei ChatGPT: Nutzung der Daten zu Trainingszwecken deaktivieren



Wusstest Du schon? So kann man in ChatGPT sicherstellen, dass die Daten nicht zu Trainingszwecken genutzt werden: „Das Modell für alle verbessern“ muss in den Einstellungen unter Datenkontrollen auf „Aus“ gestellt sein: Du kannst den jeweiligen KI-Chatbot fragen, wo Du die Einstellungen anpassen musst, damit Deine Daten nicht für Trainingszwecke verwendet werden.



The screenshot shows the ChatGPT settings menu. A blue rounded rectangle highlights the main navigation bar on the left:

- Plan upgraden
- Personalisierung
- Einstellungen** (highlighted)
- Hilfe
- Abmelden

A yellow rounded rectangle highlights the "Datenkontrollen" section in the main menu:

- Allgemein
- Benachrichtigungen
- Personalisierung
- Apps und Konnektoren
- Zeitpläne
- Datenkontrollen** (highlighted)
- Sicherheit
- Kindersicherung
- Konto

A cyan rounded rectangle highlights the "Das Modell für alle verbessern" switch in the "Datenkontrollen" sub-menu:

Das Modell für alle verbessern **Aus >**

A yellow rounded rectangle highlights the "Das Modell für alle verbessern" section in the "Modellverbesserung" sub-menu:

Das Modell für alle verbessern
Erhälle uns, unsere Modelle mit deinen Inhalten zu trainieren, um ChatGPT für dich und alle, die es verwenden, noch besser zu machen. Wir ergreifen Maßnahmen für deinen Datenschutz.
[Mehr erfahren](#)

The "Modellverbesserung" sub-menu also contains sections for "Audiomodus", "Audioaufnahmen einbeziehen", and "Videoaufnahmen einbeziehen".

2. Antworten kritisch prüfen

- Immer mit vertrauenswürdigen Quellen abgleichen (z. B. Leitlinien, Behandlungsteam).



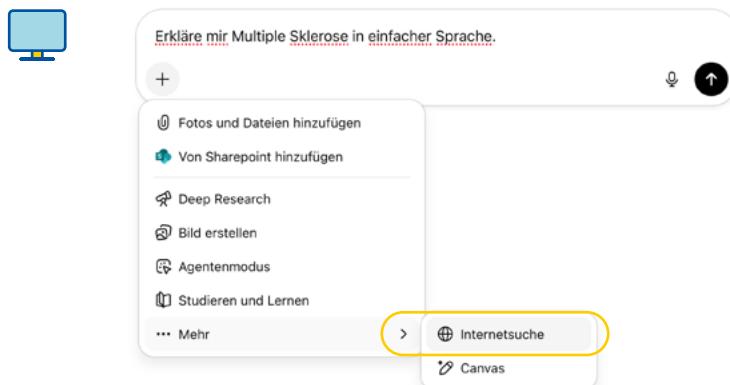
Wichtig: Nur weil eine Quelle in der Antwort genannt wird und dort tatsächlich korrekte Informationen stehen, bedeutet das nicht automatisch, dass das LLM diese Informationen auch korrekt oder vollständig wiedergibt.

Daher gilt:

- Quellen zusätzlich selbst prüfen und den Inhalt mit offiziellen, verlässlichen Informationen vergleichen.
- Bei medizinischen oder gesundheitsbezogenen Themen im Zweifel immer bei medizinischem Fachpersonal oder anerkannten Institutionen (z. B. Fachgesellschaften, Behörden) nachfragen.

3. Quellen anfordern

- Schreibe in den Prompt:
 - Bitte nenne Studien oder Leitlinien dazu.
 - Wenn nötig, recherchiere und zitiere.
- Internetsuche in ChatGPT aktivieren:



4. Halluzinationen reduzieren

- KI kann manchmal Dinge erfinden und überzeugend formulieren („halluzinieren“).
- Das Risiko lässt sich verringern, wenn Du in Deine Frage (Prompt) schreibst:
 - „Wenn Du unsicher bist, sag es bitte.“
 - „Bitte gib mir nur wissenschaftlich belegte Infos wieder und kennzeichne, wenn Du etwas nicht weißt oder Dir unsicher bist.“

Beispiel:

- **Ungünstig:** „Welche Therapie ist für mich die beste?“
- **Besser:** „Welche Therapieoptionen gibt es laut Leitlinien? Sag bitte, wenn Du unsicher bist.“



Wusstest Du schon?

Wie Patientinnen und Patienten Halluzinationen erkennen können

- **Fehlende Quellenangaben:** Wenn das System keine klaren, überprüfbaren Quellen (z. B. medizinische Leitlinien, Studien, Herstellerinformationen) nennt, ist Vorsicht geboten. Eine Quellenangabe garantiert zwar nicht die Korrektheit der Antwort, ermöglicht aber eine Überprüfung der Antworten (Fakten-Check).
- **Falsche medizinische Terminologie:** Wenn Begriffe uneinheitlich, veraltet oder unpassend verwendet werden, ist das ein Warnsignal.
- **Fehlende Möglichkeit zur Rückfrage oder Erklärung:** LLMs sollten es erlauben, Begründungen oder Belege für eine Aussage anzuzeigen („Wie kommt das System zu dieser Empfehlung?“).



Wichtig: Für Laien bleibt allerdings immer die Gefahr, dass Halluzinationen nicht erkannt werden können. Daher sind KI-Antworten bei **wichtigen Themen immer mit dem Behandlungsteam zu überprüfen** und mehr als Inspiration zu betrachten.

