

Frage

24. Wie wirkt sich Rauchen auf die MS aus?

In einer großen Analyse konnte für Raucher gegenüber Nichtrauchern ein 1,4-fach erhöhtes Risiko für Frauen und ein 1,5-fach erhöhtes Risiko für Männer für die Entwicklung einer MS nachgewiesen werden.⁵

Frage

25. Kann ich weiter Sport treiben?

Gerade bei MS ist Sport sehr wichtig, da er zum einen die sozialen Kontakte fördert und zum anderen einen positiven Effekt auf den Krankheitsverlauf haben kann. Sport ist nicht nur ein Aspekt gesunder Lebensführung, sondern kann die Bewegungsfähigkeit, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit bei MS-Patienten verbessern und so die Leistungsfähigkeit erhalten.

Wichtig ist es, die Sportart an die individuelle Leistungsfähigkeit anzupassen und auf körperliche Einschränkungen Rücksicht zu nehmen. Von Hochleistungssport ist abzuraten, da es nach der hohen körperlichen Anstrengung zu einem starken Leistungsabfall kommen kann. Jedoch: Jede Art von körperlicher Bewegung steigert nicht nur die körperliche sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit und wirkt positiv bei Fatigue, Depressionen und kognitiven Störungen.

**26. Was ist das Uhthoff-Phänomen?**

Das Uhthoff-Phänomen bezeichnet die Zunahme von MS-Symptomen nach körperlicher Anstrengung oder einer Erhöhung der Körpertemperatur zum Beispiel nach Sport, bei großer Hitze oder Fieber. Besonders oft ist die Sehfähigkeit, oder die Muskelkraft betroffen, aber auch Fatigue oder Gefühlsstörungen können im Rahmen des Uhthoff-Phänomens zunehmen.

Das Uhthoff-Phänomen ist reversibel, das heißt, wenn die Hitze im Sommer nachlässt und die Körpertemperatur wieder sinkt, lassen auch die Symptome nach. Bei Sommerhitze kann durch Kühlung oder Klimaanlage meist schon Abhilfe geschaffen werden. Wir haben hier einmal einige Tipps zusammengestellt, wie Sie Ihren Körper kühlen können:

- Trinken Sie viel! Am besten sind kühle Getränke geeignet
- Tragen Sie leichte und luftdurchlässige Kleidung und eine Kopfbedeckung an heißen Tagen
- Meiden Sie die Wärme, ziehen Sie die Rolladen herunter, um die Wohnräume kühl zu halten, stellen Sie Ventilatoren auf oder nutzen Sie Klimaanlage
- Kühlen Sie sich regelmäßig ab (Duschen, Wadenwickel, kühle Fuß- und Armbäder, Eiswürfel in Stirn und Nacken, umwickelte Kühlelemente)
- Vermeiden Sie lange Aufenthalte in der Sonne und lange Autofahrten bei Hitze
- Vermeiden Sie übermäßige Anstrengungen bei heißem Wetter und legen Sie Aktivitäten in die kühleren Tageszeiten

Frage

