

Reisen mit MS

Datum: 04.07.2022

Original Titel:

Uhthoff Phänomenon.

MedWiss – Die Sommerzeit ist für viele Menschen auch Reisezeit – und nach über zwei Jahren der Pandemie ist es besonders wohltuend, rauszukommen und Neues zu erleben. Bei der Planung und Vorbereitung der Reise gibt es für Menschen mit Multipler Sklerose (MS) einige wichtige Punkte, um den Urlaub so entspannt wie möglich erleben zu können.

Checkliste für die Reiseapotheke

Je nach Reiseziel können Reiseschutzimpfungen erforderlich sein. Dies sollten Sie möglichst früh in Ihrer Arztpraxis besprechen, da in manchen Fällen mehrere Impfungen über einen Zeitraum von einigen Wochen gegeben werden. Bei dieser Gelegenheit können Sie auch die Reiseapotheke durchsehen und bei Bedarf auffüllen. Auch hierbei ist der Urlaubsort ausschlaggebend für die sinnvolle Zusammenstellung der Materialien und Medikamente, die Sie zusätzlich zu Ihren üblichen Behandlungen einpacken sollten, beispielsweise:

- Insekten- und Sonnenschutzmittel
- Verbandsmaterialien
- Mittel gegen Reiseübelkeit und Durchfall
- Schmerz- und Fiebertabletten
- Nasentropfen und Antiallergika

In Zeiten der Pandemie ist es auch wichtig, dass Sie sich vor der Reise über die aktuellen Corona-Schutzmaßnahmen und Test-, Impf- oder Quarantäne-Bedingungen vor Ort informieren. Ausreichend medizinische Masken und eventuell mehrere Schnelltests für das eigene Sicherheitsgefühl sollten derzeit die Reiseapotheke ergänzen. Mit Ihrem behandelnden Arzt sollten Sie auch klären, wie Sie sich bei einem akuten Schub während des Urlaubs verhalten sollen. Beispielsweise kann ein vorbereitetes Privatrezept den schnellen Zugang zur Akutmedikation (z. B. Kortikosteroide) vor Ort ermöglichen. Speziell bei einer längeren An- und Abreise sollten Sie zudem bedenken, dass manche Medikamente gekühlt werden müssen.

Hitze kann MS-Symptome verstärken

Menschen mit MS reagieren z.T. sehr empfindlich auf hohe Temperaturen. So kann heißes Wetter, aber auch Sport, Fieber oder ein Saunabesuch das sogenannte Uhthoff-Phänomen auslösen. Darunter versteht man eine vorübergehende Verschlechterung neurologischer Symptome der MS bei erhöhten Körpertemperaturen. Die Symptome des Uhthoff-Phänomens verschwinden meist vollständig, nachdem sich die Körpertemperatur normalisiert hat. Dies kann beispielsweise an heißen Sommertagen durch einen Aufenthalt in einem kühlen Raum erreicht werden, durch eine abkühlende Dusche, Kühl-Packs oder kühlende Getränke. Auch kühlende Kleidungsstücke oder Hüte können sich als hilfreich erweisen und lassen sich wunderbar vor einem Ausflug in warmem Wetter vorbereiten.¹

Gut vorbereitet entspannter reisen

Eine gute Vorbereitung ist das A und O für eine entspannte Reise. Nehmen Sie sich Zeit sich über das Land, die Einreisebestimmungen sowie potenzielle Impfungen zu informieren und sprechen Sie vor Reiseantritt mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ärztin. Insbesondere bei Flugreisen empfiehlt es sich die Mitnahme von Medikamenten im Vorfeld zu klären. Holen Sie sich dafür eine ärztliche Bestätigung ein, dass Sie diese im Handgepäck mitführen dürfen.

Weitere Tipps und hilfreiche Unterlagen für Ihre nächste Reise finden Sie unter:

<https://www.ms-gateway.de/anwender/reiseunterlagen>.

Um Ihre Therapie auch im Urlaub gut managen zu können, kann Ihnen die Digitale Hausapotheke ein hilfreicher Begleiter sein: Informationen dazu finden Sie unter:

<https://www.ms-gateway.de/betaplus/digitale-hausapotheke>.

Mit freundlicher Unterstützung der Bayer Vital GmbH

Referenzen

1: Panginikkod S, Rayi A, Rocha Cabrero F, Rukmangadachar LA. Uhthoff Phenomenon. 2021 Oct 30. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. PMID: 29261916. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29261916/>

Referenzen:

Panginikkod S, Rayi A, Rocha Cabrero F, Rukmangadachar LA. Uhthoff Phenomenon. 2021 Oct 30. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. PMID: 29261916. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29261916/>