5. Kein Ersatz für Arztgespräche

KI kann unterstützen, aber ersetzt nie die ärztliche Beratung!

Fazit

KI-Chatbots sind digitale Helfer, die Texte erklären, strukturieren und Alltagstipps geben können. Sie unterscheiden sich je nach Anbieter (z. B. ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot) und haben klare Stärken, aber auch Grenzen: **Sie ersetzen keine Diagnose und keine Therapieentscheidung.**



Kapitel 2

Die Kunst des Fragens

Was ist ein Prompt?

Ein **Prompt** ist Deine Eingabe an die KI – also Deine Frage oder Aufgabe, die Du als **Text oder Sprache** formulieren kannst. Gute Prompts führen zu **präziseren, nützlicheren Antworten** (Details zu LLMs siehe Kapitel 1).

Unterstützend zu einem Prompt in Textform kannst Du weitere relevante Infos wie Bilder oder Dokumente hochladen.

Beispiele für Prompts:

- „Erkläre mir diesen (anonymisierten) Arztbrief in einfacher Sprache. Antworte in 5 kurzen Punkten.“
- „Gib mir 7 Fragen, die ich meiner Neurologin beim nächsten Termin stellen kann, basierend auf meinen aktuellen Symptomen und dem Verlauf seit meinem letzten Termin – kurz, in Stichpunkten.“
- „Fasse diesen Fachtext so zusammen, dass ihn ein 8-Jähriger versteht.“

Einfach gesagt:

- Du stellst eine Frage (als Prompt).
- Der KI-Chatbot antwortet in verständlicher Sprache.

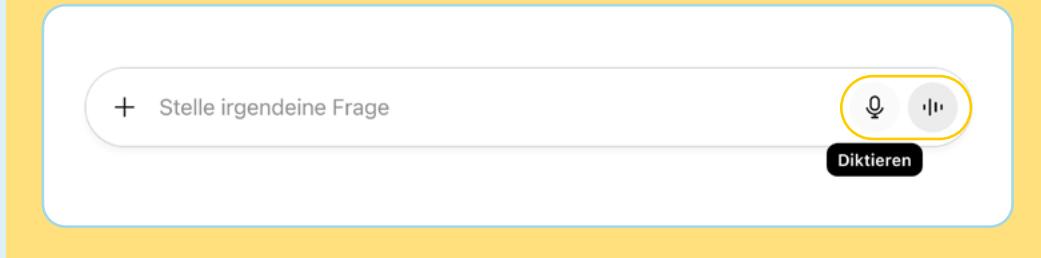


Wusstest Du schon?

Spracheingabe

Wenn Tippen schwerfällt, kannst Du die **KI per Sprachbefehl verwenden**. So funktioniert es bei **ChatGPT**:

- In der mobilen App (iOS/Android) oder am Laptop ist unten im Texteingabefeld ein Mikrofonsymbol.
- Darauf tippen, sprechen, absenden, fertig.



Tipps für gute Prompts

Wer diese 6 Punkte beachtet, verbessert die Ergebnisqualität deutlich.

1. Präzise und klar fragen: Sag genau, was Du brauchst.

- **Ungünstig:** „Erkläre MS.“
- **Besser:** „Erkläre kurz und in Alltagssprache, was bei Multipler Sklerose im Gehirn und Rückenmark passiert und welche Auswirkungen das haben kann. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

2. Kontext geben: Sag, **für wen** oder **wofür** die Antwort ist.

- „Übersetze diesen Arztbrief in Alltagssprache für jemanden ohne medizinisches Vorwissen.“
- „Erkläre den folgenden Abschnitt auf Türkisch.“

3. Struktur & Format vorgeben: Sag, **wie** die Antwort aussehen soll.

- „Antworte als Checkliste mit maximal 6 Punkten.“
- „Erstelle eine Tabelle mit drei Spalten: ‚Begriff‘, ‚Bedeutung‘, ‚Fragen für den Termin‘.“

4. Ziel formulieren: Sag, **wofür** Du das Ergebnis brauchst.

„Gib mir eine Kurzzusammenfassung zu aktuellen medikamentösen und nicht medikamentösen Behandlungsansätzen für schubförmige/progrediente MS.“

5. Stil & Ton angeben: Sag, **wie** es klingen soll.

- „Formell, sachlich, neutrale Patienteninformation.“
- „Sehr einfach, sodass es Angehörige ohne Vorwissen verstehen.“

6. Antwort kritisch prüfen! KI ersetzt **keine** medizinische Expertise. Lies kritisch, frage nach, notiere offene Punkte für das Arztgespräch.

Konkrete Anwendungsbeispiele

1. Arztbrief verstehen

- **Ungünstig:** „Erkläre meinen Arztbrief.“
- **Besser:** „Ich bin eine 28-jährige Frau mit Multipler Sklerose und erhalte aktuell die Therapie XY. Bitte erkläre mir diesen anonymisierten Arztbrief in einfacher Sprache. Gliedere in: 1) Befunde, 2) Was bedeutet das?, 3) Was sollte ich beim Termin nachfragen? Maximal 8 Stichpunkte. Kennzeichne Unsicherheiten klar. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

2. Arzttermin vorbereiten

- **Ungünstig:** „Welche Fragen soll ich stellen?“
- **Besser:** „Ich habe schubförmige/progrediente Multiple Sklerose (aktuell neue / keine Beschwerden) und bald einen Kontrolltermin. Ziel: Therapieüberprüfung. Erstelle 10 konkrete Fragen zu Wirksamkeit, Nebenwirkungen, MRT-Kontrollen und Alltag. Format: Liste mit Checkboxen. Kennzeichne Unsicherheiten klar. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

