

**STARK  
MIT MS**



## Gut unterwegs mit MS

Tipps für eine aktive Freizeit-  
und Urlaubsgestaltung



Mobilität – Impfen – Planung

# Liebe Leserin, lieber Leser,

„Ist das Glas halb voll oder halb leer?“ Wer kennt nicht diese Fragestellung. Ähnlich verhält es sich mit den Möglichkeiten zur Freizeit- und Urlaubsgestaltung, wenn eine chronische Erkrankung mit im Gepäck ist; anfänglich wird man sie kaum bis gar nicht bemerken und der individuelle Aktionsradius ist sehr groß. Nach Lust und Laune ist alles möglich.

Mit Fortschreiten der Erkrankung kann das Gepäck anfangen, schwerer zu wiegen und gewisse Aktivitäten werden möglicherweise nur noch eingeschränkt durchführbar sein. Das heißt aber nicht, dass man nicht aktiv seine Freizeit gestalten kann. Das Glas ist noch immer halb voll und es gibt viele Möglichkeiten zur individuellen Planung von Aktivitäten – ob im Alltag, am Wochenende oder im Urlaub.

In diesem eBook haben wir Wissenswertes und Tipps für die Freizeit- und Urlaubsgestaltung zusammengefasst; inklusive eines Interviews mit dem Tropenmediziner und Impf-Experten Univ. Prof. Dr. Herwig Kollaritsch zum Thema „Schutzimpfung“ sowie eines Gastartikels zum Thema „Was tun bei einem Notfall?“ von Dr. Franziska Di Pauli, PhD.

Darüber hinaus haben wir hilfreiche Links zusammengetragen, die Sie in Ihrer Urlaubsplanung unterstützen sollen; inklusive barrierefreier Angebote.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie die Vielzahl an Möglichkeiten sehen und auch für eine aktive Freizeit- und Urlaubsgestaltung nutzen.

**Ihr Stark mit MS-Team**

# Inhalt

Mobil unterwegs in der Freizeit	4
Neues entdecken am Wochenende	7
Gut geschützt unterwegs	9
Reiselust statt Urlaubsfrust	11
Was tun in einem Notfall? Schub am Urlaubsort!	14

# Mobil unterwegs in der Freizeit

Eine aktive Freizeitgestaltung kann das Wohlbefinden von Menschen mit MS positiv beeinflussen. Dabei kann man mit Rad, Bus, Bahn oder dem Auto das Ausflugsziel erreichen. Was es zu beachten gilt, haben wir für Sie zusammengefasst.

## **Tipp 1** Die Nutzung von Bus und Bahn gut planen!

Hohe Treppen beim Einstieg und oftmals wenig Zeit zum Umsteigen: Das Reisen mit Bus oder Bahn kann für MS-Patienten, die in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind, schwierig werden. Nicht zu vergessen: Gerade in der Übergangszeit, der typischen Infektionszeit, können öffentliche Verkehrsmittel ein erhöhtes Ansteckungsrisiko für Patienten mit immunmodulierender Therapie darstellen.

### **Bitte beachten Sie:**

- » *Planen Sie Ihre Reise schon im Vorfeld gut.*
- » *Beachten Sie Gehwege, Umsteigezeiten und die Infrastruktur an Bahnhöfen.*
- » *Planen Sie genug Zeit für die Anreise ein.*



## **Tipp 2** Das Rad – ein gesundes Fortbewegungsmittel

Herz und Kreislauf werden trainiert, der Stoffwechsel aktiviert sowie Ausdauer und Koordination verbessert: Wer mit dem Rad unterwegs ist, erreicht nicht nur umweltschonend sein Ziel, sondern tut auch seinem Körper etwas Gutes. Darüber hinaus stärkt der Tritt in die Pedale die Bein-, Rücken- und Rumpfmuskulatur und entlastet die Wirbelsäule. Nicht zu vergessen: Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und macht einfach gute Laune.

