

Achtsam Sein



Das Magazin für Menschen mit und ohne MS.
Informativ. Lebendig. Achtsam.



/////// Juli 2019

Die Themen dieser Ausgabe:

- Sommer, Sonne, Sonnenschein!?
- Was bedeutet Achtsamkeit für Dich?
- Rezepte: Heute bleibt die Küche kalt
- Gut vorbereitet auf Reise gehen

Inhalt

- 04** Sommer, Sonne, Sonnenschein!?
- 06** Herr Uthoff kann mich mal...
- 08** Warum Wasser so wichtig ist
- 10** Sudoku-Rätsel
- 12** Zwei Minuten Achtsamkeit
- 14** Was bedeutet Achtsamkeit für Dich?
- 16** Dein achtsamerer Blick
- 18** Rezept: Heute bleibt die Küche kalt
- 20** Gut vorbereitet auf Reise gehen
- 22** Frage und Antwort: Der Euro-WC-Schlüssel
- 23** Impressum

Hallo und willkommen im Juli!

Sommer, Sonne, Sonnenschein – für die meisten ist das die beste Zeit im Jahr. Für Dich auch? Menschen mit MS denken bei Sommerhitze zwangsläufig auch an Herrn Uthoff.

In der Sommer-Ausgabe unseres Magazins haben wir Dir ein paar Tipps für den besseren Umgang mit der Sommerhitze zusammengestellt. Außerdem bleibt bei unseren Rezepten passend zur Jahreszeit dieses Mal die Küche kalt.

Warst Du dieses Jahr schon im Urlaub oder steht dieser noch bevor? Mit unseren Tipps startest Du gut vorbereitet in den nächsten Urlaub und kommst erholt wieder zurück.

Wir wünschen Dir nun viel Spaß beim Lesen und ein bisschen Inspiration für mehr Achtsamkeit in Deinem Alltag – mit und ohne MS.

Viele Grüße,

Deine **achtsaMSein**-Redaktion

P. S.:

Übrigens findest Du diese und die bisher erschienenen Ausgaben unseres Magazins auch auf unserer Website zum Download: www.ms-gateway.de/patienten/aktuelles/ms-magazin oder einfach den QR-Code einscannen.



Sommer, Sonne, Sonnenschein!?

Für viele Menschen bedeutet der Sommer: Sonne, Sonnenschein, warmes Wetter, gute Laune.

Das stimmt leider nicht immer. Warme Temperaturen und schwüle Sommertage können für MS-Betroffene zur Belastung werden. Bei hohen Temperaturen kann es zu einer zeitweisen Verschlechterung bestehender Symptome kommen. Eine Beeinträchtigung, die auch als das **Uhthoff-Phänomen** bekannt ist.

Was also hilft gegen „Herrn Uhthoff“?

Die Verschlechterung der MS-Symptome klingt meist bei entsprechender Abkühlung wieder ab. Nicht jeder von uns hat eine Klimaanlage zu Hause oder im Büro. Wie also kannst Du dich entsprechend abkühlen? Versuche es doch mit unseren **Tipps**:

Halte Fenster und Türen möglichst geschlossen, wenn es drau-

ßen so heiß ist. Nutze Jalousien bzw. Rollläden zur Abdunklung.

Verschiebe körperliche Aktivitäten im Freien auf die Morgen- oder Abendstunden. Zu diesen Zeiten ist es meist etwas kühler und damit erträglicher. Wenn Du raus gehst, suche ganz bewusst Schatten auf. Vergiß nicht, eine entsprechende Kopfbedeckung zu tragen.

Trinke gerade an warmen Tagen mehr also sonst. Damit hilfst Du Deinem Kreislauf, mit dem Sommerwetter besser zurecht zu kommen. Übrigens findest Du Tipps zum ausreichenden Trinken weiter hinten in dieser Ausgabe, auf Seite 9.

Lass zwischendurch kaltes Wasser über Deine Handgelenke laufen. Auch das kühlt. Oder mache ein erfrischendes Fußbad. Probier beim Fußbad kühlende Zusätze wie Minze oder Menthol.

Verwende Kühlhandtücher, um Dich zwischendurch abzukühlen.

Das sind spezielle Tücher, die nur ein wenig befeuchtet werden müssen und dann lange kühl halten. Es gibt z. B. auch Kühlwesten und -manschetten.

Nutze einen Ventilator, um für Luftzirkulation im Raum zu sorgen. Aber erkälte Dich dabei nicht.

Achte auf die Wärmequellen in Deinen eigenen vier Wänden. Geräte wie Fernseher, Computer und Lampen wärmen den Raum auch entsprechend auf, das wird oft unterschätzt.