3. Nebenwirkungen einschätzen

- **Ungünstig:** „Sind Nebenwirkungen X & Y gefährlich?“
- **Besser:** „Erkläre typische Nebenwirkungen (allgemein, keine Diagnose) von Medikament X und wann ich ärztlichen Rat suchen sollte. Kennzeichne Unsicherheiten klar. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

4. Angehörigen MS erklären

- **Ungünstig:** „Erkläre Multiple Sklerose für meine Familie.“
- **Besser:** „Erkläre Multiple Sklerose so, dass eine 12-jährige Person es versteht. Ton: freundlich, hoffnungsvoll. Format: 6 kurze Sätze + 3 häufige Fragen. Benutze positive, leicht verständliche Vergleiche. Markiere, wenn Du unsicher bist und kennzeichne Unsicherheiten klar. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

5. Alltag & Fatigue

- **Ungünstig:** „Tipps gegen Fatigue?“
- **Besser:** „Erstelle einen Wochenplan mit 5 alltagsnahen Strategien gegen Fatigue (z. B. Pausen, Prioritäten, Bewegung). Format: Tabelle (Tag | Aufgabe | Dauer). Stelle mir Rückfragen, um es individuell für mich passend und einfach umsetzbar zu machen.“

Typische Stolperfallen vermeiden

1. Zu viele Themen in einem Prompt

- **Ungünstig:** 8 Aufgaben auf einmal = oberflächliche Antwort.
- **Besser:** In **Etappen** arbeiten (erst zusammenfassen, dann Fragenliste, dann Quellen).

2. Keine Formatvorgabe

- **Problem:** Unstrukturierte Texte.
- **Lösung:** Stichpunkte oder Tabellen anfordern.

3. Fehlende Grenzen

- **Problem:** Sehr lange Antworten.
- **Lösung:** „Max. 150 Wörter / 6 Punkte / 1 Tabelle“ vorgeben.



4. Halluzinationen & Fehlinformationen

Kurz erinnert, Details in Kapitel 1, Seite 10

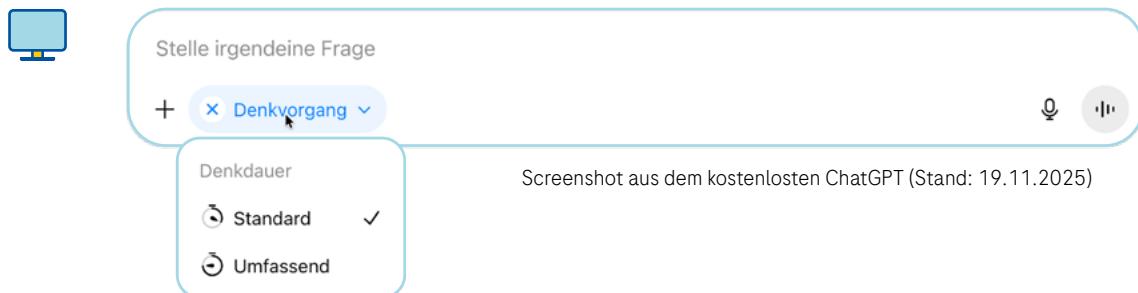
- Quellen anfordern: „Bitte nenne **Leitlinien / seriöse Quellen**.“
- Unsicherheit zulassen: „**Wenn Du unsicher bist, sag es bitte.**“
- Wichtiges **gegenprüfen** (Leitlinien, Behandlungsteam).

Für Fortgeschrittene

Warum fallen KI-Antworten unterschiedlich aus?

Es gibt mehrere Gründe, warum KI-Chatbots bei Prompts zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen:

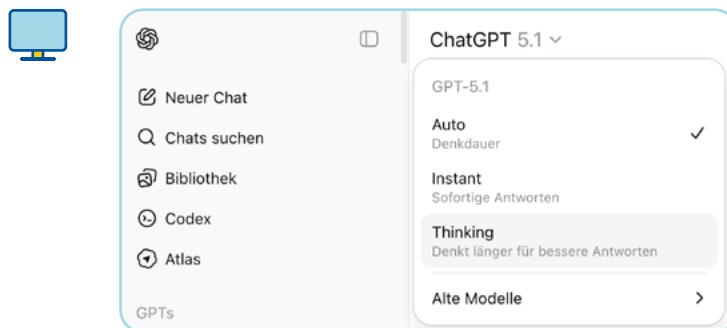
- 1. Technologiebedingt ist jede Antwort einzigartig:** Selbst wenn man ChatGPT in einer neuen Unterhaltung mit dem gleichen KI-Modell (mit den gleichen Einstellungen) das Gleiche fragt, fällt die Antwort etwas anders aus.
- 2. KI-Modelle denken bei jeder Anfrage etwas anders:** Wenn das KI-Modell „nachdenkt“ (reasoning), um eine Anfrage zu bewältigen, geht es jedes Mal etwas anders an das Thema heran (z. B. für Suchmaschinen-Anfragen). Dadurch unterscheiden sich die Antworten jedes Mal leicht, womöglich sogar die Quellen.
- 3. Modelle sind unterschiedlich leistungsstark:** Je nach KI-Modell wird ein unterschiedlich hoher Aufwand für die Erstellung der Antwort betrieben.



