

# Hinweise für den Winter für ALS-Patienten

## Allgemein

1. Trockene Luft im Haus: Die Kälte draußen sorgt dafür, dass wir schneller die Heizung höher schalten, so dass es im Haus warm und gemütlich ist. Dadurch aber sinkt die Luftfeuchtigkeit, denn die Heizung verdunstet das Wasser in der Luft. Kalte frische Luft sorgt für eine zusätzliche Abnahme der Luftfeuchtigkeit im Haus.

Also...

Schalten Sie die Heizung nicht zu hoch und lassen Sie die Fenster nicht die ganze Zeit offen stehen, wenn Sie Ihr Haus ein bisschen lüften möchten.

## Körperpflege

### 1. Hinweise in Beziehung auf Handschuhe:



- Versuchen Sie kalte Hände/Füße warm zu halten, indem Sie gut isolierte (Hand)schuhe tragen, und setzen Sie Ihre Hände/Füße nicht plötzlich der eisigen Kälte aus.
- Kaufen Sie immer die richtige Größe der Handschuhe. Eine zu große Größe stört nur, und eine zu kleine Größe drückt Ihre Finger, wenn sie dicker werden.
- Kaufen Sie Handschuhe mit Heizung, wenn es Ihnen schnell kalt ist.
- Bei sehr kaltem Wetter sind Fäustlinge wärmer als Handschuhe.
- Lederhandschuhe sind zu kalt im Winter, aber wenn sie gut abgefüttert sind, können Sie sie jedoch tragen.
- Kaufen Sie auch eher keine wollene Handschuhe; die Hälfte der Menschen leidet oft an Reizung, wenn sie Wolle tragen.
- Thermische Handschuhe oder Fäustlinge sind **WOHL** ein sinnvoller Einkauf.



### 2. Hinweise für Handpflegeprodukte:

- Benutzen Sie Handlotion nur präventiv. Wenn Ihre Hände einmal trocken sind, hilft Handlotion nicht mehr. Lotion hat wohl den Vorteil, dass sie schneller als Handcreme in die Haut eindringt.
- Trockene Hände mit Schrunden, die sich wie Schleifpapier anfühlen, können Sie nur mit einer reichen, nährenden Handcreme heilen. Wählen Sie vorzugsweise eine Creme mit Vitaminen. Sind Sie älter als dreißig, wählen Sie dann Retinol oder Vitamin A, ein schützendes Antioxidans, das den Alterungsprozess hemmt und die Produktion von Kollagen stimuliert.
- Sie dürfen die Handcreme auch möglichst viel benutzen, 6 bis 7 Mal an einem Tag ist kein übertriebener Luxus!



- Geben Sie Ihre Hände ab und zu eine Pflegemaske. Sie brauchen keine spezielle Handmaske zu kaufen, eine Gesichtsmaske bietet den richtigen Schutz.
- Was denken Sie von einer echten Winterkur für Ihre Hände? Verschmieren Sie nachts vor dem Schlafengehen eine dicke Schicht Handcreme auf Ihre Hände und ziehen Sie dünne, Baumwollhandschuhe an. Gehen Sie schlafen und lassen Sie die Creme die ganze Nacht einwirken.
- Ab und zu können Sie ein Peeling benutzen, das die abgestorbene Hautzellen entfernt: es lässt Ihre Haut zurück atmen, und so wird Ihre Haut diese Nährstoffe der Cremes viel besser aufnehmen. Nach dem Peeling müssen Sie sich jedoch immer die Hände mit einer reichen Creme verwöhnen.
- Auf der Suche nach einem natürlichen Mittel, um Ihre Hände zu pflegen? Mischen Sie 1 Teelöffel Honig und 1 Teelöffel Pflanzenöl mit einigen Tropfen Zitronensaft. Reiben Sie damit Ihre Hände ein, wie auch andere trockene Plätze. Lassen Sie die Mischung 10 Minuten einziehen, wonach Sie die Mischung mit warmem Wasser abspülen.
- Weiß auch, dass eine gute geschützte Haut im Winter teilweise für eine gesunde Haut bürgt, die im Sommer besser gegen Sonnenstrahlen geschützt ist.