Gerade das Schlafzimmer sollte auch möglichst kühl sein. Sorge zusätzlich mit kühlender Bettwäsche und einer dünneren Bettdecke für einen angenehmeren und erholsamen Schlaf.

Gönne Dir zwischendurch gern und ohne schlechtes Gewissen ein Extra-Eis. Und genieße den Sommer!



Herr Uthoff kann mich mal...

Was hilft Dir, um auch im Sommer einen kühlen Kopf zu bewahren und so möglich von „Herrn Uthoff“ verschont zu bleiben?
Schreibe es hier auf!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#Abkühlung #Ventilator #Eiswürfel #Kühlschrank

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#Schatten #HerrUthoffkannmichmal

Warum Wasser so wichtig ist

Wasser ist der **Grundbaustein Deines Körpers**. Das weiß wohl jeder schon. Nur mit ausreichend Flüssigkeit können überlebenswichtige Vorgänge in den Zellen ablaufen.

Wasser, welches vom Körper (über Harn, Schweiß und Atmung) ausgeschieden wird, muss „ersetzt“ werden. Nur durch diesen Ausgleich des Wasserhaushaltes können Deine Organe und der Kreislauf richtig arbeiten.

Du musst also täglich dafür sorgen, dass Deine Wasserbalance stimmt. Manchmal gelingt es im Alltag aber nicht immer, das auch so zu beherzigen.

Ein Teil der benötigten Flüssigkeitsmenge nimmst Du bereits über die Nahrung zu Dir. Obst und Gemüse, welches Du bei einer ausgewogenen Ernährung zu Dir nimmst, ist ein guter Wasserlieferant. Das allein reicht aber nicht aus.

Je nach körperlicher Belastung variiert die Flüssigkeitsmenge, die Dein Körper braucht. Gerade im Hochsommer schwitzt Du unwillkürlich mehr, also musst Du auch mehr trinken. Als Faustregel gilt: Es sollten rund zwei bis drei Liter Flüssigkeit am Tag sein, die Du zu Dir nimmst. Im Sommer entsprechend mehr.

Damit Dir das leichter gelingt, haben wir **ein paar Tipps** zusammengestellt:

Erstelle Dir einen persönlichen Trinkplan. Berücksichtige dabei Deine täglichen Aktivitäten.

Notiere Dir, wie viel Du tatsächlich trinkst. Schreibe es auf oder nutze dafür eine App auf Deinem Smartphone. Es gibt z. B. auch Apps, die Dich per Alarm daran erinnern. Nutze dies, wenn es Dir hilft.

Gewöhne Dir an, zu jeder Mahlzeit auch etwas zu trinken. Das hilft ganz nebenbei auch, dass die mit dem Essen aufgenommenen Balaststoffe besser aufquellen. So tritt das Sättigungsgefühl früher ein.

Stelle Dir für die Zeiten zwischen den Mahlzeiten das Wasser sichtbar in Deine Nähe. So kannst

Du es nicht so leicht übersehen. Anhand der – dann hoffentlich leeren – Wasserflasche siehst Du auch deutlich, wie viel Du schon getrunken hast.

Es ist besser, das Wasser verteilt über den Tag zu trinken. Gerade, wenn Du vormittags aktiver bist, solltest Du auch entsprechend vormittags mehr trinken. Wenn Du das erst abends „aufholst“, wirst Du nächtlichen Harndrang verspüren und öfter raus müssen.

Wenn Dir „nur“ Wasser zu langweilig ist, Sorge selbst für Abwechslung, z. B. mit verschiedenen Tees oder Fruchtschorlen. Probiere aus, was Dir schmeckt.

Na, wie sieht heute Deine Wasserbalance aus?



Für die „grauen Zellen“: Sudoku

Hier sind wieder Sudoku-Rätsel für den Pausenvertreib. Erst einmal wieder mit Buchstaben. Die Buchstaben A bis I sind in die leeren Felder einzutragen, wobei sich jeder Buchstabe genau einmal in einem Neunerblock, genau einmal waagrecht und einmal senkrecht befinden soll(te).

	B	I	F		H	C	A	D
A	G	F	C		I		E	
	H		E				F	G
	E	H	D	A			C	I
	A	D			G		B	
B			I				H	
		A						B
		E	B					F
	D						G	C

Und auf dieser Seite wird es etwas schwieriger, aber nun wieder wie gewohnt mit Zahlen. Wie immer gilt: Die Zahlen von 1 bis 9 sind in die leeren Felder einzutragen, wobei sich jede Zahl genau einmal in einem Neunerblock, genau einmal waagrecht und einmal senkrecht befinden soll(t)en.