Modelle mit „**Denken in mehreren Schritten**“ (**Reasoning-Modelle**): „Länger nachdenken-de“ Modelle, die komplexere Fragestellungen durch „Denken in mehreren Schritten“ lösen können (und entsprechend länger für die Antwort brauchen), nennt man Reasoning-Modelle.

In der kostenlosen Variante von ChatGPT kann man über die Option „**Denkvorgang**“ oder den Prompt-Zusatz „**denke intensiv nach**“ steuern, dass mehr Aufwand für eine bessere Antwort-Qualität betrieben werden muss.

Im **kostenpflichtigen ChatGPT** kann man z. B. **GPT-5 Thinking** auswählen, was wesentlich länger für die Antwort benötigt, aber dadurch auch besser antwortet, indem es sich selbst immer wieder überprüft und korrigiert (**Daumenregel: Je länger die Antwort braucht, desto besser die Qualität – wobei sie LLM-typisch auch weiterhin falsch/ungenau sein kann**):



Screenshot aus dem kostenpflichtigen ChatGPT (Stand: 19.11.2025)

4. Unterschiedliche Trainingsdaten sorgen für eine andere „Interpretation“ der Prompts und ein unterschiedliches Basis-Wissen. Angesichts des hohen Trainingsaufwands werden die Lücken vorwiegend durch Suchmaschinen gefüllt, statt zu versuchen, immer die aktuellsten Daten im KI-Modell selbst zu haben. Ein Modell, das 2023 trainiert wurde, kennt Ereignisse oder Studien aus 2025 nur, wenn es beim Antworten auf Suchmaschinen zugreifen kann – im reinen Modellwissen fehlen diese Informationen.

Mini-Checkliste vor dem Absenden



Ziel klar?

- Wofür brauche ich die Antwort?
- Was soll das Ergebnis mir ermöglichen oder erleichtern?



Kontext gegeben?

- Für wen oder in welcher Situation soll die Antwort passen?
- Gibt es Hintergrundinfos, die helfen, die Anfrage besser zu verstehen?



Format festgelegt?

- In welcher Form soll die Antwort kommen (z. B. Liste, Tabelle, kurzer Text, Zusammenfassung, Ideenliste)?
- Gibt es eine gewünschte Länge oder Struktur (z. B. 150 Wörter)?



Nachfragen einkalkuliert?

- Wenn etwas unklar ist, soll der KI-Chatbot lieber nachfragen, bevor er antwortet?
- Formulierungstipp: „Wenn Du unsicher bist, frag bitte nach, bevor Du antwortest.“



Datenschutz beachtet?

- Sind personenbezogene Daten anonymisiert oder entfernt?



Wusstest Du schon? Du kannst es einfach ausprobieren: Wenn das Ergebnis nicht passt, formuliere den Prompt neu und sende ihn nochmal ab!

Fazit

Gute Antworten entstehen, wenn Du Deine Fragen klar und mit ausreichend Informationen stellst. Erkläre kurz, worum es geht, und beschreibe, was Du genau wissen oder erreichen möchtest. Du kannst auch Rollen oder bestimmte Formate angeben und Schritt für Schritt vorgehen. Bitte darum, dass Quellen genannt werden. So bekommst Du hilfreiche Ergebnisse für Deinen Alltag und die Gespräche mit Deinem Behandlungsteam.

Mit ein bisschen Übung wirst Du immer besser im Prompten. Mach Dir keine Sorgen, wenn es am Anfang nicht perfekt klappt – Ausprobieren gehört dazu. So lernst Du am meisten!



Kapitel 3

Praktische Prompts bei MS zum Ausprobieren

LLMs (siehe Kapitel 1) sind am hilfreichsten, wenn Du sie **ausprobierst**. In diesem Kapitel findest Du Prompts, die direkt in Deinem Alltag mit MS nützlich sein können – vom einfachen Erklären von MS bis hin zur strukturierten Vorbereitung von Arztterminen.

Jede Prompt-Karte zeigt:



Prompt: So kannst Du fragen.



Antwort/Ergebnis: Was Du erwarten kannst.



Überprüfen: Wie Du die Antwort prüfst.



Arztgespräch/Alltag: So kannst Du die Infos praktisch nutzen.

1. Grundlegende Erklärungen

Multiple Sklerose verstehen

➡ **Prompt:** „Erkläre mir Multiple Sklerose in leichter Sprache. Antworte in maximal 6 Sätzen. Belege alles mit seriösen Quellen wie zum Beispiel trotz-ms.de. Denke sehr intensiv nach.“

💡 **Antwort:** Kurze und einfache Erklärung von MS.

🔍 **Überprüfen:** „Bitte nenne seriöse Quellen, z. B. trotz-ms.de.“

💬 **Arztgespräch:** „So habe ich es verstanden – stimmt das so?“

Multiple Sklerose für Angehörige erklären

➡ **Prompt:** „Wie erkläre ich Multiple Sklerose meinen Angehörigen? Bitte antworte so, dass es Menschen ohne medizinisches Vorwissen verstehen. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

💡 **Antwort:** Einfache Erklärung und typische Fragen wie: „Ist MS ansteckend?“

🔍 **Überprüfen:** „Bitte bestätige, dass die Beispiele korrekt sind.“

💬 **Alltag:** Hilft Familie, Freundinnen und Freunde einzubeziehen.

Multiple Sklerose in einer anderen Sprache erklären

💡 **Prompt:** „Erkläre Multiple Sklerose auf Spanisch in layenverständlicher Sprache.“

💡 **Antwort:** Eine Übersetzung für Angehörige, die kein Deutsch sprechen.

