

## Wenn Wärme zur Belastung wird

Montag, 15. Juni 2020

Wirkt sich Wärme negativ auf die Symptome und damit auf das Befinden von MS-Betroffenen aus, gehören diese wahrscheinlich zu den 60 bis 80 Prozent, die unter dem Uhthoff-Phänomen leiden. Verschiedene Massnahmen können zur Linderung beitragen.

Aktualisiert am 11. Mai 2022 - MS schädigt die Isolationsschicht (Myelin) der Nervenbahnen in Hirn und Rückenmark und damit die Nervenleitfähigkeit. Durch Hitze wird zusätzlich die Geschwindigkeit dieser Weiterleitung verlangsamt. Dies führt zu einem grösseren Verlust an Nervenimpulsen und damit zu einer Symptomverstärkung.

Dr. Wilhelm Uhthoff erforschte als Erster den unmittelbaren Zusammenhang zwischen schubähnlichen Symptomen bei Multipler Sklerose (MS) und der gesteigerten äusseren Körpertemperatur. Das Uhthoff-Phänomen führt bereits bei einer leichten Temperaturerhöhung ab 0.5 °C zu einer vorübergehenden und kurz anhaltenden (in der Regel weniger als 24 Stunden) Verstärkung der neurologischen MS-Symptome. Zur Erhöhung der Körpertemperatur führen Fieber, körperliche Aktivitäten oder eine hohe Umgebungstemperatur, z.B. durch Sommerhitze oder in der Sauna.

### Unangenehm, aber ungefährlich

Senkt man die erhöhte Körpertemperatur, klingen die Symptome des Uhthoff-Phänomens wieder ab. Die Symptome geben in dieser Situation keinen Aufschluss über den weiteren MS-Verlauf, noch sind sie wirklich gefährlich. Bleibt die Uhthoff bedingte Symptomatik über längere Zeit bestehen, ist die Unterscheidung zu einem echten Schub schwierig und es empfiehlt sich ein Gespräch mit dem Neurologen oder der Neurologin. Zur Behandlung lohnt es sich, Verschiedenes auszuprobieren.

### Einige praktische Tipps

**Fieber:** Bei Fieber helfen ein fiebersenkendes Medikament (z.B. Paracetamol), Wadenwickel und Essigsocken. Ist das Uhthoff-Phänomen nicht fieberbedingt, darf auch kein fiebersenkendes Mittel eingenommen werden.

**Körperliche Betätigung:** Sport bevorzugt in der kühleren Tages- oder Jahreszeit ausüben. Den Sport nach draussen verlegen, anstatt ihn in stickig-heissen Räumen zu treiben. Sportbekleidung mit Tencel bzw. Lyoncell (kein Nylon oder Polyester) hat einen kühlenden Effekt.

**Verpflegung:** Kühle (nicht eiskalte) Getränke zu sich nehmen, z.B. erfrischenden Eis-tee mit kühlender Pfefferminze, Zitronenmelisse oder Schafgarbe, und auf schwere Mahlzeiten verzichten. Achtung: Pfefferminze und Schafgarbe gelten als wehen- und menstruationsfördernd, Schwangere sollten dies beachten.

**Raumtemperatur:** Im Sommer intensiv lüften, wenn die Aussentemperatur tief ist, und dann Fenster und Storen schliessen, Räume verdunkeln. Ein Ventilator mit leichtem Dunstausstoss oder feuchte Wäsche im Wohnzimmer aufhängen, beides bringt Verdunstungskälte. Elektrogeräte ganz ausschalten, Lampen löschen.

**Schlafen:** Leichte Bettwäsche (z.B. Sommerdecke aus Baumwolle) verwenden, Traubenkernkissen kühlen (statt wärmen) und gekühlt ins Bett legen.

**Kleidung:** Tragen von heller, weiter Kleidung aus natürlichen Materialien wie Leinen oder Seide. Im Sommer und bei trockener Luft bieten lockere lange Hosen und Röcke sowie langärmelige Oberteile Schatten und damit Kühlung.

**Körper kühlen:** Sich mit Wasserdampf besprühen. Kühle Fuss- oder Armbäder, Nackenwickel oder eine lauwarme bis leicht kühle Dusche oder Bad nehmen. Tropfen mit kühlenden ätherischen Ölen (z.B. Pfefferminze) dem Badewasser oder den Wickeln zugeben.

**Kühlwesten:** Spezielle Kühlwesten, -hosen oder -manschetten tragen zur aktiven Kühlung bei. Sind die speziell für MS getesteten Kühlwesten und -hosen vom Arzt verordnet, besteht eine Chance, dass die Krankenversicherung einen Kostenanteil davon übernimmt.

Die MS-Gesellschaft berät Sie gerne unter der Infoline 0844 674 636.

Haben Sie selber mit einer Methode gute Erfahrungen gesammelt?

Teilen Sie Ihre eigenen Tipps mit anderen Betroffenen in unserer MS Community: <https://community.multiplesklerose.ch>

Text & Tipps: Susanne Kägi, Co-Bereichsleiterin Beratung, aktualisiert am 11. Mai 2022

---

Schweiz. MS-Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, CH-8031 Zürich  
Tel. 043 444 43 43 | [info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch) | [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)