### 3. Hinweise für Ihre Lippen im Winter:

- Tragen Sie mehrmals am Tag eine schützende Lippencreme auf, dies kann eine Menge von Unheil verhüten. Lippencreme verhütet nicht nur spröde Lippen, sondern heilt sie auch.
- Ungesalzene Butter wirkt sehr gut bei rauen Lippen. Wenn Sie sich die Zähne geputzt haben, putzen Sie sich dann auch sanft die Lippen, so werden Ihre Lippen weich und bekommen Sie keine Hautfetzen.
- Möchten Sie weiche Lippen: Machen Sie dann jeden Morgen mit einem feuchten Waschlappen rotierende Bewegungen über die Lippen.
- Wenn Sie eine Blase an den Lippen aufkommen fühlen, müssen Sie sofort Zahnpasta auftragen.
- Spröde, raue Lippen: Trag einen bisschen Honig auf den Lippen, sehr dick und gut eindringen lassen. Nicht ablecken!!!
- Spröde Lippen: Ihre Lippen nicht lecken!!! Schmier ein bisschen Baby-Öl, wischen Sie nach einer Minute mit einem weichen Handtuch oder einem Waschlappen ab. Sicherlich nicht ablecken!!!
- Was auch sehr gut gegen spröde Lippen hilft, ist sanft mit Ihrem Finger über die Lippen reiben, nicht mit den Nägeln, Ihr eigenes Körperfett sorgt auch für weiche Lippen.
- Sie können bei jeder Drogerie eine sehr gute Fettsalbe bekommen, die nicht schlecht schmeckt, wenn Sie sie auftragen. Neribas Fettsalbe wirkt unglaublich gut, wenn all die anderen nicht mehr wirken!!!!



#### 4. Hinweise in Beziehung auf die Haut

- Benutzen Sie Badeöl oder Badesalz, um Hautaustrocknung zu verhindern.
- Mit einem Waschlappen, Schwamm oder einem Bimsstein können Sie abgestorbene Hautzellen entfernen.
- Besser ist, dass Sie nicht zu lange ein Bad nehmen, denn dann kann die Haut nicht mehr durch die Poren atmen. Achten Sie am liebsten auch darauf, dass das Wasser nicht zu warm ist (Max. 36 ° C), denn das ist auch nicht gut für die Durchblutung.
- Wenn Sie Ihren Körper warm halten, haben Sie weniger Chance auf kalte Hände/Füße.
- Wenn es Ihnen kalt ist, ist sich langsam erwärmen, im Bett unter der Decke, geeigneter als ein warmes Bad oder eine warme Dusche.

#### Kleidung

1. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Schuhe nicht zu viel drücken, denn drückende Schuhe verursachen schneller kalte Zehen.
2. Mehrere Schichten dünner Kleidung sind wärmer als ein dicker Pullover, da die Wärme zwischen den Schichten hängen bleibt.

#### Ernährungshinweise

1. Lassen Sie keine Mahlzeiten aus. Essen Sie 3 gesunde Mahlzeiten pro Tag und einige gesunde Zwischenmahlzeiten.
2. Setzen Sie regelmäßig Fisch auf der Speisekarte. Essen Sie einmal pro Woche Fettfische, dies sorgt dafür, dass Sie weniger schnell krank werden.
3. Trinken Sie viel Wasser, das reinigt den Körper und entfernt alle Abfallstoffe. Tee, ungesüßter Fruchtsaft oder Gemüsesaft ist hierfür auch gut.
4. Essen Sie viel Gemüse und Obst. Sie enthalten viel Kalium und dies hat eine blutdrucksenkende Wirkung.



5. Wählen Sie für faserreiche Ernährung. Fasern helfen denn auch, um den Cholesterinspiegel zu senken.
6. Raucher nehmen weniger schnell Vitamin C aus ihrer Ernährung auf. Sie müssen daher schneller Vitamin-C-Präparate einnehmen oder mit Rauchen aufhören, natürlich!

#### Hinweise gegen Stress



1. Fühlen Sie sich gestresst? Versuchen Sie dann Folgendes: Hören Sie 30 Sekunden auf mit dem, was Sie tun. Atmen Sie tief ein und aus. Abhängig von wie Sie sich fühlen, können Sie versuchen Ihre Gedanken zu ordnen, an nichts zu denken oder sich zu entspannen durch sich perlweiße Strände, eine gemütliche

Terrasse oder eine wohltuende Sauna vor zu stellen.

2. Wie gestresst Sie auch sind, versuchen Sie auf jeden Fall Zeit zu finden, um ruhig und bewusst zu essen.
3. Sorgen Sie dafür, dass Sie mindestens eine Stunde, bevor Sie schlafen gehen, etwas entspannendes machen. Ein gutes Buch, eine Meditationsübung, entspannende Musik,...
4. Lachen Sie!! Nichts ist so entstressend als eine gute Portion Glückshormone, die durch Ihren Körper rasen. Sehen Sie sich eine gute Komödie an, laden Sie Ihren lustigsten Freund ein und reißen Sie eine Weile Witze... Sie fühlen den Stress so aus dem Körper fließen!
5. Versuchen Sie ihren Körper so stressfrei wie möglich zu halten. Vitamin B6 sollte eine positive Wirkung auf das Stresshormon haben.
6. Nehmen Sie regelmäßig mal 'ich-Zeit', wenn Sie die positive Sachen Ihres Lebens durchgehen. Grüne Farben sollten Stress reduzieren. Also... Es lohnt sich immer!