🔍 **Überprüfen:** „Bitte bestätige, dass die Übersetzung korrekt und verständlich ist.“

💬 **Alltag:** Hilfreich in Familien mit mehrsprachigem Hintergrund.

Multiple Sklerose Kindern erklären

💡 **Prompt:** „Wie erkläre ich Multiple Sklerose für Kinder im Alter von 6–8 Jahren? Nutze einfache Beispiele und einen hoffnungsvollen Ton. Format: 5 kurze Sätze und 3 Fragen. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

💡 **Antwort:** Kindgerechte Erklärung, kurz und positiv.

🔍 **Überprüfen:** „Stimmen diese Erklärungen mit Patienteninformationen überein?“

💬 **Alltag:** Erleichtert Gespräche mit Kindern und Jugendlichen.



Wusstest Du schon? KI kann nicht nur Texte schreiben! LLMs (siehe Kapitel 1, Seite 9) können auch Texte verstehen und Bilder generieren. So lassen sich zum Beispiel erklärende Illustrationen, Infografiken oder visuelle Darstellungen medizinischer Themen einfach erstellen – anschaulich und leicht verständlich.

Multiple Sklerose Kindern kreativ erklären

☞ **Prompt:** „Erstelle mir ein Bild und schreibe eine Geschichte, wie ich Multiple Sklerose meiner 6-jährigen Tochter erklären kann. Erkläre das in einer kindgerechten, hoffnungsvollen Sprache.“

💡 **Antwort:** Bildhafte, kreative Erklärung, die MS greifbarer macht. Zum Beispiel:

Die Geschichte vom Zauberkabel & der kleinen Maus

Stell Dir vor, in Deinem Körper gibt es ganz viele Zauberkabel. Diese Kabel helfen, dass die Gedanken und Ideen in Deinem Kopf zu den Armen, Beinen und anderen Körperteilen reisen – damit Du rennen, malen oder kuscheln kannst.

Normalerweise haben die Kabel eine feste, bunte Hülle, die sie schützt. So wie bei den Kabeln einer Lampe oder einem Spielzeug.

Manchmal kommt aber eine kleine MS-Maus vorbei und knabbert an der Hülle. Dann sind an manchen Stellen kleine Löcher im Kabel. Wenn das passiert, kann der Zauberstrom nicht so gut fließen. Manchmal flackert die Lampe dann ein bisschen oder geht langsamer an.

Aber: Dein Körper ist sehr schlau! Er sucht dann Umwege, damit der Zauber trotzdem weiterfließen kann. Und es gibt Ärztinnen, Ärzte und Medizin, die helfen, dass die Maus nicht zu oft kommt und die Kabel möglichst stark bleiben. Und weißt Du was? Auch wenn die Lampe mal flackert: Sie leuchtet trotzdem weiter – so wie Du, mit Deinem ganzen Lachen, Deiner Fantasie und Deinem Mut mithilfe einer frühen hochwirksamen Therapie.

🔍 **Überprüfen:** „Bitte bestätige, dass diese Metapher medizinisch korrekt und kindgerecht ist.“

💬 **Alltag:** Erleichtert Gespräche mit Kindern und Jugendlichen.



Wichtig Bitte wundere Dich nicht – derselbe Prompt liefert nie zweimal das exakt gleiche Ergebnis. Du bekommst immer eine leicht andere Antwort (siehe Kapitel 2, Seite 24-25). Es können nach wie vor kleine oder größere Fehler in den Grafiken stecken, die vielleicht erst Deinem aufmerksamen Kind auffallen.

2. Arzttermine vorbereiten & Arztbriefe verstehen

Arztbrief übersetzen

☞ **Prompt:** „Üersetze meinen anonymisierten Arztbrief in einfache Sprache. Gliedere Deine Antwort in: 1) Befunde, 2) Bedeutung, 3) Fragen für das nächste Gespräch. Antworte als Checkliste mit maximal 8 Punkten.“

💡 **Antwort:** Klare Struktur, die komplizierte Inhalte verständlich macht.

🔍 **Überprüfen:** „Markiere Stellen, bei denen Du unsicher bist.“

💬 **Arztgespräch:** „So habe ich es verstanden – stimmt das so?“

The screenshot shows a digital workspace interface with a task card. The task card has a blue header bar with the text "Übersetze meinen anonymisierten Arztbrief in einfache Sprache. Gliedere Deine Antwort in: 1) Befunde, 2) Bedeutung, 3) Fragen für das nächste Gespräch. Antworte als Checkliste mit maximal 8 Punkten." Below the header is a yellow button with a plus sign. To the right are a microphone icon and an upward arrow icon. A dropdown menu is open, showing options: "Fotos und Dateien hinzufügen" (with a file icon), "Von Sharepoint hinzufügen" (with a SharePoint icon), "Deep Research" (with a magnifying glass icon), "Bild erstellen" (with a camera icon), "Agentenmodus" (with a person icon), "Studieren und Lernen" (with a book icon), and "... Mehr". Below the dropdown is a file preview for "Arztbrief_MS.pdf" (PDF). At the bottom of the task card is another text area with the same instructions as the header, followed by a plus sign and a microphone/upward arrow icon.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Hochladen von Dokumenten

1. Chat öffnen: Öffne den Chat mit ChatGPT im Browser oder in der App.

2. Datei hochladen:

- Klicke unten im Eingabefeld auf das Büroklammer-Symbol.
- Wähle Dein Dokument aus (z. B. eine PDF-, DOCX-, TXT- oder CSV-Datei).
- Nach dem Hochladen erscheint der Dateiname im Chatfenster.