### **Bitte beachten Sie:**

- » *Fahren Sie in einem für Sie angenehmen Tempo. Überschätzen Sie sich nicht.*
- » *Wählen Sie eher ebene Radrouten. Meiden Sie unebene Wege.*
- » *Tragen Sie einen Radhelm und feste Schuhe.*
- » *Nehmen Sie etwas zu trinken mit.*
- » *Nehmen Sie Wechselkleidung mit. Tauschen Sie verschwitzte Kleidung, um sich nicht zu verkühlen.*
- » *Achtung bei schlechtem Wetter – erhöhte Sturzgefahr!*
- » *Lassen Sie Ihr Rad zu Saisonbeginn im Fachgeschäft technisch überprüfen.*



### **Tipp 3** Individuell unterwegs mit dem eigenen Auto

Einfach einsteigen und losfahren: Das Auto ist für viele Menschen der Inbegriff für Unabhängigkeit und komfortabler Mobilität. Aber darf ich eigentlich noch mit meinem Auto fahren, wenn ich MS habe? Diese Frage stellen sich oftmals Betroffene. Bitte beachten Sie! Nicht die Diagnose entscheidet über die Fahrtauglichkeit, sondern Symptome oder Einschränkungen durch die MS. Auch wenn in vielen Fällen eine Teilnahme am Straßenverkehr möglich ist, lassen Sie Ihre Fahrtauglichkeit in Ihrem eigenen Interesse überprüfen

#### **Bitte beachten Sie:**

- » *Körperliche Einschränkungen lassen sich durch das technische Umbauen des Autos kompensieren.*
- » *Vorsicht ist geboten bei kognitiven Einschränkungen.*
- » *Mit einer Fatigue-Symptomatik sind Sie nicht mehr sicher im Straßenverkehr unterwegs.*
- » *Medikamente können die Fahrtauglichkeit einschränken. Bitte besprechen Sie das Thema mit Ihrem behandelnden Arzt.*
- » *Bitte verzichten Sie während eines akuten Schubes ganz auf eine Teilnahme am Straßenverkehr.*



# Neues entdecken am Wochenende

Vom Städtetrip bis zur Wandertour: Ein breites Freizeitangebot wartet in nahegelegenen Städten aber auch in der Natur auf Unternehmungslustige. Schon ein paar Tage Auszeit vom Alltag können Körper und Seele gut tun.

## **Tipp 1: Viele Städte locken mit einem breiten Kulturangebot:**

„Ich war noch niemals in New York“, sang schon Udo Jürgens. Aber dabei muss man gar nicht in die Ferne schweifen, denn das Gute liegt so nah. Wie wäre es mit einem Wochenendtrip nach Wien, Salzburg oder Graz. Oder wer eine weitere Anreise nicht scheut bzw. fliegen möchte: dann ab nach Rom, Berlin oder Paris. Sehr viele europäische Städte lassen die Herzen von Kunst- und Kulturliebhabern höher schlagen.

Dabei bieten viele Städte bereits eine barrierefreie Nutzung vieler Kulturangebote an. Bestes Beispiel ist Wien! Von Albertina bis Weltmuseum: Wien hat mehr als 100 Museen und Sehenswürdigkeiten. Aber auch Konzerte in u.a. Staatsoper oder Stadthalle können von Rollstuhlfahrern besucht werden.

Darüber hinaus bieten auch zahlreiche Restaurants, Cafés oder Heurigen eine barrierefreie Nutzung ihrer Räumlichkeiten an.



## **Tipp 2: Ab in die Wanderschuhe und raus in die Natur**

Beim Wandern kann man nicht nur die Schönheit der Natur genießen, sondern auch gleich Körper und Seele ganz viel Gutes tun. Die moderate Anstrengung hat einen positiven gesundheitlichen Effekt: Das Immunsystem wird gestärkt, Kreislauf sowie Stoffwechsel angeregt und sämtliche Muskelgruppen werden aktiviert. Darüber hinaus kann sich die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft positiv auf Fatigue sowie depressive Verstimmungen auswirken.

### **Bitte beachten Sie:**

- » *Planen Sie Ihre Routen gut – schon im Vorfeld.*
- » *Muten Sie sich nicht zu viel zu. Überanstrengen Sie sich nicht. Nutzen Sie auch Seilbahnen.*
- » *Legen Sie ausreichend Pausen ein.*
- » *Packen Sie in Ihren Rucksack: Getränke, Jause, Notfallsapotheke und -medikamente, Verbandszeug.*
- » *Nutzen Sie auch Hilfsmittel wie Wanderstöcke. Sie entlasten, geben einen guten Halt und Sicherheit beim Gehen.*
- » *Vermeiden Sie Überhitzung!*

### **Wichtig!**

Wenn die Symptome mehr als 24 Stunden kontinuierlich anhalten, kann es auch ein Schub sein. Bei Unsicherheiten bzw. im Anlassfall kontaktieren Sie bitte Ihren behandelnden Arzt.

