

# Presse-Information

## Press Release

AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V.

Stuttgart, 7. Dezember 2023

### **„Winterblues“ bei Multipler Sklerose (MS)**

*AMSEL e.V. gibt Tipps, mit denen MS-Erkrankte gut durch die kalte Jahreszeit kommen*

*In wenigen Tagen ist Winteranfang. Wenn die Tage kürzer und kühler werden und weniger Sonnenlicht zur Verfügung steht, müssen sich Menschen, gerade auch mit Multipler Sklerose (MS), auf neue Gegebenheiten einstellen. Grund ist die abnehmende Ausschüttung des „Glückshormons“ Serotonin und der gleichzeitige Anstieg von Melatonin im Körper. Während Studien darauf hindeuten, dass ein höherer Melatoninspiegel die Schubhäufigkeit bei MS verringern kann, sorgt das „Schlafhormon“ gleichzeitig für zunehmende Müdigkeit und Antriebsarmut. Gepaart mit fehlendem Sonnenlicht erleben viele Menschen – nicht nur MS-Erkrankte – eine sogenannte Winterdepression. Dazu kommt, dass sich MS-bedingte Symptome bei Kälte verstärken können. Wie Betroffene gut durch die kalte Jahreszeit kommen können, erklärt AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V.*

### **Ab nach draußen, auch wenn die Sonne nicht scheint**

Menschen mit MS profitieren vom Sonnenlicht, weil es die Produktion von Vitamin D ankurbelt, dem eine positive Wirkung auf das Immunsystem und den Verlauf der MS-Erkrankung zugeschrieben wird. Täglich mindestens eine halbe Stunde im Freien zu verbringen, auch wenn der Himmel bedeckt ist, empfiehlt sich, denn schon allein das Tageslicht hat positiven Einfluss auf den Körper. Ergänzend können Lichttherapielampen am Schreibtisch oder der Verzehr von Vitamin-D-reichen Lebensmitteln helfen. Dazu gehören Fischarten wie Lachs, Makrele oder Hering, Milchprodukte, Pilze und Eier. Wer Vitamin D zusätzlich als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen möchte, sollte vorab seinen Arzt oder seine Ärztin konsultieren.

### **Wenn Kälte die MS-Symptome verstärkt**

MS-typische Symptome wie Spastiken oder Missempfindungen können sich bei Minustemperaturen verstärken. Vor allem MS-Erkrankte mit Trigeminusneuralgie (Gesichtsschmerzen) empfinden Kälte teilweise als schmerzhaft, und wer in seiner Bewegung eingeschränkt ist, friert schneller. Gut gefütterte Kleidung, Kälteschutzcremes und ggf. ein Fußsack für den Rollstuhl können vorbeugen. Vorsicht ist geboten beim Wechsel von Kälte zu Wärme, den MS-Erkrankte oft als besonders unangenehm empfinden. AMSEL empfiehlt, überheizte Räume zu meiden und das eigene Zuhause mit maximal 20 Grad Celsius zu beheizen. Achtung: MS-Erkrankte mit Uhthoff-Phänomen (vorübergehende Verschlechterung typischer MS-Symptome durch Hitze oder erhöhte Körpertemperatur) sollten trotz Schutz vor Kälte umsichtig sein, damit es nicht zum gegenteiligen Effekt der Überhitzung kommt. Ein „Zwiebellook“ kann helfen, um notfalls rechtzeitig einzelne Schichten ausziehen zu können.

### **Bewegung und Gemeinschaft gegen den „Blues“**

Sport und Bewegung sind auch im Winter gesund und wirken sich positiv auf die Psyche aus. Jetzt bieten sich Indoor-Varianten wie Schwimmbad, Fitnessstudio oder Heimtrainer an. Wintersport-Fans mit MS sollten sich gut vorbereiten, um Verletzungen vorzubeugen und möglichst nicht alleine unterwegs sein. Denn Gesellschaft ist das beste Anti-Blues-Programm. Die über 60 AMSEL-Gruppen vor Ort bieten MS-Erkrankten eine optimale Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Gemeinschaft zu erleben. Wer bewusst Aktivitäten in den Alltag einbaut, Freunde trifft, Vitamin D tankt, Veranstaltungen besucht und sich kreativ betätigt, kann einer Winterdepression entgegenwirken.

AMSEL e.V. ist seit 1974 Fachverband, Interessenvertretung und Selbsthilfeorganisation für Menschen mit MS und ihre Angehörigen. Unterstützung im Umgang mit der Krankheit und jederzeit aktuelle Informationen rund um die MS gibt es auf [www.amsel.de](http://www.amsel.de).

AMSEL Baden-Württemberg e.V.  
Stuttgart, **7. Dezember 2023**

Anschläge ohne Leerzeichen: 3.127

Anschläge mit Leerzeichen: 3.593

Jetzt Fan werden: [www.amsel.de/facebook](http://www.amsel.de/facebook)

## Hintergrund:

### AMSEL – wer ist das?

Die AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V. ist Fachverband, Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung für MS-Kranke in Baden-Württemberg. Die Ziele der AMSEL: MS-Kranke informieren und ihre Lebenssituation nachhaltig verbessern. Der AMSEL-Landesverband hat rund 7.200 Mitglieder und über 60 AMSEL-Gruppen in ganz Baden-Württemberg. Mehr unter [www.amsel.de](http://www.amsel.de)

**Multiple Sklerose (MS)** ist die häufigste entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems. Aus bislang noch unbekannter Ursache werden die Schutzhüllen der Nervenbahnen an unterschiedlichen Stellen angegriffen und zerstört, Nervensignale können in der Folge nur noch verzögert oder gar nicht weitergeleitet werden. Die Symptome reichen von Taubheitsgefühlen über Seh-, Koordinations- und Konzentrationsstörungen bis hin zu Lähmungen. Die bislang unheilbare, aber mittlerweile behandelbare Krankheit bricht gehäuft zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr aus.

### MS in Zahlen

34.500	MS-Kranke in Baden-Württemberg
3,2	MS-Kranke pro 1.000 Einwohner in Baden-Württemberg
1.800	Neuerkrankungen pro Jahr in Baden-Württemberg
5	Diagnosen täglich in Baden-Württemberg
252.000	MS-Kranke deutschlandweit
1,2 Mio.	MS-Kranke europaweit
2,8 Mio.	MS-Kranke weltweit

Der Abdruck dieser Presse-Information ist honorarfrei.  
Über ein Belegexemplar freuen wir uns.