



Diese Beine sind immer wieder schwer zu bändigen. Sie gehören Jutta Fischer-Kölling, Barbara Pirsich und Marianne K.

Foto: Iris Antelmann

# Wenn die Beine keine Ruhe geben

Drei Frauen berichten über ihre Beschwerden durch das Restless Legs Syndrom (RLS).

Von Iris Antelmann

**Braunschweig.** Die Beine zucken, kribbeln, jucken, ziehen und lassen sich partout nicht bändigen. Vor allem nachts ist es so extrem, dass die Betroffenen kaum schlafen können. Das Phänomen der unruhigen Beine, Restless Legs Syndrom (RLS) genannt, bringt die Betroffenen oft zur Verzweiflung. Dabei sind nicht nur die Beschwerden selbst quälend, sondern auch die Tatsache, dass Außenstehende die Symptome oft nicht nachempfinden können. Wir haben drei Betroffene getroffen, die aus ihrem Alltag erzählen. Ein Protokoll.

**Jutta Fischer-Kölling (66):** „Ich leide seit 2001 an den Symptomen des RLS, die Krankheit wurde zum Glück sofort erkannt. Nach mehreren Medikationsänderungen bin ich gut eingestellt – eine neue Lebensqualität für mich. Nehme ich die Medikamente aber nicht täglich und pünktlich, dann halte ich es kaum aus. Dann bewegen sich meine Füße, meine Beine zucken unwillkürlich, ich habe Schmerzen von den Zehenspitzen bis zur Leistengegend. Es zieht in den ganzen Körper bis in die Arme rein.“

Symptome umso stärker. Gegen 16, 17 Uhr muss ich spätestens zur Ruhe kommen. Für bestimmte Situationen wie etwa lange Autofahrten habe ich Notfalltropfen dabei, die wirken innerhalb von 20 Minuten.“

Dass manche Menschen mit RLS unter Depressionen leiden, kommt nicht von ungefähr. Wenn die Medikamente nicht wirken, kommt es zu erheblichem Schlafentzug und den entsprechenden Folgeerscheinungen – ein Teufelskreis.

**Barbara Pirsich (70):** „Anfang der 80er Jahre habe ich erstmals gespürt, dass da was ist – während eines Fluges in die USA bin ich fast verrückt geworden, so sehr haben meine Beine gezuckt. Diagnostiziert wurde die Krankheit aber zunächst nicht, vielmehr wurde ich bei Ärzten als Hypochonder abgestempelt.“

13 Jahre musste ich mich noch quälen, bis RLS erkannt wurde. Ich war 1997 im Krankenhaus und dachte, ich hätte einen Schlaganfall. Als klar war, dass es RLS ist, bekam ich entsprechende Medikamente.

Auch heute leide ich sehr: Nachts gehe ich zwei bis drei Mal durch die Wohnung. Im Kopf bin ich müde, aber die Beine lassen mich einfach nicht in Ruhe. Tags-

über bin ich dann so kaputt, dass ich immer mal wieder in Sekundenschlaf falle, zum Beispiel beim Lesen.

Ich arbeite auch nicht mehr, daran war nicht mehr zu denken – mit 55 Jahren bin ich in den Vorruststand gegangen. Die Krankheit lässt einen immer wieder verzweifeln, und das Schlimme ist: Manche Ärzte nehmen RLS auch weiterhin nicht ernst.“

**Marianne K. (78):** „Bei mir gingen die Kribbelschmerzen in den Beinen bereits los, als ich 23 Jahre alt war. Lange hieß es, dass ich

Durchblutungsstörungen habe, ein Neurologe stellte erst zehn Jahre später RLS fest. Durch die Einnahme von Medikamenten wurden die Beschwerden gelindert, aber ich merke trotzdem, dass sie immer schlimmer werden. Inzwischen verspüre ich Kribbelschmerzen auch in den Armen.“

Meinen Tagesrhythmus muss ich entsprechend einrichten, denn zu bestimmten Zeiten bin ich zum Umfallen kaputt. Deshalb lege ich mich nachmittags und am Abend von 20 bis 21 Uhr immer hin – ohne würde es nicht gehen.“

## ■ RESTLESS LEGS SYNDROM

**Die Selbsthilfegruppe** Restless Legs Syndrom bietet Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen, auch Angehörige sind bei den Gruppentreffen gern gesehen.