Anweisung geben: Schreib dazu, wie das Dokument verarbeitet werden soll – z. B.:

- „Fasse den Arztbrief zusammen.“
- „Formuliere den Brief in einfacher Sprache.“
- „Extrahiere nur die Diagnose und Medikation.“

Datenschutz: Wenn Du vertrauliche Informationen teilst, achte darauf, dass Du sie anonymisierst – also persönliche Daten entfernst – z. B.:

- Schneide Deinen Namen, Geburtsdatum, Adresse, Krankenhausnamen, Name der Ärztin oder des Arztes oder Patientennummern aus dem Arztbrief heraus.
- Du kannst den Text auch einfach abschreiben und dabei alle persönlichen Angaben weglassen oder durch Platzhalter ersetzen – z. B. „[Name]“, „[Krankenhaus]“ oder „[Datum]“.

So bleibt der Inhalt erhalten, aber niemand kann erkennen, um welche Person es geht.

Symptome für Arzttermin vorbereiten

💡 **Prompt:** „Ich habe Multiple Sklerose und in den letzten zwei Wochen vermehrt ein Kribbeln und ein Taubheitsgefühl in den Händen. Bereite meine Symptome für den nächsten Arzttermin auf. Format: Tabelle mit Symptom, Dauer und Veränderung. Ergänze Tipps, wie ich diese im Gespräch strukturieren kann. Belege alles mit seriösen Quellen. Denke sehr intensiv nach.“

💡 **Antwort:** Eine strukturierte Übersicht über Symptome.

🔍 **Überprüfen:** „Wenn Du unsicher bist, sag es bitte.“

💬 **Arztgespräch:** Hilft, nichts Wichtiges zu vergessen.

Fragen zur Therapieentscheidung

💡 **Prompt:** „Ich wurde mit Multipler Sklerose diagnostiziert und möchte gemeinsam mit meinem Behandlungsteam die für mich passende hochwirksame Therapie auswählen. Bitte formuliere eine Checkliste mit 5 klaren, verständlichen und patientenzentrierten Fragen, die ich im Gespräch stellen kann. Der Fokus soll auf Sicherheit, Wirksamkeit und persönlichen Präferenzen liegen. Meine Präferenzen sind [z. B. reisen, nicht ständig an die MS denken ...]. Die Fragen sollen mir helfen, verschiedene Therapieoptionen besser zu verstehen, ihre Vor- und Nachteile abzuwägen und eine informierte Entscheidung zu treffen. Antworte kurz und prägnant. Belege alles mit seriösen Quellen. Denke sehr intensiv nach.“

💡 **Antwort:** Fünf konkrete Fragen, die Du im Arztgespräch verwenden kannst.

🔍 **Überprüfen:** „Sind diese Informationen aktuell (Stand: Heute)?“

💬 **Arztgespräch:** Als Gesprächsleitfaden zur Vorbereitung der gemeinsamen Therapieentscheidungsfindung nutzbar.

Therapiewahl

 **Prompt:** „Erstelle eine Übersicht aktuell zugelassener krankheitsmodifizierender Multipler Sklerose-Therapien in Deutschland als Tabelle mit Spalten: Therapiekategorie | Beispiele | Applikationsform | Intervall | Wirksamkeit | Sicherheitsaspekte | Besonderheiten im Alltag | Zulassungsstatus/Indikation | Quellen. Starte mit hochwirksamen Therapien. Quellen: pro Klasse ≥ 2 (z. B. Leitlinien, hochwertige Journals) mit Link und Datum.“

 **Antwort:** Übersicht mit zugelassenen MS-Therapien in Deutschland.

 **Überprüfen:** „Sind diese Informationen mit aktuellen Leitlinien und Zulassungsdaten abgeglichen? Bitte Quellen und Veröffentlichungsjahr angeben.“

 **Arztgespräch:** Welche MS-Therapie kommt für mich infrage?

Faktoren bei der Therapiewahl

 **Prompt:** „Welche Faktoren sollte ich bei der Wahl einer Multiple-Sklerose-Therapie berücksichtigen? Kontext: Arbeit, Familie, Therapieintervalle, Adhärenz, Applikationsform. Format: Tabelle mit Faktor | Bedeutung | Fragen für das Behandlungsteam. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

 **Antwort:** Übersicht mit individuellen Entscheidungskriterien.

 **Überprüfen:** „Sind diese Angaben in Studien oder Leitlinien beschrieben?“

 **Arztgespräch:** Als Gesprächsgrundlage mit dem Behandlungsteam.

Bedeutung früher hochwirksamer MS-Therapien

💡 **Prompt:** „Warum ist eine hochwirksame Therapie nach Diagnose bei Multipler Sklerose wichtig? Antworte kurz und laienverständlich. Format: Liste mit 5 Gründen und 2 typischen Missverständnissen. Belege alles mit seriösen Quellen wie zum Beispiel trotz-ms.de. Denke sehr intensiv nach.“

💡 **Antwort:** Liste mit klaren Argumenten für eine frühe hochwirksame Therapie.

🔍 **Überprüfen:** „Sind diese Angaben in Studien oder Leitlinien beschrieben?“

💬 **Arztgespräch:** Basis für Diskussion zu Eskalation vs. früh hochwirksam.