Viel Spaß beim Rätseln!

P.S.: Die Auflösung gibt es auf Seite 23.

5	2		6			1	7	4
		4						9
	8	9		1		6	3	
2			3		6			
							9	
4			1			5		
		8	5					1
		2	9		7		6	



*Zwei Minuten Achtsamkeit:
Schau Dir das Bild ganz in
Ruhe an und halte kurz inne.*

Stelle Dir vor, Du läufst hier barfuß am Strand entlang. Dabei spürst Du den Sand unter Deinen Füßen und zwischen Deinen Zehen. Ab und zu kommt eine Welle und Deine Füße werden nass. Der Wind weht leicht. Spürst Du das? In der Ferne hörst Du ein paar Möwen kreischen.

Lass' Deinen Blick schweifen. Was siehst Du am Horizont? Sind auch ein paar Schiffe in Sicht? Wohin sind sie wohl unterwegs? Dann kommst Du wieder zurück, hier an das Ufer. Bleibe noch etwas, bevor Du in den Alltag zurückkehrst.

Was bedeutet Achtsamkeit für Dich?

Wir haben den Eindruck, dass das Thema „Achtsamkeit“ seit einigen Monaten mehr oder weniger in aller Munde ist. Auch wir haben mit unserem Magazin „**achtsam Sein**“ das Thema aufgegriffen. Weil wir es wichtig finden und nicht nur als „Modeerscheinung“ betrachten wollen.

Wenn man in Wikipedia nach Achtsamkeit sucht, wird diese im ersten Satz so beschrieben: *„Achtsamkeit (engl. mindfulness) kann als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft sowie als Methode zur Verminderung von Leiden (im weitesten Sinne).“*

Was hat das jetzt mit MS zu tun? Manche MS-Patienten berichten, dass bei ihnen die Diagnose dieser Erkrankung dazu geführt hat, dass sie mit sich und ihrem Leben achtsamer umgehen. Sie sehen die Diagnose als eine Art Chance, Dinge in ihrem Leben zu einem

besseren zu verändern. Dazu gehört vor allem, Stress zu vermeiden bzw. zu verringern. Wenn Du gerade im Bezug auf die MS es erreichst, durch Achtsamkeit gelassener zu werden, dann hast Du schon einiges erreicht.

Gelassener zu sein bzw. zu werden, heißt nicht, dass Dir Dinge egal sein sollen – ganz bestimmt nicht. Eher das Gegenteil ist wohl der Fall. Durch einen achtsameren Blick auf die Dinge, betrachtest Du diese Dinge, die Dir mal wichtig(er) waren, jetzt anders. Dann sind diese vormals wichtigen Dinge nicht mehr ganz so wichtig. Prioritäten verschieben sich. Anderes wird vielleicht wichtiger in Deinem Leben.

Wie ist das bei Dir? Kannst Du das für Dich nachvollziehen?

Viele Menschen mit MS wollen für sich und ihren Körper mehr tun, vor allem mit Ernährung und Sport. Zum Thema Ernährung und MS sind schon viele Bücher erschienen, die man hier nicht

einfach zusammenfassen kann. In unserem Magazin gibt es, weil das Thema Ernährung so wichtig ist, auch immer eine Doppelseite mit Rezeptvorschlägen. Es geht dabei nicht nur um die ausgewogene Ernährung, sondern auch um ganz bewussten Genuß. Schlinge Dein Essen nicht in zehn Minuten runter, genieße jeden Bissen – schließlich hast Du Dir die Mühe gemacht, es selbst zuzubereiten. Auch das gehört für uns zum Thema Achtsamkeit.

Und was ist mit Deiner Umgebung? Schau Dich um, was fällt Dir da auf? Wenn Du kleinere Kinder hast (oder die Kinder von Freunden), beobachte bei ihnen einmal, wie sie die Welt mit ihrer kindlichen Neugier betrachten. Sie haben oftmals noch einen sehr unvoreingenommenen Blick auf die Dinge. Das kann sehr erfrischend und im wahrsten Sinne des Wortes augenöffnend sein. Passt das für Dich auch zum Thema Achtsamkeit?



Heute bleibt die Küche kalt

Bei unseren Rezepten legen wir Wert auf möglichst saisonal verfügbare und gesunde Zutaten sowie die frische Zubereitung. Die Rezepte folgen keiner speziellen MS-Ernährungsform.

Kennst Du das im Sommer auch, dass Du keine Lust hast, etwas zu kochen? Draußen ist es schon warm genug, da muss es nicht auch noch in der Küche warm sein. Deshalb bleibt heute bei unseren Rezepten die Küche kalt.