## **Tipp 3: Achtung bei Überhitzung!**

Rund 80% der MS-Patienten sind vom sog. „Uhthoff-Syndrom“ betroffen. Dabei kommt es durch eine erhöhte Körpertemperatur zu einer vorübergehenden Verschlimmerung typischer MS-Symptome. Kühlung und Sport können helfen.

Beim Uhthoff-Syndrom kommt es zu einer vorübergehenden Verschlechterung typischer MS-Symptome oder der allgemeinen Leistungsfähigkeit aufgrund von Hitze bzw. erhöhter Körpertemperatur. Sinkt die Körpertemperatur nach und nach wieder auf ein Normalmaß, gehen die Beschwerden zurück.

Der Grund: Funktionsstörungen vorgeschädigter Nerven treten häufiger durch äußere Hitze einwirkung oder erhöhte Körpertemperatur auf als bei normalen Temperaturverhältnissen.

### **Bitte beachten Sie:**

- » *Halten Sie sich in gekühlten Räumen auf.*
- » *Trinken Sie viel, vor allem kühle Getränke.*
- » *Greifen Sie zu kühlenden Obstsorten wie Äpfeln und Melonen.*
- » *Abhilfe können auch kühlende Kleidungsstücke wie Kühlarmbänder, -westen oder gekühlte Funktionsshirts bringen.*
- » *Wenn Sie regelmäßig Sport betreiben, sind Sie im Vorteil. Denn ein fitter Organismus verfügt über einen gestärkten Kühl-Mechanismus (und überhitzt nicht so leicht).*
- » *Schwimmen ist gerade im Sommer eine ideale Sportart. Der Körper kühlt sich ab. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt.*



## Gut geschützt unterwegs

Ob man in Österreich lebt oder im Ausland auf Reisen ist: Die Schutzimpfung ist ein wichtiges Thema. Dass man sich davor nicht fürchten muss, betont Tropenmediziner und Impf-Experte Univ. Prof. Dr. Herwig Kollaritsch im Interview.

### **Welchen Impfschutz sollten MS Patienten haben?**

Grundsätzlich sollte ein Patient mit Multipler Sklerose denselben Impfschutz haben, wie jeder andere Österreicher, gemäß dem Österreichischen Impfplan. Allerdings muss man beachten, dass MS-Patienten – vor allem mit einer immunmodulierenden Therapie (d. h. mit einer Beeinflussung des Immunsystems) – gewisse Impfungen nicht erhalten dürfen. Kein Problem gibt es mit inaktivierten Impfstoffen (sog. Totimpfstoff mit abgetöteten Krankheitserregern, die sich nicht mehr vermehren können).

### **Bei welchen Impfstoffen ist Vorsicht geboten?**

Bei Lebendimpfstoffen (d. h. sie enthalten geringe Mengen von vermehrungsfähigen aber abgeschwächten Krankheitserregern) ist Vor-

sicht geboten, da der Impfstoff eine Infektion darstellt – und in weiterer Folge möglicherweise einen Schub auslösen könnte. Dies ist zwar mit den heutigen modernen Impfstoffen meiner Erfahrung nach nie aufgetreten, aber aus prinzipieller Vorsicht vermeidet man Lebendimpfungen zumeist. Außer das Risiko, durch die „echte“ Erkrankung dauerhaft Schaden zu nehmen, ist deutlich höher als das Impfrisiko. Bei Masern, Mumps und Röteln ist die Anamnese entscheidend. Kann man auf Impfungen im Kindesalter aufbauen? Sind Antikörper vorhanden? Hier schafft ein einfacher Bluttest Klarheit.

**Wichtig!** Die Schutzimpfung gegen Gelbfieber (Lebendimpfung) ist die einzige Impfung, die nachweislich Schübe bei MS-Patienten provozieren kann. Sie darf nicht gegeben werden! Wird eine Reise in ein Land mit Impfpflicht ge-

gen Gelbfieber geplant, so wird man entweder davon Abstand nehmen müssen oder in Einzelfällen einen sogenannten „vaccination exemption waiver“, also ein Impfausschlusszeugnis, ausstellen. Das kann nur eine zugelassene Gelbfieberimpfstelle.