Bedeutung der stillen Progression

💡 **Prompt:** „Was bedeutet stille Progression bei Multipler Sklerose? Erkläre es laienverständlich in 5 Punkten. Belege alles mit seriösen Quellen und denke sehr intensiv nach.“

💡 **Antwort:** Liste mit alltagsnahen Erklärungen, warum MS auch ohne Schübe fortschreiten kann und weshalb frühe Kontrolle der Krankheitsaktivität entscheidend ist.

🔍 **Überprüfen:** „Sind diese Angaben in Studien oder Leitlinien beschrieben?“

💬 **Arztgespräch:** Basis für ein Gespräch über stille Progression sowie den Nutzen einer frühzeitigen, hochwirksamen Therapie zur Erhaltung von Lebensqualität und Funktionsfähigkeit.

NfL-Werte verstehen

💡 **Prompt:** „Erkläre mir den NfL-Wert (Neurofilament-Leichtketten) bei Multipler Sklerose in Alltagssprache. Antworte in 5 Stichpunkten. Denke sehr intensiv nach. Nenne Informationen von trotz-ms.de.“

💡 **Antwort:** Einfache Erklärung und Verständnis für NfL.

🔍 **Überprüfen:** „Sind diese Angaben in Studien oder Leitlinien beschrieben?“

💬 **Arztgespräch:** Basis für ein Gespräch über die Messung von NfL-Werten.

Nebenwirkungen

💡 **Prompt:** „Erkläre mir mögliche Nebenwirkungen meiner Multiple-Sklerose-Therapie [Name der Therapie einfügen] in klarer, laienverständlicher Sprache. Format: 2 Listen (häufig, selten). Belege alles mit seriösen Quellen wie zum Beispiel trotz-ms.de. Denke sehr intensiv nach.“

💡 **Antwort:** Einfache Übersicht mit Ampel-Charakter.

🔍 **Überprüfen:** „Bitte gib an, wo Evidenz unsicher ist.“

💬 **Arztgespräch:** Checkliste bei neuen Symptomen als Gesprächsgrundlage.

Therapietreue verbessern

💡 **Prompt:** „Wie kann ich sicherstellen, dass ich meine Therapie korrekt einhalte? Antworten mit 5 Tipps in Checklisten-Form.“

💡 **Antwort:** Checkliste für bessere Therapietreue.

🔍 **Überprüfen:** „Stelle mir Fragen, um meine größten Hürden besser zu verstehen.“

💬 **Alltag:** Konkrete Alltagshilfen (z. B. Erinnerungen, Routinen).

3. Alltag & Unterstützung

Alltagstipps

💡 **Prompt:** „Gib mir 5 Tipps für den Alltag mit Multipler Sklerose. Gliedere in: Ernährung, Bewegung, geistige Fähigkeiten. Format: Checkliste. Belege alles mit seriösen Quellen von trotz-ms.de. Denke sehr intensiv nach.“

💡 **Antwort:** Alltagstaugliche Tipps in 3 Kategorien.

🔍 **Überprüfen:** „Sind diese Tipps in Patienteninformationen empfohlen?“

💬 **Alltag:** Sofort im eigenen Tagesablauf testbar.

Sportübungen

💡 **Prompt:** „Stelle mir 3 einfache Sportübungen für Multiple-Sklerose-Betroffene zusammen. Format: Liste mit Übung | Dauer | Hinweis. Bitte achte auf Alltagstauglichkeit.“

💡 **Antwort:** Konkret beschriebene Sportübungen.

🔍 **Überprüfen:** „Stelle mir sinnvolle Fragen, um meinen Alltag besser zu verstehen und individuell darauf einzugehen.“

Kognitive Übungen

✉️ **Prompt:** „Erstelle 5 kognitive Übungen, um mein Gedächtnis und meine Konzentration zu trainieren. Format: Checkliste mit kurzen Anleitungen.“

💡 **Antwort:** Kurze kognitive Übungen.

🔍 **Überprüfen:** „Stelle mir Rückfragen, um meine wichtigsten Übungsbereiche besser abschätzen zu können.“

💬 **Alltag:** Als Routine nutzen (z. B. 10 Min./Tag).

Ängste & Gedanken strukturieren

✉️ **Prompt:** „Hilf mir, meine Ängste und Gedanken rund um Multiple Sklerose zu strukturieren. Erkläre mir, wie ich damit umgehen kann (z. B. Strategien, Routinen, Unterstützungsmöglichkeiten). Verweise auf seriöse Anlaufstellen wie **trotz ms MEIN SERVICE** für hilfreiche Informationen und Beratung. Denke sehr intensiv nach.“

💡 **Antwort:** Eine Übersicht über Sorgen und Lösungsansätze.

🔍 **Überprüfen:** „Wenn Du unsicher bist, sag es.“

💬 **Alltag:** Hilft dabei, Sorgen ins Arztgespräch mitzunehmen.

Hilfsmittel für MS auflisten

☞ **Prompt:** „Erstelle eine tabellarische Übersicht mit 5 hilfreichen Alltagshilfsmitteln bei z. B. Schwäche in der rechten Hand für Menschen mit Multipler Sklerose. Verwende dabei das Format: Gegenstand | Zweck | Anwendungstipp.“

💡 **Antwort:** Konkrete, verständlich beschriebene Hilfsmittel.

🔍 **Überprüfen:** „Wenn Du unsicher bist, sag es.“

💬 **Alltag:** Fokus auf praktische Nutzung im Haushalt, bei der Körperpflege oder beim Arbeiten.

