

Presse-Information

Press Release

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

Stuttgart, 7. Juli 2023

Wenn Hitze die Symptome der Multiplen Sklerose verstärkt

Abkühlungstipps von AMSEL e.V. zur Linderung beim Uhthoff-Phänomen

Viele Menschen mit Multipler Sklerose (MS) blicken mit gemischten Gefühlen auf heiße Sommertage. Statt Aktivitäten im Freien genießen zu können, haben sie häufig mit verstärkten Symptomen ihrer MS-Erkrankung zu kämpfen, weil bei erhöhter Körpertemperatur Signale noch schlechter durch die geschädigten Nervenfasern weitergeleitet werden. Gegen dieses sogenannte Uhthoff-Phänomen hilft vor allem konsequente Abkühlung, so die Experten von AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V.

Rund 80 Prozent aller MS-Erkrankten sind vom Uhthoff-Phänomen betroffen, das heißt, bei Erwärmung des Körpers durch zum Beispiel Sommerhitze, Fieber oder ein heißes Bad können sich bei ihnen dieselben Symptome zeigen, die auch von Schüben bekannt sind: Fatigue (MS-bedingte Erschöpfung), Seh- und Sensibilitätsstörungen, Schwindel, Lähmungen, Spastiken, Schmerzen oder kognitive Probleme. Aber keine Sorge: Bei ausreichender Kühlung bilden sich diese hitzebedingten Symptome wieder zurück. Es handelt sich dabei also nicht um einen Schub, sondern um einen Pseudoschub. Vor allem neu an MS Erkrankte kann das verunsichern. Im Zweifelsfall hilft ein einfacher Test. Verschwinden die Symptome unter einer kalten Dusche, handelt es sich meist um das Uhthoff-Phänomen.

Konsequente Kühlung bringt Linderung

Es gibt keine wirksamen medikamentösen Therapien gegen Uhthoff, aber jegliche Form der Kühlung kann helfen, dass sich Symptome zurückbilden und die Betroffenen den Sommer unbeschwert genießen

können. Der Ärztliche Beirat der AMSEL befürwortet aufgrund wissenschaftlich erwiesener therapeutischer Effekte zum Beispiel den Einsatz von Kühlkleidung wie spezielle Kühlanzüge, -westen, stirnbänder, -hauben oder -strümpfe. Generell gilt für MS-Erkrankte, die vom Uhthoff-Phänomen betroffen sind, körperliche Anstrengung bei extremer Hitze zu vermeiden und vorsorglich für Abkühlung zu sorgen. Wer an heißen Tagen frühmorgens lüftet und dann die Rolläden herunterlässt, kann die Temperatur in der Wohnung angenehm halten. Auch das Ausstellen von wärmeabgebenden Elektrogeräten oder der Einsatz von Klimageräten kann dabei helfen.

Im Freien sollten sich Betroffene möglichst im Schatten aufhalten oder den Kopf bedecken. Spezielle Sonnenschirme mit UV-Beschichtung können Schutz bieten, wenn kein Schatten vorhanden ist. Kühles Wasser ist in jedem Fall das erste Mittel der Wahl. Ob gefroren als Eis, als Getränk, Fußbad oder Dusche: Es kann die Körpertemperatur normalisieren und so für Linderung und Wohlfühl sorgen.

Hitze beeinflusst Leitfähigkeit bei MS

Das Uhthoff-Phänomen geht auf den deutschen Augenarzt Wilhelm Uhthoff (1853-1927) zurück. Dieser beschrieb es erstmals als eine nach körperlicher Anstrengung auftretende vorübergehende Verschlechterung der Sehschärfe bei MS. Das hängt mit den Folgen der entzündlichen Erkrankung des Gehirns und des Rückenmarks zusammen. Erhöht sich die Körpertemperatur, können sich bereits bestehende MS-Beschwerden vorübergehend verschlechtern oder auch neue auftreten, da Signale durch die geschädigten Nervenfasern noch schlechter weitergeleitet werden.

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.

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

Anschläge ohne Leerzeichen: 2.932
Anschläge mit Leerzeichen: 3.371

Jetzt Fan werden: www.amsel.de/facebook

Seite 2 / 3

www.amsel.de

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

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.