**Treffen:** jeden letzten Mittwoch des Monats ab 16 Uhr im AOK-Gesundheitszentrum, Sitzungsraum 3, Am Fallersleber Tore 3-4. Das nächste Treffen findet am 29. Oktober statt.

**Kontakt:** Jutta Fischer-Kölling, ☎ (05335) 9 49 55, E-Mail: jutta-fischer-koelling@t-online.de, Internet [www.restless-legs.de](http://www.restless-legs.de) sowie KIBiS – Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich: ☎ (0531) 4 80 79 20, E-Mail: [kibis@paritaetischer-](mailto:kibis@paritaetischer-)

[bs.de. Im Internet: www.selbsthilfe-braunschweig.de](http://www.selbsthilfe-braunschweig.de)

**Das Restless Legs Syndrom** (RLS, zu deutsch: unruhige Beine) ist eine neurologische Erkrankung mit Gefühlsstörungen und Bewegungsdrang in den Beinen und Füßen, gelegentlich auch in den Armen. Auffällig sind unwillkürliche, zuckende Bewegungen. Zusätzliche Belastung verstärkt die Symptome in den Ruhephasen erheblich – alltägliche Tätigkeiten wie das lange Sitzen am Schreibtisch werden so immer wieder zum Problem. Betroffene mit dem RLS-Syndrom haben meist Schlafstörungen und müssen nachts immer wieder aufstehen und sich bewegen.

## DREI FRAGEN AN



**Dr. Peter Cordes (52)**, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie sowie spezielle Schmerztherapie. Foto: Frank Schildener

## Ein zwanghafter Bewegungsdrang

### 1 Was ist die Ursache des Restless-Legs-Syndroms (RLS)?

Vor allem wird eine fehlerhafte Kommunikation der Nervenzellen durch den Botenstoff Dopamin im Gehirn angenommen. Bei einem Teil der Patienten wird die Erkrankung vererbt. Ein anderer Teil spürt erst Symptome, wenn andere Erkrankungen wie Nierenschwäche, Eisenmangel, rheumatoide Arthritis, Bandscheibenschäden oder ein verengter Rückenmarkskanal auftreten. Dies wird dann als sekundäres-, im Gegensatz zum idiopathischen RLS bezeichnet. Bei Letzterem ist die Ursache bis heute nicht zweifelsfrei geklärt.

### 2 Welche Beschwerden haben Betroffene?

Der wörtlichen Übersetzung der Diagnose folgend leiden die Betroffenen unter ruhelosen Beinen. Häufig besteht ein zwanghafter Bewegungsdrang, ein Kribbeln der Beine (seltener auch der Arme und Hände), oft auch als Brennen, Jucken, Stechen, Ziehen, Reißen oder als Verkrampfung beschrieben. Häufig sind unwillkürlich auftretende, spontane, periodische Beinbewegungen. Die Symptome sind am Abend und besonders in der Nacht am stärksten ausgeprägt, können aber auch in Ruhe- und Entspannungssituationen am Tag auftreten, verstärken sich durch Wärme und Hochlagerung und lassen durch Bewegung nach.

### 3 Welche Therapiemöglichkeiten bestehen?

Zur medikamentösen Behandlung stehen verschiedene Mittel zur Verfügung, etwa Levodopa für sporadisch auftretende oder leichtere Beschwerden oder Dopaminagonisten für (mittel-)schweres RLS und andauernde Beschwerden. Bei Nichtansprechen auf diese kann jetzt auch das Opiat Oxycodon/Naloxon eingesetzt werden. Beim sekundären RLS wird die auslösende Grunderkrankung behandelt. Ergänzend zur medikamentösen Therapie werden alle Verhaltensweisen, die den Schlaf günstig beeinflussen, kalt oder warm abducken, Fußbäder, Massagen, Entspannungsübungen empfohlen. Ebenso der Verzicht auf Koffein, Alkohol und Tabak.

Selbsthilfe