Anträge bei MS

☞ **Prompt:** „Welche Anträge für Unterstützungsleistungen kann ich als Multiple-Sklerose-Patientin oder -Patient stellen? Kontext: [Passe es auf Dich an z. B. berufstätig, gelegentliche Fatigue, eingeschränkte Mobilität, Wunsch nach finanzieller und organisatorischer Entlastung.] Format: Tabelle mit Leistung/Antrag | Zuständige Stelle | Benötigte Unterlagen | Fristen | Hinweise oder Tipps.“

💡 **Antwort:** Eine strukturierte Übersicht relevanter Anträge und Unterstützungsoptionen (z. B. Rehabilitationsantrag, Antrag auf Schwerbehindertenausweis, Hilfsmittelversorgung, Pflegegrad, Teilhabe am Arbeitsleben, Nachteilsausgleiche, Fahrdienst, Haushaltshilfe). Tipps, wann sich ein Antrag lohnt, welche Voraussetzungen gelten und wie man sich Unterstützung (z. B. durch Sozialdienst oder MS-Beratung) holen kann.

🔍 **Überprüfen:** „Sind diese Angaben aktuell und basieren auf offiziellen Quellen (z. B. Deutsche Rentenversicherung, Krankenkasse, Integrationsamt, DMSG)? Falls möglich, bitte mit Stand und Quelle angeben.“

💬 **Arztgespräch/Beratungsgespräch:** Welche medizinischen Nachweise oder Befunde sollte ich meinem Behandlungsteam oder dem Sozialdienst mitbringen, um den Antrag zu unterstützen?

Fazit

Einfach ausprobieren! Und wenn ein Ergebnis einmal nicht zufriedenstellend ist, sei nicht enttäuscht – gehe in den Dialog, frage nach, präzisiere Deine Anfrage. Oft wird die Antwort beim zweiten Versuch klarer und hilfreicher.

Mit klaren Fragen, passenden Formaten und Quellen wie trotz-ms.de wird KI zu Deinem praktischen Begleiter – für mehr Verständnis, bessere Struktur und vorbereitete Gespräche mit Deinem Behandlungsteam.



Kapitel 4

Zusammenfassung und Deine nächsten Schritte

In Deinem **MS-KI-Begleiter** hast Du gelernt, wie Du KI praktisch in Deinem Alltag einsetzen kannst. Von den ersten Schritten mit einfachen Erklärungen bis hin zur Vorbereitung komplexer Arztgespräche. Du hast viele Beispiele und Prompt-Vorlagen an die Hand bekommen, die Du direkt ausprobieren kannst. Je öfter Du ihn nutzt, desto sicherer wirst Du im Umgang mit KI.

Du weißt jetzt, ...

- was KI-Sprachmodelle (LLMs) sind und wie sie Dir helfen, Informationen in verständliche Sprache zu übersetzen.
- wie Du **gute Prompts formulierst** – klar, präzise, mit Kontext, Ziel und Format.
- wie Du **Arzttermine vorbereiten kannst**, damit Deine Gespräche mit Deinem Behandlungsteam strukturierter und entspannter ablaufen.
- wie KI Dich im **Alltag unterstützt** – mit Fatigue-Strategien, Sportübungen oder kognitiven Trainings.
- wie Du mit KI auch **sensible Themen** besser einordnest, ohne persönliche Daten preiszugeben.
- dass KI ein **Hilfsmittel ist, aber kein Ersatz** für Dein Behandlungsteam und **warum es wichtig ist, die Antworten immer kritisch zu prüfen**.

Das Wichtigste zum Mitnehmen

- **Bleibe am Ball:** KI entwickelt sich rasant – was heute noch nicht geht, kann morgen möglich sein.
- **Übung macht den Meister:** Je klarer der Prompt, desto hilfreicher die Antwort.
- **Fragen stellen lohnt sich:** Wenn ein Ergebnis mal nicht passt, nicht enttäuscht sein – nachhaken, neu formulieren, ausprobieren, dranbleiben.



Noch nicht genug von KI?

Scanne den QR-Code und lies das **KI/SDM-Whitepaper**, wenn Du tiefer in KI eintauchen möchtest.

trotz^{ms} MEIN SERVICE



Hilfe & Austausch: KI ersetzt nicht den Menschen. Bei allen Fragen rund um MS bleibt Deine persönliche Ansprechpartnerin oder Dein persönlicher Ansprechpartner von **trotz ms MEIN SERVICE** verfügbar unter **0800.1010800**.



Teile Deine Erfahrungen mit uns: Poste Deine Erfahrungen und Dein Feedback auf **Instagram** unter [@trotz_ms](https://www.instagram.com/@trotz_ms) und **TikTok** unter [@trotzms](https://www.tiktok.com/@trotzms) – so hilfst Du auch anderen Betroffenen.

Worauf wartest Du? Du bist nun gut vorbereitet!



Du möchtest den **Prompt Guide in digitaler Form** teilen? Dann scanne den QR-Code und lade den Guide hier auf der [trotz ms website](#) herunter.

Notizen



Roche Pharma AG
Patient Partnership Neuroscience
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

www.roche.de

Alle erwähnten Markennamen sind
gesetzlich geschützt.

© 2025

Bildnachweise:

Cover, Rückseite, S. 6-7: metamorworks/Getty Images; S. 8: Andriy Onufriyenko/
Getty Images; S. 18: Suriya Phosri/Getty Images; S. 28: Peshkova/Getty Images;
S. 44: ismagilov/Getty Images