



## → Coole Tipps für heiße Tage

Für MS-Betroffene kann ein heißes Sommer-Klima noch unangenehmer sein als für andere Menschen. Sie fühlen sich schlapp und müde und Alltagspflichten fallen ihnen doppelt so schwer! Mal ein einzelner heißer Tag ist noch zu ertragen. Doch bleibt die Hitze über Tage und bringen selbst die Nächte keine Abkühlung, wird das Wetter schwer erträglich.

### Tipps für einen kühlen Kopf, um heiße Tage aktiv zu gestalten:

- Versuchen Sie, Ihre Wohnung kühl zu halten, indem Sie Fenster geschlossen halten und direkte Sonneneinstrahlung verhindern.
- Auch kühle Duschen oder kühle Fuß- oder Arm-Bäder wirken angenehm erfrischend.
- Denken Sie daran, ausreichend zu trinken. Flüssigkeit ist wichtig für die Funktion aller Körperzellen, auch für Nervenzellen!
- Vielleicht denken Sie über die Anschaffung einer Klimaanlage nach? Aber Achtung: Eine zu hoch eingestellte Klimaanlage erhöht das Erkältungsrisiko und außerhalb des klimatisierten Bereichs empfindet man die Hitze dann noch intensiver. Ein Ventilator kann schon ausreichend Erleichterung bringen.
- Seien Sie auch im Straßenverkehr besonders achtsam. Hitze beeinflusst nicht nur die Symptomatik, sie beeinträchtigt auch die Reaktionsfähigkeit – Ihre und die der anderen Verkehrsteilnehmer.
- Über das Aktiv mit MS Serviceteam können Sie einen Kühlschal oder eine Kühlmanschette beziehen: Sie helfen Ihnen, „cool“ zu bleiben. Zudem hält das Team weitere Informationen dazu für Sie bereit.
- Von einigen Herstellern werden kühlende Kleidungsstücke, wie zum Beispiel Kühlwesten angeboten. Diese Westen sind sehr kostenintensive Hilfsmittel und können sich in Qualität und Kühlungs-Eigenschaften stark unterscheiden. Es empfiehlt sich daher, eine Kühlweste vor dem Kauf erst zu testen.

## Genug trinken im Sommer: „Durstlöcher, die was können“

Um sich auch an heißen Sommertagen fit zu fühlen und aktiv sein zu können, gilt jetzt vor allem eins: Viel trinken! Mit den hohen Temperaturen schwitzen wir mehr und verlieren dabei Flüssigkeit und wichtige Mineralien. Wer zu wenig trinkt, leidet schnell unter verminderter Leistungsfähigkeit und Konzentrationsverlust.

Zudem kann es zu Schwindel, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Nierenproblemen und Verstopfung kommen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte daher für alle Menschen im Sommer selbstverständlich sein. Besonders MS-Betroffene sollten viel Wert auf genügend Flüssigkeitsaufnahme legen.

### „Richtig trinken“ – „Präventiv trinken“!

Verspüren wir Durst, ist es schon zu spät. Der Körper meldet dadurch einen bereits eingetretenen Bedarf. „Präventiv trinken“ lautet daher das Motto! Wenn es richtig heiß ist, sollte man regelmäßig trinken, um den Flüssigkeitsverlust sofort auszugleichen und einem Mangel vorzubeugen. Wenn Ihnen das regelmäßige Trinken einer ausreichenden Menge schwer fällt und Sie den Griff zum Glas im Laufe des Tages gerne einmal vernachlässigen, so versuchen Sie doch folgendes:

Stellen Sie sich jeden Morgen die Tagesration Mineralwasser (mindestens 1,5 - 2l) gut sichtbar bereit. Am Füllstand der Flasche können Sie dann im Tagesverlauf ganz praktisch ablesen, ob Sie Ihre flüssige „Tagespflicht“ schon erfüllt haben.

Vielen MS-Betroffenen fällt dabei „geplantes“ Trinken leichter: Da sie häufig mit ungewolltem Harndrang zu tun haben, bietet es sich an, geplant Flüssigkeit zu sich zu nehmen, d.h. größere Mengen, wenn der Toilettengang problemlos möglich ist, und eher etwas weniger, bevor Sie z.B. das Haus verlassen. So melden können Sie das Risiko zumindest verringern, dass sich die Blase zu einem unpassenden Moment meldet.

**Tipp:** Um ständiges Laufen zur Toilette zu vermeiden, sollte das Trinken auf leeren Magen vermieden werden. Kombiniert mit einer Banane werden dem Körper dagegen zusätzlich wichtige Mineralien zugefügt.

**Tipp:** Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite [www.aktiv-mit-ms.de](http://www.aktiv-mit-ms.de)

### Gut Schlafen trotz Sommerhitze – wie Sie auch nachts „cool“ bleiben

**Lüften:** Morgens nach dem Aufstehen, abends vor dem Schlafengehen, zwischendurch Vorhänge zuziehen oder Jalousien/Rollläden herunterlassen, damit sich der Wohnraum durch die Sonnenstrahlen nicht unnötig aufheizt. Für die Nachtruhe am besten den kühlest Raum der Wohnung wählen.

**Kalte Dusche:** Vor dem Schlafengehen nicht zu empfehlen, auch wenn es einen danach „dürstet“. Durch Kälte ziehen sich die Haut-Blutgefäße zusammen, der Körper kann Wärme schlechter abgeben und schwitzt dann im Bett. Besser ist es, lauwarm zu duschen, das öffnet die Poren und die Wärme kann entweichen.

**Bettwäsche:** Aus Leinen oder Naturseide, das kühlt. Bettdecke weglassen und nur mit Laken zudecken. Decken, Laken und Kissen in die Kühltruhe legen, das erfrischt.



## Haben Sie weitere Fragen?

Das Aktiv mit MS Serviceteam steht Ihnen unter der E-Mail-Adresse [info@aktiv-mit-ms.de](mailto:info@aktiv-mit-ms.de) oder unter der folgenden gebührenfreien Telefonnummer gern zur Verfügung: 0800–1 970 970

Wir sind montags bis freitags von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags von 8.00 bis 12.00 Uhr für Sie da. Oder besuchen Sie uns im Internet unter [www.aktiv-mit-ms.de](http://www.aktiv-mit-ms.de)