Zutaten für den Smoothie:

- 🍌 2 Bananen
- 🥕 1 Möhre
- 🫐 3 Esslöffel Blaubeeren (frisch oder gefroren)
- 🍷 etwas Fruchtsaft nach Wahl
- 🧊 etwas Wasser, bei Bedarf auch Eiswürfel

Als erstes gibt es einen Smoothie. Dazu schneidest Du die Bananen und die Möhre in kleinere Stücke. Dann kommen diese zusammen



mit den Blaubeeren in den Mixer bzw. Smoothie-Maker. Fülle alles mit Fruchtsaft und Wasser auf. Wenn Du gefrorene Blaubeeren verwendest, brauchst Du keine Eiswürfel, das sollte kühl genug sein. Je nach Lust und Laune kannst Du hier sehr viel variieren, vor allem jetzt im Sommer. Probiere aus, was Dir besonders gut schmeckt. So kannst Du prima in den Tag starten.

Als nächstes gibt es noch ein Rezept für einen sommerlichen Salat, der schnell zubereitet ist.



Zutaten für den Salat:

- 🍉 Wassermelone (je nach Größe: bei kleinen eine halbe, sonst ein Viertel einer größeren Melone)
- 🧀 150 g Fetakäse
- 🫒 etwas Olivenöl
- 🌶️ je nach Geschmack auch etwas Pfeffer

Die Zutaten für den Salat schneidest Du in mundgerechte Stücke. Dann gibst Du das Olivenöl und etwas Pfeffer hinzu, alles gut vermischen. Wenn Du magst, kannst Du auch noch Blattsalat (z. B. Salatherzen) und/oder Salatgurke dazugeben. Probiere aus, was Dir schmeckt. Auch hier kannst Du, wie beim Smoothie, ein bisschen experimentieren. Und dann:

Guten Appetit!

Gut vorbereitet auf Reise gehen

Multiple Sklerose ist kein Grund, auf Reisen zu verzichten. Menschen mit MS können sich, wie jeder andere auch, ihre Reiseträume erfüllen. Selbst ferne Länder müssen kein Tabu sein. Allerdings ist eine gute Vorbereitung ausschlaggebend für das Gelingen. Das Gespräch mit dem behandelnden Arzt gehört ebenso dazu wie eine gute Selbsteinschätzung, was die eigenen Kräfte anbelangt.

So können Reisen die richtige Quelle zum Auftanken sein und Vieles bieten: Abstand vom Alltagstrott und den täglichen Herausforderungen, Erholung und Anregung für Neues. Gesundheitliche Einschränkungen können durch den Tapetenwechsel und bewusstes Wahrnehmen von Natur und Kultur zeitweise in den Hintergrund treten. Neue Situationen bieten darüber hinaus auch die Chance, sich über die vorhandene Mobilität zu freuen und die eigenen Grenzen neu auszuloten.

Überlege Dir im Vorfeld, was Du im Urlaub erleben möchtest. Lieber eine Städtereise? Oder

doch eher aufs Land, in die Berge, an einen See? Es gibt so viel zu erleben. Dann entscheide Dich, wie Du reisen möchtest. Lieber mit dem eigenen Auto, dem Fernbus oder der Bahn? Auch hier gibt es viele Möglichkeiten. Reist Du lieber allein oder mit Partner bzw. Angehörigen? Oder besuchst Du im Urlaub Freunde? Beziehe Deine Reisebegleiter in die Planung ein – mit gemeinsamer Vorfreude auf das, was da kommt. Außerdem kannst Du so abstimmen, was wer vom Urlaub erwartet und was besser nicht.

Damit Du Dich im Urlaub auch erholst, wähle Klimazonen, in denen Du Dich wohlfühlst. Packe entsprechende Kleidung ein. Denke auch daran, alle notwendigen Medikamente mitzunehmen.

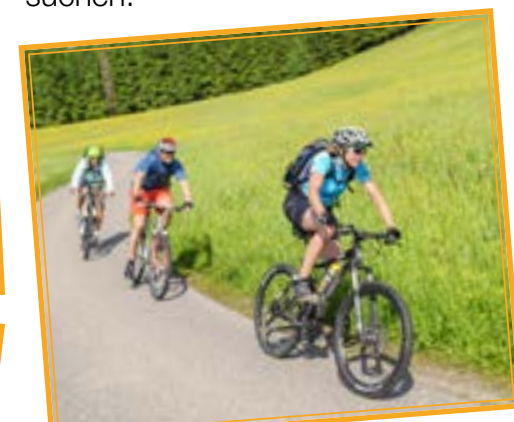
Je nach Reiseziel ist es ratsam, dass Du rechtzeitig vorher Deinen Impfstatus überprüfst. Frage dazu auf jeden Fall Deinen Arzt.

