

Tipps zum Umgang mit „Restless Legs“

Von „unruhigen Beinen“ (Restless Legs Syndrom = RLS) Betroffene leiden in Ruhe unter Schmerzen und Missempfindungen in den Beinen. Sie verspüren den Drang, ihre Beine zu bewegen und auf diese Weise die Probleme zu verringern. Typischerweise treten die Beschwerden abends oder nachts auf. Die folgenden Hinweise (teilweise entnommen von Prof. Oertel und Dr. Stiasny) wollen RLS-Patienten den Umgang mit ihrem Leiden erleichtern.

- Wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Hausarzt oder einen niedergelassenen Neurologen bzw. Nervenarzt. Vor allem der letztgenannte kann Spezialuntersuchungen (z.B. eine Elektromyographie = EMG) durchführen, um seltenere Ursachen eines RLS auszuschließen (etwa eine „Polyneuropathie“). In besonderen Fällen kann auch die Untersuchung in einem Schlaflabor geboten sein.
- Informieren Sie sich über das Krankheitsbild anhand von Broschüren, Büchern oder im Internet. Ein empfehlenswertes Buch stammt von F. Tergau u. M. Zerbst: **Wenn die Beine nicht zur Ruhe kommen. Das Restless-Legs-Syndrom** (Ratgeber Ehrenwirth. ISBN 3-431-04017-9. € 9,95). Im Internet finden Sie Informationen unter www.rls24.de und www.rlshilfe.de. Auskünfte erteilt die Deutsche Restless Legs Vereinigung, Schillerstr. 3a, 80336 München, Tel 089-55028880, Fax 089-5502888, Sprechstunden: Mo, Di, Mi, Do jeweils 10 bis 14 Uhr, Internet: www.restless-legs.org (hier gibt es auch Möglichkeiten zum Chat und zur Befragung von Experten).
- Vermeiden Sie es, zu früh ins Bett zu gehen, da die Beschwerden oft um Mitternacht am schlimmsten sind. Schlafen Sie lieber morgens länger (sofern dies mit Ihrem Berufs- und Familienleben vereinbar ist).
- Essen Sie spät abends keine üppigen Mahlzeiten mehr. Danach entwickeln viele RLS-Betroffene eine starke Müdigkeit und zugleich deutliche Beschwerden.
- Vermeiden Sie abends sportliche Anstrengungen oder starke körperliche Aktivitäten
- Stellen Sie keine zu hohen Erwartungen an Entspannungsmethoden wie Yoga, Autogenes Training oder Meditation. Bei vielen RLS-Betroffenen verschlechtern sie eher die Situation.
- Lindern Sie lieber Ihre Symptome, indem Sie sich auf etwas konzentrieren (Lesen, Basteln, Telefonieren, Handarbeiten, Computerspiele, Briefe schreiben, Hausarbeit).
- Leichte Fälle von RLS müssen nicht unbedingt mit Arzneimitteln behandelt werden. Oft liegen gerade anfänglich wochenlange beschwerdefreie Phasen zwischen den „schlechten“ Tagen, die auch mehrmals in der Woche auftreten können. Finden Sie durch genaue Selbstbeobachtung heraus, welche Maßnahmen bei Ihnen wirken (Massagen, Kälte oder Wärme, Vermeidung bestimmter Nahrungs- und Genussmittel usw.). Unter den vorhandenen Arzneimitteln wirken solche Medikamente am besten, die einen „dopaminergen“ Effekt zeigen (also auf Vorgänge im Körper einwirken, an denen der Botenstoff Dopamin beteiligt ist).
- Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an.
Kontakte vermittelt die Deutsche Restless Legs Vereinigung, Schillerstr. 3a, 80336 München, Tel 089-55028880, Fax 089-55028881. www.restless-legs.org