

Der Winter steht vor der Tür. Und jetzt?

Bisher haben wir den Winter noch nicht viel gesehen. Der langsame Anfang könnte zu einem harten Winter führen. Sollten wir deswegen drinnen sitzen bleiben und uns die schönen Wintermomente vorbeigehen lassen?

Sicherlich nicht! Mit der Familie den Weihnachtsmarkt besuchen, einer Schneeballenschlacht beiwohnen oder andere Winteraktivitäten dürfen absolut nicht im Terminkalender gestrichen werden. Darum gibt es hier einige Tipps, durch die Sie eine Außenaktivität als aufheiternd empfinden werden.

Kleidung

Es ist wichtig gute Kleider zu tragen, sowohl gegen die Kälte als auch gegen einen möglichen Sturz. Als Schutz vor der Kälte tragen Sie immer Handschuhe und Kopfbedeckung. Ihr Gesicht können Sie schützen, indem Sie einen Schal tragen oder indem Sie wasserfreie Vaseline auftragen. Ein altmodischer Hinweis ist, dass Sie ein Waschleder auf der Brust tragen.

Hochwertige Kleider brauchen Sie nicht zu sehr vorzuwärmen, denn das führt zur überflüssigen Transpiration. Der frei gewordene Schweiß kühlt ab und dadurch können Ihnen die Körperteile erfrieren. Besser ist es in Schichten zu arbeiten. Es ist besser ein Kleidungsstück zu viel anzuziehen, als eins zu wenig. Das unnütze Kleidungsstück können Sie immer ausziehen und im nachher wieder anziehen. Seien Sie besonders vorsichtig mit Ihren Füßen, wärmen Sie Ihre Socken nicht zu sehr auf, so dass Ihre Füße nicht zu schwitzen anfangen.

Finger wie Eis? Tragen Sie Fausthandschuhe! Gebrauchen Sie Fausthandschuhe in den neuesten Materialien wie Neopren, Fleece, Thinsulate und GoreTex, aber sorgen Sie dafür, dass sie immer trocken bleiben.

Denken Sie daran, dass die Körperwärme zum größten Teil über den Kopf abtransportiert wird. Dieses Mal dürfen Sie keinen kühlen Kopf bewahren. Auch hier helfen die neuesten synthetischen Stoffe wie Fleece, GoreTex, ... am besten.

Rollstuhlfahrern raten wir eine Isolierdecke zu benutzen. Eine solche Decke beschützt vor zu schneller und zu großer Abkühlung. Die Körperwärme geht dann nicht in der Außenluft verloren, aber bleibt um den Körper erhalten.

Haut

Es ist ebenfalls kein überflüssiger Luxus, die Haut vor der Kälte zu schützen und es wird oft vergessen. Besonders das Gesicht und die Hände sind empfindliche Stellen. Ihre Haut hat von Natur aus eine Schutzschicht. Die kann von externen Faktoren wie Kälte, Wind, Sonne und Temperaturschwankungen angegriffen werden. An Stellen, an denen die Haut weniger Talg produziert, wird sie demzufolge austrocknen. Die Hände und die Lippen sind das größte Opfer. Nicht nur diese natürlichen Faktoren spielen eine Rolle, sondern auch die Verschmutzung und Tabak können die Haut austrocknen. Nicht gerade unwichtig sind die Effekte des Alterns. Je älter Sie werden, je trockener die Haut wird.

Austrocknung bekämpfen Sie, indem sie hydratieren. So können Sie Risse und Schrunde in der Haut vermeiden.

Ihre Lippen drohen das erste Opfer der Kälte zu werden. Tragen Sie deswegen regelmäßig ein hydratierendes Produkt auf. Achtung, Risse und Schrunden in den Lippen können auch auf einen Mangel an Vitamin B 2 (Riboflavin) deuten. Sorgen Sie täglich für die erforderliche Menge durch Nahrung (Leber, Ei, Hefe, Fisch, Vollkornprodukte, Milch, Keime, Blattgemüse und Fleisch) oder durch Nahrungsergänzungsmittel. Achtung, dieses Vitamin kann von dem weiblichen Hormon Östrogen, das es in der Antibabypille gibt, vernichtet werden.

Spröde Lippen können auch auf einen Mangel an essentiellen Fettsäuren (Fisch, Sonnenblume, Oliven, ...) deuten, die dafür sorgen, dass Ihre Haut geschmeidig und elastisch bleibt.

Salzen Sie Ihre Mahlzeit nicht zu sehr, denn Salz hat einen deshydratierenden Effekt auf die Lippen.

Wenn Sie ein prickelndes oder spannendes Gefühl im Gesicht oder am Körper haben, bedeutet das, dass Ihre Haut zu trocken ist. Denken Sie daran, dass Hydratation die Grundpflege bildet für jeden Hauttyp, sowohl einen fetten als auch einen trockenen Hauttyp.

Atemwegsinfektionen

Im Winter werden ALS-Patienten viel schneller als andere Menschen eine Lungeninfektion zuziehen und Probleme mit der Atmung wegen des Unvermögens zu husten haben. Die Infektionen können auch entstehen, weil ein ALS-Patient nicht tief genug einatmen kann um die Luft durch die Lungen zirkulieren zu lassen.

Nachstehend machen wir einige Vorschläge um allgemeine Atmungsinfektionen zu vermeiden:

- Wahren Sie einen Abstand von einem Meter oder mehr zwischen Ihnen und den Personen mit einer Erkältung, Triefnase, Bronchitis oder die husten oder Fieber haben. Vorsicht, eine Virusinfektion ist ansteckend und kann zu bakteriellen Infektionen führen.
- Eine bakterielle Infektion ist mit Fieber (38 Grad oder mehr) verbunden. Konsultieren Sie sicherlich Ihren Hausarzt, wenn Sie ein dieser Symptome aufweisen: gelben oder grünen Nasenschleim, bronchiale Absonderungen während mehreren aufeinanderfolgenden Stunden, Schmerzen in Sinushöhe und Triggerpunkte in der Brust.
- Vermeiden Sie, dass Sie Staub und Dämpfen ausgesetzt sind. Wenn Sie Raucher sind, hören Sie dann auf. Vermeiden Sie auf jeden Fall das passiv Rauchen. Versuchen Sie so aktiv wie möglich zu bleiben und betätigen Sie sich körperlich, so wie es für Sie möglich ist. Aktiv sein und regelmäßig die Position verändern, hilft Ihnen um die Lungen offen zu halten. Sogar das Umdrehen im Bett kann Ihnen helfen.
- Sie atmen durch die Nase und den Mund. Sorgen Sie dafür, dass die Luftzufuhr sauber bleibt. Ein nasser, schlammiger und kalter Winter verursacht oft Entzündungen, Triefnase und Aphten (Bläschen in der Mund). Sie können sich die Nase mit physiologischem Wasser spülen (Fragen Sie Ihren Apotheker). Aphten kann man vorbeugen durch viel zu trinken und den Mund ab und zu mit antiseptischem Mundwasser zu spülen.
- Bitten Sie Ihren Hausarzt um eine Grippeimpfstoff und eine Impfung die Lungenentzündung abwehrt. Letztere verringert das Risiko auf Lungenentzündung.