### **Zu welcher Vorgangsweise raten Sie Patienten?**

Wenn es um den Impfschutz geht, sind bei MS-Patienten das Timing in Bezug auf geplante Therapieschritte und der momentane Zustand entscheidend. Der Patient muss stabil sein und darf nicht in einem Schub sein. Seine Therapie muss mit dem Impfwunsch in Einklang zu bringen sein. Erst dann kann ich mich dem Thema Impfschutz widmen. Generell gilt: Impfungen müssen auf die persönlichen Bedürfnisse des Patienten abgestimmt sein. Ich rate Patienten, ihren behandelnden Neurologen aktiv auf das Thema anzusprechen und ihn um die Ausarbeitung eines Immunisierungsvorschlages zu bitten. Dieser sollte im Arztbrief festgeschrieben sein; diesen kann der Patient dann im nächsten Schritt an den niedergelassenen Arzt zur Durchführung der in Österreich empfohlenen Impfungen weitergeben.

### **Wie sollten Patienten einen bevorstehenden Urlaub am besten planen?**

Rund ein halbes Jahr vor dem geplanten Urlaub sollte der Patient, wenn er grundsätzlich von seinem Neurologen für eine Reise freigegeben ist, mit seinen medizinischen Unterlagen einen Reisemediziner aufsuchen. Gemeinsam kann die geplante Reisedestination besprochen werden. Reisen innerhalb von Europa bzw. nach u. a. Kanada, USA oder auch einige tropische Destinationen stellen meist kein Problem dar.

Reisen in Länder, in denen gerade Infektionskrankheiten epidemisch auftreten, sind jedenfalls zu vermeiden. Auch bei vielen anderen Destinationen wird es möglicherweise nötig sein, die Reise anzupassen, d.h. innerhalb des Landes bestimmte Regionen zu meiden, besondere Vorsicht bei der Quartierwahl walten zu lassen etc. Ebenso ist der Grad der Immunsupprimierung des Patienten entscheidend: Bei höhergradig immunsupprimierten Patienten können schon banale Infekte bedrohlich werden und damit den Reiseradius noch mehr einschränken. Das zeigt, wie wichtig die individuelle Beratung des Patienten ist! Steht das Reiseziel dann fest, werden der Impfschutz individuell auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt und die Impfungen geplant. Ebenso erhält der Patient Tipps zum Verhalten am Urlaubsort.

### **Was darf in der Reiseapotheke nicht fehlen?**

Grundsätzlich sollte man alle Medikamente, die man auch zuhause nimmt, einpacken sowie Medikamente gegen Durchfall. Wichtig ist, dass man mit seinem behandelnden Arzt die Wahl der Medikamente und auch die Dosierung bespricht. Bitte bei der Mitnahme von Medikamenten ins Ausland beachten! Es kann bei Dauermedikamenten sowie einer längeren Reise dazu kommen, dass die Patienten eine größere Menge ihrer Medikamente mitnehmen müssen. Hier ist dann eine schriftliche, in englischer Sprache verfasste Bestätigung des behandelnden Arztes notwendig, da ansonsten beim Zoll Probleme möglich sind.

# Reiselust statt Urlaubsfrust

Mit einer guten Vorbereitung und in Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt können Sie guten Gewissens auf Entdeckungsreise gehen. Die nachstehenden Fragen sollen Sie dabei unterstützen.

## Wann soll ich mit der Planung beginnen?

Am besten fangen Sie mit den Vorbereitungen rund 6 Monate vor dem geplanten Reiseantritt an. So haben Sie genug Zeit, Ihre Urlaubsdestination und den damit erforderlichen Impfschutz mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. einem Reisemediziner abzustimmen.

## Welcher Urlaubstyp bin ich?

Ob Badeurlaub oder Städtetrip: Wählen Sie eine Urlaubsart, die Ihren persönlichen Vorlieben und Aktivitäten entspricht. Der Vorteil einer Individualreise ist, dass Sie Ihren Urlaub nach Lust und Laune selbst gestalten können. Vor allem in puncto Anreise und Aktivitäten sind

Sie flexibel. Wenn Sie sich um die Organisation Ihres Urlaubs nicht kümmern möchten, dann ist eine Gruppenreise für Sie ideal. Es gibt auch Reiseveranstalter mit speziellen Reiseangeboten für Menschen mit Erkrankungen bzw. Einschränkungen. Hier wird auf die besonderen Bedürfnisse Rücksicht genommen.

