

stern.de - 5.12.2005

URL: http://www.stern.de/wissenschaft/gesund_leben/medizin/550386.html?nv=cb

Artikel aus dem Heft 6/2005

Restless Legs Syndrom

"Ich habe Zappelbeine"

© Andrea Küppers

Dietmar Conêe: "Auf einmal kroch ein ganz mieses Gefühl an meinen Beinen nach oben. Eine Mischung aus Kribbeln, Ziehen und Schmerzen, auf jeden Fall sehr unangenehm"

Bei vielen beginnen die Beine zu nerven, sobald sie zur Ruhe kommen. Eine schlafraubende Angelegenheit.

"Zehn Stunden Flug hatte ich hinter mir. Ich lag in Asien im Hotelbett, und auf einmal kroch ein ganz mieses Gefühl an meinen Beinen nach oben. Eine Mischung aus Kribbeln, Ziehen und Schmerzen, auf jeden Fall sehr unangenehm. Ich habe eine Schmerztablette genommen. Das half nicht. Ich bin aufgestanden, durch die Gegend gerannt, da wurde es etwas besser. Irgendwann war ich so müde, dass ich eingeschlafen bin. Doch nach einiger Zeit bin ich von dem komischen Gefühl in den Beinen wieder aufgewacht.

Von da an kehrte es fast jeden Abend wieder. Verschiedene Ärzte konnten mir nicht helfen. Viele meinten, das Beingefühl sei eine Folge von Stress, wollten mir Schmerz- oder Beruhigungstabletten verschreiben. Das Einzige, was half, war, die Beine zu bewegen oder die Muskeln anzuspannen. Ich habe sehr wenig geschlafen während dieser Zeit. Man steht auf und läuft umher, weil es davon besser wird. Dann legt man sich wieder hin - und es fängt wieder an.

Mehr als fünf Jahre lang war ich tagsüber ständig müde, hatte Konzentrationsprobleme. Vor drei Jahren hatte ich dann einen Bandscheibenvorfall und musste zum Neurologen, weil mein Bein

taub war. Beiläufig habe ich ihm von meinen Beinproblemen erzählt, und er hat sofort gesagt: "Wahrscheinlich haben Sie das Restless Legs Syndrom", kurz RLS.

Er gab mir ein Medikament, das half. Seither kann ich ziemlich gut mit dem RLS leben. Tagsüber kann ich mich ablenken. Aber Einschlafen kann ich ohne die Tabletten kaum. Ich habe mich darauf eingestellt, sie mein Leben lang nehmen zu müssen."

Dr. Magdolna Hornyak von der AG Motorik und Schlaf der Universitätsklinik Freiburg rät: Tabletten gegen das Kribbeln
Kommt der Mensch zur Ruhe, werden die Beine unruhig. Das ist typisch für das Restless Legs Syndrom (wörtlich übersetzt: "Ruhelose-Beine-Syndrom"). Fast jeder Zehnte kennt die Symptome: Ziehen, Kribbeln, Schmerzen, Unruhe oder komische Empfindungen. Meist in den Waden und meist gegen Abend, vor dem Einschlafen oder wenn man entspannt herumsitzt. Werden die Beine bewegt, lässt das komische Gefühl nach.

Mehr zum Thema

Informationsmaterial und Kontaktadressen gibt es bei der Deutschen Restless Legs Vereinigung, RLS e.V., Tel.: 089/55 02 88 80, www.restless-legs.org
Behandlungsbedürftig aber ist das RLS wahrscheinlich nur bei etwa ein bis drei Prozent der Bevölkerung, vermutet Magdolna Hornyak, Oberärztin an der Uniklinik Freiburg, die die Krankheit erforscht. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer, ältere Menschen erkranken häufiger als jüngere. Doch auch manche Kinder haben RLS.

Das komische Gefühl in den Beinen raubt den meisten Patienten Nacht für Nacht den Schlaf. Viele zucken ständig unbewusst mit den Füßen und wachen dadurch immer wieder auf, andere können gar nicht erst einschlafen. Wird das RLS behandelt, können fast alle wieder ungestört schlummern. Und man könne die zappeligen Beine sehr gut zügeln, verspricht Magdolna Hornyak.

Wie das Leiden entsteht, weiß man noch nicht genau, vermutlich spielt Veranlagung eine Rolle. Möglicherweise werden Nervensignale

vom Gehirn nicht richtig in die Beine übertragen. Vieles spricht dafür, dass der Stoffwechsel des Botenstoffes Dopamin im Hirn gestört ist, denn Medikamente mit diesem Wirkstoff helfen gegen die Missempfindungen.

Ein erfahrener Arzt erkennt die Krankheit an ihren Symptomen. Er klärt auch ab, ob es vielleicht eine andere Ursache für die Zappelbeine gibt - etwa Eisenmangel, Diabetes, schwere Nierenerkrankungen oder Arzneimittel wie Antidepressiva und Neuroleptika.

Liegt ein RLS vor, bespricht der Arzt mit dem Patienten, ob Medikamente eingesetzt werden. "Man muss die Krankheit nicht in jedem Fall behandeln", sagt Hornyak - wer ohne Tabletten klarkommt, braucht nicht zu befürchten, dass seine Beine Schaden nehmen. Bisher ist nur ein Medikament für die Krankheit zugelassen, weitere sollen in den kommenden Jahren folgen. Meist setzen Ärzte Parkinson-Mittel ein, weil die den Dopamin-Haushalt ebenfalls positiv beeinflussen. "Aber keine Angst", fügt die Expertin hinzu, "RLS-Patienten haben kein erhöhtes Parkinson-Risiko." Wenn all das nicht hilft, können auch Opiate und Epilepsie-Medikamente verschrieben werden. Patienten mit starken Symptomen sind dauerhaft auf die Tabletten angewiesen, denn die bekannten Arzneien heilen die Zappelbeine nicht, sie bringen sie nur zur Ruhe.

Bei leichtem bis mittelschwerem RLS empfiehlt Hornyak, auszuprobieren, was die Symptome lindert und was sie verschlimmert: "Einigen Patienten hilft ein kaltes Fußbad vor dem Schlafengehen, anderen ein abendlicher Spaziergang. Alkohol dagegen verstärkt bei vielen die Missempfindungen, Koffein bei manchen. Mäßige Bewegung ist empfehlenswert. Eine Ganztagswanderung ist auch eher ungünstig - aber das muss jeder für sich herausfinden."