Informiere Dich im Vorfeld auch über die Gegebenheiten vor Ort. Wo ist der nächste Arzt zu fin-

den? Wenn Du das schon vorher weißt, musst Du es nicht erst herausfinden, wenn es Dir nicht so gut geht. So gut vorbereitet, kannst Du dann entspannt auf Reise gehen.

Lass die Seele baumeln, genieße die Auszeit und komme gut erholt von Deiner Reise zurück.

Und nach der Reise? Halte Deine Erinnerungen in einem Fotobuch fest. Dann kannst Du beim Erstellen des Fotobuches noch ein bisschen in Erinnerungen schwelgen und das Fotobuch immer mal wieder hervorholen. Das ist einfacher, als die Fotos jedesmal auf der Festplatte Deines Computers oder auf dem Smartphone zu suchen.



Frage und Antwort: Der Euro-WC-Schlüssel

Hast Du schon einmal vom Euro-WC-Schlüssel gehört? Für Menschen mit MS kann dieser sehr hilfreich sein.

Wenn Du unterwegs bist, wirst Du Dich auch auf öffentliche Toiletten verlassen müssen. Denn manchmal ist der Weg bis nach Hause einfach zu lang. Genau dann kann Dir der sogenannte Euroschlüssel weiterhelfen.

Der Euroschlüssel ist ein 1986 vom CBF Darmstadt (Club Behinderter und ihrer Freunde in Darmstadt und Umgebung e. V.) eingeführtes Schließsystem. Es funktioniert inzwischen europaweit einheitlich. Es ermöglicht körperlich beeinträchtigten Menschen, mit einem Einheitsschlüssel selbständig und kostenlos Zugang zu behindertengerechten sanitären Anlagen und Einrichtungen zu erhalten, z. B. an Autobahn- und Bahnhofstoiletten, aber auch für öffentliche Toiletten in Fußgängerzonen, Behörden oder Museen.



Gegen eine einmalige Gebühr wird der Schlüssel ausschließlich an Menschen ausgehändigt, die auf behindertengerechte Toiletten angewiesen sind. Bezugsberechtigt sind Inhaber von Schwerbehindertenausweisen, wenn

- das Merkzeichen: aG, B, H, oder BL
- oder das Merkzeichen G und der GdB ab 70 und aufwärts enthalten ist.

Weitere Informationen und die Bestellmöglichkeit findest Du auf der Website des CBF Darmstadt: cbf-da.de (oder einfach den QR-Code einscannen)



Impressum

achtsaM Sein – Das Magazin für Menschen mit und ohne MS
1. Jahrgang, Juli 2019; Artikel-Nr.: 86820870

Herausgeber und Redaktionsanschrift:

Bayer Vital GmbH, Patientenkommunikation Neurologie,
Gebäude K56, 51368 Leverkusen

Online: www.ms-gateway.de; Instagram: @msmutmacher

E-Mail: mutmachergosocial@bayer.com

Druck: HH Print Management Deutschland GmbH · hhglobal.com

Weitere Informationen zum Thema Multiple Sklerose gibt es auch beim:

BETAPLUS-Serviceteam*

Telefon: 0800/2 38 23 37

E-Mail: serviceteam@betaplus.net

Post: Groner Landstr. 3, 37073 Göttingen

*Ein Service von Vitartis im Auftrag von Bayer.

Hier ist die Auflösung der Sudoku-Rätsel (s. S. 10 und 11):

E	B	I	F	G	H	C	A	D
A	G	F	C	D	I	B	E	H
D	H	C	E	B	A	I	F	G
F	E	H	D	A	B	G	C	I
I	A	D	H	C	G	F	B	E
B	C	G	I	F	E	D	H	A
C	F	A	G	E	D	H	I	B
G	I	E	B	H	C	A	D	F
H	D	B	A	I	F	E	G	C

5	2	3	6	8	9	1	7	4
8	6	4	7	2	1	3	5	9
9	1	7	4	5	3	2	8	6
7	8	9	2	1	4	6	3	5
2	4	5	3	9	6	7	1	8
6	3	1	8	7	5	4	9	2
4	9	6	1	3	8	5	2	7
3	7	8	5	6	2	9	4	1
1	5	2	9	4	7	8	6	3



Das Leben
ist so schön,
wie DU
es findest.

Und bei Dir?