## Wie will ich anreisen?

Die Art der Anreise soll in erster Linie für Sie bequem sein: Die Fahrt mit dem PKW ermöglicht eine individuelle Reise. Sie können Pausen einlegen, frische Luft schnappen oder bei einer längeren Fahrt Zwischenstopps mit Übernachtungen einplanen. Auch das Reisen mit der Bahn ist komfortabel.



## Verreise ich mit dem Flugzeug?

Der Vorteil einer Flugreise liegt in der kurzen Reisedauer. Bevorzugen Sie Direktflüge, auch wenn diese manchmal etwas teurer sind. So können Sie längere Reise- sowie Stehzeiten beim Umsteigen vermeiden.

**Fragen Sie bitte im Vorfeld bei der Flugesellschaft an:**

- » Gibt es die Möglichkeit, an Board Medikamente zu kühlen (vor allem bei Langstreckenflügen)?
- » Was muss man bei der Mitnahme von Medikamenten und gegebenenfalls Einwegspritzen beim Sicherheits-Check und an Board beachten?
- » Welche Serviceleistungen gibt es an Board für Menschen, die in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind?

### Bitte beachten Sie:

- » Besprechen Sie Ihre Reisepläne mit Ihrem behandelnden Arzt.
- » Erkundigen Sie sich vor Reiseantritt über die Einfuhrbestimmungen für die geplante Medikamentenmitnahme in Ihrem Urlaubsland.
- » Haben Sie bei Ihren Reiseunterlagen immer auch griffbereit die notwendigen ärztlichen (am besten mehrsprachigen) Atteste über die Mitnahme Ihrer Medikamente.
- » Besorgen Sie sich für Ihre Medikamente, die gekühlt gelagert werden müssen, eine Reisekühltasche, die ausreichend lange die notwendige Kühltemperatur halten kann.
- » Packen Sie alle Medikamente in das Handgepäck. Denn Flugzeuge können auch Verspätung haben bzw. Koffer können verloren gehen.

## Was soll ich in die Reiseapotheke packen?

Auf eine Reise sollte man alle Medikamente, die man regelmäßig einnehmen muss, in einer ausreichenden Anzahl mitnehmen. Darüber hinaus eine Reiseapotheke mit unter anderem:

- » Fieberthermometer, Pinzette und Schere
- » Verbandszeug
- » Insektenschutz
- » Durchfallmedikamente
- » orale Rehydrierungslösung (ORS)
- » Wund- und Heilsalben
- » Augen-, Ohren- und Nasentropfen
- » Mittel gegen Erbrechen und Husten

Bitte bedenken Sie bei einem Urlaub in einer anderen Zeitzone den sich verändernden Einnahmezeitpunkt Ihrer Medikamente. Besprechen Sie die Einnahme von Dauermedikamenten, eine eventuell notwendige Thromboseprophylaxe, den Inhalt Ihrer Reiseapotheke sowie die Mitnahme von Notfallmedikamenten mit Ihrem behandelnden Arzt.

Bitte beachten Sie weiters, dass es im Ausland unter Umständen besondere Bestimmungen zur Mitnahme von starken opioidhaltigen Schmerzmitteln (= Betäubungsmittel) gibt. Bitte besprechen Sie die Medikation mit Ihrem behandelnden Arzt. Lassen Sie sich, wenn erforderlich, eine ärztliche Bescheinigung (auch in englischer Sprache) ausstellen. Weiters können Sie sich auch bei der jeweiligen Botschaft des Landes über die gültigen Bestimmungen informieren.

### Bitte beachten Sie:

Vermeiden Sie eine intensive Sonneneinstrahlung. Achten Sie immer auf ausreichenden Sonnenschutz. Denken Sie daran, dass die Einnahme einiger Medikamente die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen kann.

