

HERAUSFORDERUNG DER KÄLTE

Die meisten ALS Patienten haben Probleme mit der Kälte obwohl eine Winterwanderung oder eine Aktivität in freier Natur sehr angenehm sein kann. Denken wir mal an alle angenehme Erlebnisse die im Winter vorkommen. Nicht dabei sein können erweist sich oft als soziales Manko.

Deswegen ein paar nützliche Ratschläge

Eine taugliche Bekleidung ist wichtig, sowohl gegen Kälte wie gegen Stürze. Tragen Sie immer Handschuhe, eine Kopfbekleidung und schützen Sie bei extremer Kälte immer das Gesicht und andere wichtige Körperteile mit zB wasserfreies Vaseline. Ein Shawl vor dem Gesicht oder ein altmodisches Waschleder sind ein guter Schutz.

Gute Kleidung braucht nicht vorgeheizt zu werden, weil Bekleidung, und vor allem Socken die zu warm sind, geben Anlass zu schwitzen. Schweiß kühlt schnell ab und gibt Anlass zu Erfrierungen. Während der Wanderung ist es deswegen ratsam ein Bekleidungsstück mehr an zu ziehen als eins zu wenig.

Bei eiskalten Finger gibt es nur eine Lösung: Handschuhe. Moderne Handschuhe wie Neopren, Fleece, Thinsulate oder Gore-Tex. Sorgen Sie aber dafür das die Handschuhe trocken bleiben.

Eine gut isolierende Decke ist von Nutzen wenn Sie im Rollstuhl sitzen. Um eine schnelle und al zu grosse Abkühlung entgegen zu wirken brauchen Sie eine Isolierende Decke. Diese wird dafür sorgen dass die Körperwärme nicht verloren geht und dass die Wärme nah am Körper bleibt. Dadurch wird Abkühlung vermieden. Körperwärme geht am meisten über den Kopf verloren, also deshalb, halten Sie den Kopf warm. Auch hier haben synthetische Stoffe wie Fleece oder Gore-Tex ihren Nutzen bewiesen.

Die Haut gegen Kälte zu schützen ist kein überflüssiger Luxus. Kälte kann die Haut schädigen. Vor allem Hände und Gesicht sind anfällig, aber auch andere Körperteile sollten geschützt werden.

Die Haut ist mit einer Schutzschicht bedeckt, aber dieser Schutz kann verschwinden unter Einfluss von externen Faktoren wie Wind, Sonne, Kälte und Temperaturschwankungen. Die Haut vertrocknet vor allem an die Stellen wo wenig Talg geformt wird (Lippen, Hände)

Nicht nur natürliche Feinde spielen eine Rolle : Umweltverschmutzung und Tabak begünstigen die Produktion von freien Radikalen und schädigen die Hautzellen. Die erstickte Haut trocknet aus. Man sollte auch rechnen mit Alterserscheinungen: je älter man wird desto trockner wird die Haut.

Dein Körper wehrt sich aber gegen extreme Temperaturen. Um die Körpertemperatur im Gleichgewicht zu halten, richtet sich der Kreislauf auf die inneren Organe. Körperteile die sich an den Extremitäten befinden werden hierdurch anfälliger (Hände, Füße, Gesicht). Diese sind dann anfälliger und müssen hydratiert werden um Austrocknung zu vermeiden. Sonst riskiert man Spalten und Platzwunden.

Die Lippen sind das erste Opfer, weil sie extrem wenig Talg produzieren. Man muss sie ausreichend schützen und regelmässig mit eine Feuchtigkeitscreme einreiben. Spalten und Platzwunden können aber auch ein Zeichen sein von fehlendes Vitamin B2 (Riboflavin). Dieses Vitamin B2 kann nicht im Körper gespeichert werden. Dies gilt aber für jedes Vitamin B. Man muss also die täglich notwendige Menge zu sich nehmen durch Nahrung oder Ergänzungsmittel. Dieses Vitamin kann aber vom weiblichem Östrogen vernichtet werden. Weibliche Personen die die Pille nehmen sollten also vorsichtig sein.

Gespaltene Lippen können aber auch ein Zeichen sein für fehlende wesentliche Fett-Saure, die nicht vom Körper produziert werden. Diese wesentliche Fett-Saure findet man in manchen Ölen (Fisch, wilde Esel, Sonnenblumen, Oliven,...). Sie halten die Haut elastisch und geschmeidig.

Atmen tun wir durch Mund und Nase. Halten Sie also diese Zugänge frei. Ein nasser, kalter und trüber Winter gibt oft Anlass zu Entzündungen, Nasentropfen oder Aften (Bläschen im Mund). Viel trinken und regelmässig den Mund spülen mit Desinfektionsprodukt hilft, sowie die Nase spülen mit Physiologisches Wasser (fragen sie Ihren Apotheker).

Nehmen Sie auch nie zu viel Salz zu sich während den Mahlzeiten. Salz hat eine austrocknende Auswirkung auf den Lippen.

Wenn die Haut zieht oder austrocknet und rote Flecken erscheinen, sollte man an erste Stelle dafür sorgen dass die Haut ausreichend geschützt wird, so dass sie regeneriert. Manche Versorgungsprodukte können die ausseren Zeichen von Beschädigung durch Trockenheit verschwinden lassen. Dieses gilt auch für rote Flecken, „Flush“ genannt.

Wenn beim Winteranfang die Haut zieht oder man ein prickelndes Gefühl hat, bedeutet dies das die Haut zu trocken ist. Denken Sie daran das Hydratation wichtig ist für jedem Hauttyp.