

# Multiple Sklerose > Tipps und Selbsthilfe

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Multiple Sklerose kann durch bestimmte Verhaltens- und Ernährungsweisen positiv beeinflusst werden. In Selbsthilfegruppen können sich Betroffene und Angehörige informieren und austauschen.

## 2. Verhaltenstipps

Starke Erschöpfbarkeit ( [\\_Fatigue](#) ) ist für die meisten Patienten mit MS ein belastendes Symptom. Hier gehen Erschöpfung und Müdigkeit über das normale Maß hinaus, sind für den Patienten sehr unangenehm und verschwinden auch durch Schlaf und Regeneration nicht mehr.

Folgende Maßnahmen können helfen:

- **Überanstrengung** vermeiden und dem Körper Ruhepausen gönnen.
- Ein **Energietagebuch** führen, um einschätzen zu können, welche Aktivitäten anstrengend sind.
- Ausreichend und regelmäßig **schlafen** .
- So gut es geht und mit dem Erkennen der eigenen Grenzen **körperlich aktiv bleiben** , sich dabei aber nicht überanstrengen.

Rauchen und zu wenig Vitamin D können negativ auf die Krankheit wirken.

- Rauchen möglichst aufgeben. Näheres unter [Rauchentwöhnung](#) .
- Ausreichend an der frischen Luft bewegen, denn Sonnenlicht ist nötig für die Vitamin-D-Produktion. Milch und fetter Fisch sind gut für den Vitamin-D-Spiegel. Jedoch ist die Rolle von Vitamin D noch nicht abschließend geklärt. Näheres beim Multiple-Sklerose-Portal AMSEL unter [www.amsel.de](http://www.amsel.de) > [News](#) > [AMSEL aktuell > 15.12.2016: Vitamin D bei Multipler Sklerose](#) .
- Wer zu keine Hitze verträgt (etwa 2/3 der MS-Erkrankten), sollte ausgiebige Sonnenbäder und heiße Temperaturen meiden. Beim sog. "Uhthoff-Phänomen" leiden MS-Patienten bei hohen Temperaturen z.B. unter einer Einschränkung der Sehfähigkeit, Lähmungserscheinungen oder Koordinationsstörungen, da sich durch die Körpererwärmung die Leitfähigkeit der geschädigten Nerven verschlechtert. Wird die Körpertemperatur z.B. durch ein kaltes Bad wieder gesenkt, verschwinden diese Symptome jedoch augenblicklich oder spätestens nach 24 Stunden wieder.

## 3. Ernährungstipps bei Multiple Sklerose

Es gibt nach aktuellem Wissensstand **nicht** "die Diät", die bei MS heilen oder den Verlauf stoppen kann. Patienten wird, wie gesunden Menschen auch, eine ausgewogene und fettreduzierte Ernährung empfohlen. Da es sich bei MS um eine entzündliche Erkrankung handelt, kann man davon ausgehen, dass sich eine Umstellung auf fleischarme Kost und der Verzicht auf tierische Fette positiv auf den Krankheitsverlauf auswirkt. Stattdessen sollten pflanzliche Öle, Obst, Gemüse und fettarme Milchprodukte auf dem Speiseplan stehen. Die Ausnahme dieser Regel sieht die Wissenschaft in Fischfetten, die mit ihren essentiellen Fettsäuren und Vitaminen sehr wichtig für den Körper sein können.

Da einige Patienten auf den Rollstuhl angewiesen und in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, ist auf eine ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen und Flüssigkeit zu achten, um möglichen Verdauungsproblemen vorzubeugen.

### 3.1. Krankenkostzulage

Da MS keine ernährungsbedingte Erkrankung ist, erhalten MS-erkrankte [Arbeitslosengeld II](#) - oder [Sozialhilfe](#) -Empfänger nicht grundsätzlich einen Mehrbedarf aufgrund kostenaufwendiger Ernährung.

Ein erhöhter Ernährungsaufwand bei MS ergibt sich lediglich im Einzelfall, wenn es sich um einen schweren und verzehrenden Krankheitsverlauf mit gestörter Nahrungsaufnahme oder mangelnder Nährstoffverwertung handelt. Dies ist insbesondere der Fall, wenn

- der BMI unter 18,5 liegt (und das Untergewicht Folge der Erkrankung ist)  
**und/oder**
- ein schneller, krankheitsbedingter Gewichtsverlust (über 5 % des Ausgangsgewichts in den

vorausgegangen drei Monaten; nicht bei gewollter Abnahme bei Übergewicht) zu verzeichnen ist.

## 4. Selbsthilfe und Beratung

Für Angehörige und Betroffene ist es wichtig, sich über die Erkrankung zu informieren. Auch der Austausch in einer Selbsthilfegruppe kann bei der Krankheitsbewältigung helfen.

Bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe helfen die Mitarbeiter des zuständigen Landesverbands der Deutschen Multiplen Sklerose Gesellschaft weiter. Die Bundesland-spezifischen Ansprechpartner stehen unter [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de) > [Landesverbände](#) .

## 5. Verwandte Links

[Ratgeber Multiple Sklerose](#)

[Multiple Sklerose > Allgemeines](#)

[Multiple Sklerose > Arbeit und Rente](#)

[Multiple Sklerose > Familie](#)

[Multiple Sklerose > Finanzielle Hilfen](#)

[Multiple Sklerose > Medizinische Rehabilitation](#)

[Multiple Sklerose > Mobilität](#)

[Multiple Sklerose > Pflege](#)

[Multiple Sklerose > Schwerbehinderung](#)

[Multiple Sklerose > Urlaub](#)