## Welchen Versicherungsschutz habe ich?

Viele Reisende schließen eine Storno- bzw. Reiserücktrittsversicherung ab, um sich vor einem möglichen finanziellen Schaden zu schützen. Gerade Menschen mit einer chronischen Erkrankung sollten aber darüber hinaus ihren Versicherungsschutz überprüfen bzw. erweitern. Denn was tun, wenn Sie am Urlaubsort medizinische Hilfe brauchen bzw. vorzeitig abreisen müssen?

Bitte überprüfen Sie, ob Ihre bestehenden Versicherungen die nachstehenden Kosten im Anlassfall abdecken bzw. welche Kosten von Ihnen zum Teil oder zur Gänze zu tragen sind.

- » *Kosten für einen möglichen Rücktransport (Rückholversicherung), auch aufgrund einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes bei einer chronischen Erkrankung*
- » *Kosten für eine medizinische Betreuung bzw. ärztliche Leistungen am Urlaubsort*

### Bitte beachten Sie:

Es lohnt sich, den bestehenden Versicherungsschutz in Hinblick auf die eigene Erkrankung zu überprüfen und gegebenenfalls auszuweiten bzw. eine zusätzliche Versicherung mit erweitertem Leistungsspektrum für die geplante Reise abzuschließen.

## Wie ist die Infrastruktur vor Ort?

Erkundigen Sie sich im Vorfeld bei Ihrem Reiseveranstalter bzw. in Ihrer Unterkunft über die Gegebenheiten vor Ort.

- » *Sind Lifte vorhanden?*
- » *Wenn benötigt: Gibt es eine Kühlmöglichkeit im Zimmer?*
- » *Wie weit ist die nächste medizinische Versorgung entfernt?*
- » *Kann die Unterkunft barrierefrei bzw. behindertengerecht genutzt werden?*

### Bitte beachten Sie:

Bereiten Sie schon zuhause eine Liste mit Fachausdrücken zu Ihrer Erkrankung sowie möglichen Beschwerden in der Landessprache vor. Zusätzlich können Sie ein medizinisches Wörterbuch mitnehmen.

## Welche Hygienetipps soll ich beachten?

- » *Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.*
- » *Generelle Regel: Cook it, boil it, peel it or forget it (Koch es, brat' es, schäl' es oder vergiss es).*
- » *Essen Sie nur gekochtes und gebratenes Fleisch und Gemüse.*
- » *Schälen Sie Obst.*
- » *Trinken Sie kein Leitungswasser und vor allem keine Getränke mit Eiswürfeln.*

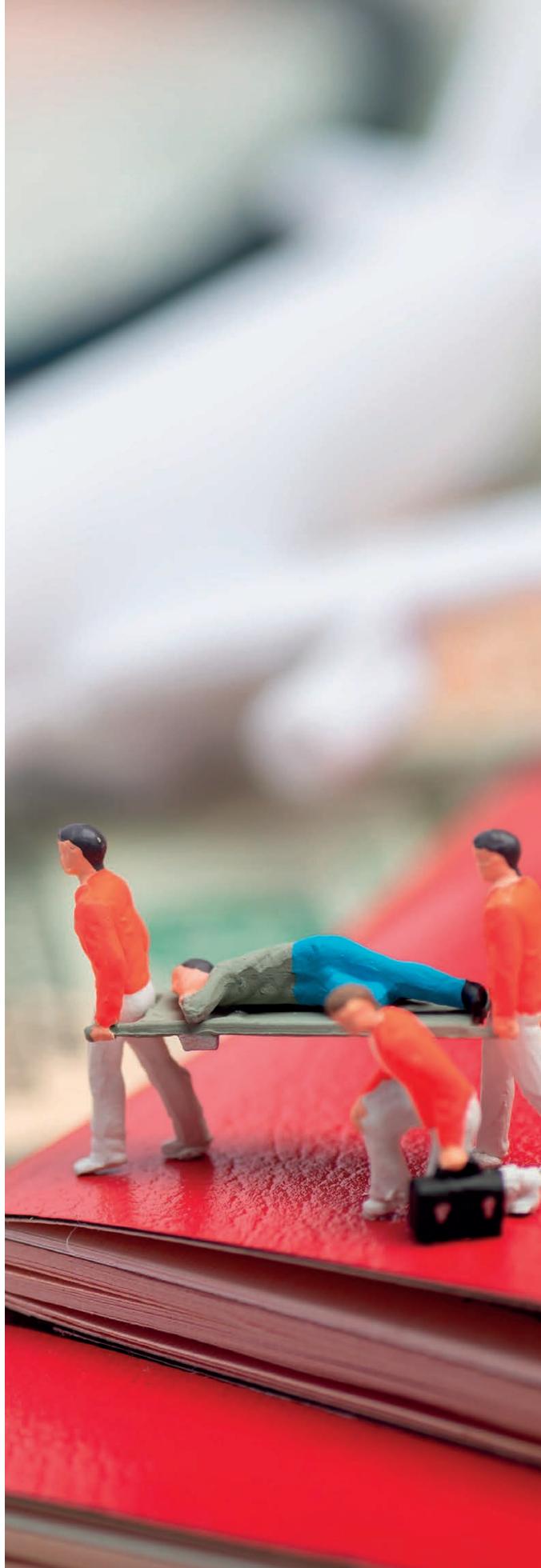
# Was tun in einem Notfall? Schub am Urlaubsort

