

Rastlose Beine rauben den Schlaf

Fünf bis zehn Prozent der Deutschen haben das Restless Legs Syndrom – Betroffene leiden unter völliger Erschöpfung

VON LEONIE RATJE

LANDKREIS. Abends ist es besonders schlimm. Pünktlich zur Tagesschau geht es los. Die Beine brennen, kribbeln, zucken. Nur Bewegung verschafft Linderung. So wandern die Betroffenen Nacht für Nacht umher – während ihre unruhigen Beine sie Stück für Stück zermürben. Rita Lüchau leidet seit zehn Jahren unter dem Restless Legs Syndrom. Am Montagabend informierte sie in Nottensdorf über die Krankheit.

Medizinische Vorträge stehen bei den Landfrauen auf dem Delm regelmäßig auf dem Programm. Bei der Suche nach einem neuen Thema stieß Ina Osterholz auf das Restless Legs Syndrom. „Ich kannte das überhaupt nicht, aber das Interesse war groß“, sagt sie. Unter den Landfrauen gebe es viele, die darunter leiden.

„Das Schlimmste ist, dass uns keiner ernst nimmt“, sagt Rita Lüchau. Sie hat die Selbsthilfegruppe im Kreis Stade gegründet, um Betroffene zusammenzubringen. Um ihnen das Gefühl zu vermitteln, nicht allein zu sein. „Die Leute werden verrückt“, sagt Lüchau. Ein gesunder Mensch könne sich kaum vorstellen, was fortwährend Schlafmangel aus den Menschen macht.

Meist geht es mit einem Kribbeln los, das von den Füßen bis hinauf zu den Hüften wandert. „Als würden tausende Ameisen über mein Bein krabbeln“, erzählt Inge Pinske aus Stade. Das Bein werde heiß. Sitzen oder liegen ist unmöglich. Nachts schaut die 72-Jährige Krimis im Fernsehen – im Stehen. Manchmal wird sie so müde, dass sie sich hinlegt, aber nach zwei Stunden wecken ihre Beine sie wieder auf. Wie hoch der Leidensdruck ist, wird selbst ihrem Arzt erst klar, als sie er-



Finden nachts keine Ruhe: Sylvia Scheruhn, Rudolf Spreckelsen, Inge Pinske und Referentin Rita Lüchau (von links).

Foto Ratje

klärt, sich das Leben nehmen zu wollen, falls ihr keiner helfe.

Die genauen Ursachen des Restless Legs Syndroms sind nicht geklärt. Wahrscheinlich leiden die Betroffenen an einem Defekt bei der Übertragung von Nervensignalen. Vermutlich ist der sogenannte Dopamin-Stoffwechsel im Nervensystem gestört. Die medizinische Forschung geht davon aus, dass unruhige Beine vererbt werden können. Das Syndrom kann aber auch durch eine andere Grunderkrankung oder äußere Einflüsse entstehen. Etwa bei Eisenmangel oder einer Störung der Nierenfunktion. Während einer Schwangerschaft können vorübergehend unruhige Bei-

ne auftreten. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Ein Restless Legs Syndrom unbekannter Ursache lässt sich nicht heilen, nur die Symptome werden behandelt. Bei vielen Menschen bringen Wirkstoffe eine Besserung, die auch gegen die Parkinson-Krankheit eingesetzt werden.

Rudolf Spreckelsen (71) besucht die Selbsthilfegruppe seit

Kontakt

Die Selbsthilfegruppe Restless Legs trifft sich regelmäßig im Insel Restaurant in Stade. Informationen gibt es bei Rita Lüchau unter ☎ 0 41 49 / 93 17 24.

2010. Seit er vor knapp sieben Jahren in Rente ging, sind die Symptome immer schlimmer geworden. „Die Beine zwingen mich zur Bewegung“, sagt er. Er habe es mit Magnesium, kaltem Wasser und Franzbranntwein versucht, geholfen habe nichts. Mittlerweile sei er medikamentös ganz gut eingestellt, so dass er ab etwa 1 Uhr nahezu durchschlafen könne, wenn er sich an feste Zeiten und Ernährungsregeln halte.

„Ich fühle mich wie ein Zombie“, sagt Sylvia Scheruhn. Trotz der Tabletten durchlebt sie täglich den gleichen Alptraum. Kaum nimmt die 48-Jährige auf dem Sofa Platz, geht es los. Das Kribbeln in der Hüfte ist der Vorbote.

Plötzlich schießt ihr Oberschenkel in die Höhe. Immer wieder. Sylvia Scheruhn kann das Zucken nicht steuern, ist ihrem Körper ausgeliefert. Neben Bewegung helfen Tätigkeiten, die ihr eine hohe Konzentration abverlangen wie Kreuzworträtsel oder Handarbeiten. „Wenn mein Kopf auf Hochtouren arbeitet, geht es“, sagt sie. An Schlaf ist nicht zu denken. Wenn ihr die Augen zufallen, geht sie ins Bett. Manchmal findet sie für ein, zwei Stunden Schlaf. Danach wandert sie rastlos und wütend umher.

Vielen Gästen graut es vor der Nacht, als sie den Nottensdorfer Schofskobben verlassen. Von Bagatellsymptomen spricht keiner.