Auslandsaufenthalte an Orten mit einem vom europäischen Standard abweichenden Gesundheitswesen spielen heutzutage eine immer wichtigere Rolle.

Was es zu beachten gilt, verrät Dr. Franziska Di Pauli, Fachärztin für Neurologie an der Univ.-Klinik Innsbruck, in ihrem Gastartikel.

Vor jeder Reise sollten bei der jeweiligen Krankenversicherung Informationen über den Versicherungsschutz im Ausland eingeholt und gegebenenfalls eine zusätzliche Reiseversicherung abgeschlossen werden. So kann bei medizinischen Notfällen, ob auf Grund der Multiplen Sklerose (MS) oder auch anderen Erkrankungen, eine adäquate zeitnahe Versorgung ohne teure Folgekosten gewährleistet werden.

Zusätzlich empfiehlt es sich, insbesondere bei außereuropäischen Auslandszielen, Information beim Bundesministerium für Europa, Integration und Äußeres über die medizinische Versorgung des jeweiligen Reiselandes einzuholen.



Die Vorstellung, einen akuten Krankheitsschub im Ausland zu erleiden, schreckt manche MS-Betroffene vom Reisen ab. Natürlich kann ein Schub auch auf Reisen auftreten, dies ist allerdings nicht in jedem Fall ein Grund, die Reise gleich vollständig abubrechen oder gar nicht erst anzutreten.

Eine wichtige Hilfestellung ist eine gute Aufklärung und sich nochmals in Erinnerung zu rufen, was ein Schub ist: neue neurologische oder eine Verschlechterung bekannter Symptome, die zumindest 24 Stunden andauern. Unterschieden werden sollte hiervon ein sogenannter „Pseudoschub“, der bei Änderung der Körpertemperatur durch starke Hitze bzw. Fieber und/oder Infektionen auftreten kann. Im Falle eines Infektes sollte dieser vorrangig behandelt werden.

Grundsätzlich sollte jeder klinisch relevante Krankheitsschub auch auf Reisen entsprechend der derzeitigen Leitlinien mit einem intravenösen Glukokortikoid über eine übliche Dauer von 3-5 Tage behandelt werden. Für diese Therapie ist eine ärztliche Vorstellung vor Ort erforderlich, falls möglich bei einem Neurologen.

In Ländern mit europäischem Standard im Gesundheitswesen kann diese Behandlung normalerweise problemlos ambulant erfolgen und stellt keinen Grund dar, den Urlaub abubrechen.

In seltenen Ausnahmefällen, in denen keine entsprechende Gesundheitsversorgung im Reiseziel existiert, kann für Notfälle eine Standby orale Kortisongabe mit dem Patienten individuell vereinbart werden. Diese könnte bei entsprechend ausgeprägten Symptomen und gegebenenfalls telefonischer Rücksprache mit dem am Heimatort behandelnden Neurologen auch in exotischen Reiseländern durchgeführt werden.

Je nach Ausprägung muss ein Schub deshalb nicht immer ein Grund sein, eine Reise frühzeitig zu beenden. Reisen ins In- und Ausland sind somit nach entsprechender Planung natürlich für MS-Betroffene möglich und das Risiko eines akuten Schubes stellt auch bei ferneren und exotischen Reisezielen keinen Grund dar, eine Reise nicht wahrzunehmen.

# Gut beraten bei MS

## Hilfreiche Adressen im Überblick

### MS Plattformen:

- Multiple Sclerosis International Federation [↗](#)
- European Multiple Sclerosis Platform [↗](#)
- Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft [↗](#)

### Urlaub und Freizeit Allgemein:

- Reisecheckliste [↗](#)
- Rollstuhlgerechte Orte finden [↗](#)

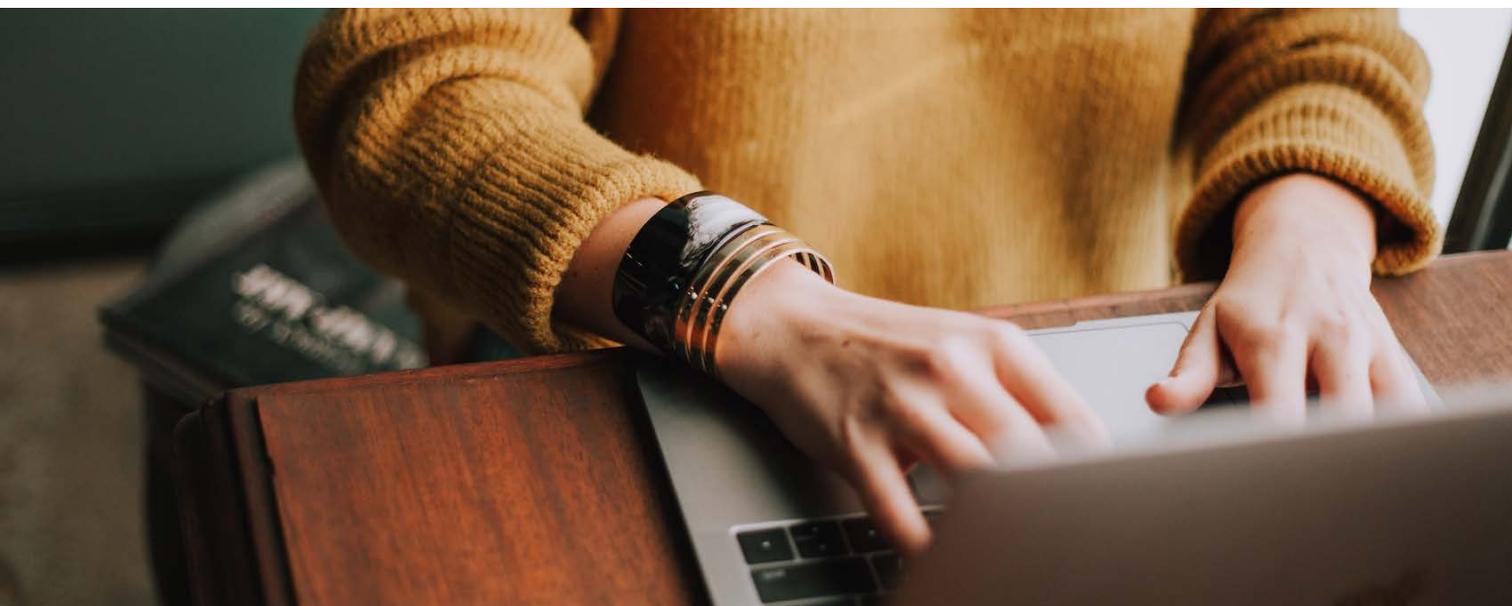
### Urlaub und Freizeit Österreich:

- ÖBB – barrierefreies Reisen [↗](#)
- Barrierefreie Urlaubsangebote [↗](#)
- Barrierefreier Urlaub [↗](#)
- Urlaub am Bauernhof [↗](#)

### EUROKEY – Schließsystem für hindernisfreie Einrichtungen:

- Behindertenrat [↗](#)
- Eurokey [↗](#)

Mehr unter [www.stark-mit-ms.at](http://www.stark-mit-ms.at)



Herausgeber:  
Content Glory GmbH

Bildnachweise:

- © S\_Photo/Shutterstock
- © Daniel Jedzura/Shutterstock
- © Monkey Business Images/Shutterstock
- © HiddenCatch/Shutterstock
- © Jacob Lund/Shutterstock
- © redpixel.pl/Shutterstock
- © photobyphotoboy/Shutterstock
- © Ahmad Faizal Yahya/Shutterstock

Mit freundlicher Unterstützung von

