

Das kann man gegen ruhelose Beine tun

Oft geht es abends im Bett los: In den Beinen kribbelt und zuckt es – das Restless-Legs-Syndrom schlägt zu. Es gibt Mittel zur Linderung.



Verbreitet: Einer von zwanzig Menschen in der Schweiz leidet unter ruhelosen Beinen. Illustration: Leandro Alzate

Anita Erni kann sich gut erinnern: Sie lag im Bett, war erschöpft, wollte schlafen. Trotzdem musste sie aufstehen. Ihre Beine zwangen sie dazu. Sie kribbelten und wollten bewegt werden. «Es fühlte sich an, als hätte ich Ameisen in den Beinen», sagt sie. Also ging Anita Erni in die Küche und trank ein Glas Wasser. Dann legte sie sich wieder hin. Eine Stunde später wiederholte sich der Vorgang: Anita Erni stand auf, ging im Korridor hin und her. «Meistens musste ich nachts dreimal im Stundenrhythmus aufstehen», sagt die 55-Jährige aus St. Margarethen TG, die im Spital Frauenfeld als Sekretärin arbeitet.

Anita Erni leidet am Restless-Legs-Syndrom (RLS), auf Deutsch: an rastlosen Beinen. Die Krankheit lässt die Betroffenen kaum Schlaf finden. Dank Medikamenten hat Anita Erni heute nur noch etwa alle zwei Monate Beschwerden.

Patienten schildern die Symptome sehr unterschiedlich. Käthie Scherrer, 80, empfand schlicht «einen unglaublichen Drang, aufzustehen und herumzulaufen». Kam sie diesem Bedürfnis nach, war das Gefühl sofort weg, legte sie sich wieder hin, kehrte es innert kürzester Zeit zurück.

Wie Cola in den Venen

Laut Christian Baumann, leitendem Neurologen am Universitätsspital Zürich, leiden rund fünf Prozent der Bevölkerung am RLS. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Der Arzt kennt die verschiedensten Definitionen des Leidens. «Die Patienten haben Mühe, die Beschwerden in Worte zu fassen», sagt er. Die einen sprächen von aufgeschwemmten Beinen, andere sagen, es fühle sich an, als hätten sie Cola in den Venen. Den Schilderungen der Betroffenen gemeinsam sei, dass das Gefühl wahnsinnig unangenehm und der Drang, die Beine zu bewegen, riesig ist.

Die Symptome treten in der Regel erst gegen Abend und in der Nacht auf. Warum das so ist, weiss niemand. «Das ist eines der vielen Geheimnisse des Restless-Legs-Syndroms», sagt Christian Baumann. Weitgehend unbekannt sind auch die Ursachen des RLS.

Eisenmangel als Auslöser

Die **Mediziner** unterscheiden zwischen idiopathischem und sekundärem RLS. Beide Formen sind erblich bedingt. Bisläng gelang es nicht, ein einzelnes

Gen als Verursacher zu identifizieren. Forscher gehen davon aus, dass es sich um ein komplexes genetisches Vererbungsmuster handelt, das eine Störung im Nervensystem verursacht.

Beim idiopathischen RLS tauchen die Symptome plötzlich und häufig vor dem 45. Altersjahr auf. Bei der sekundären Form besitzen die Patienten zwar dieselbe erbliche Veranlagung, die Symptome treten aber erst im Zusammenhang mit anderen Erkrankungen oder Veränderungen im Stoffwechsel auf. Am häufigsten wird RLS durch einen Eisenmangel ausgelöst, aber auch Nierenkrankheiten, Diabetes oder eine Schwangerschaft können das Syndrom hervorrufen.

Bei Käthie Scherrer litt bereits der Vater am Syndrom, bei Anita Erni war die Mutter betroffen – von einem Arzt diagnostiziert wurde es bei keinem von beiden. «Ich erinnere mich aber, wie mein Vater nachts im Korridor auf und ab ging und wir bei langen Autofahrten manchmal <die Beine vertrampen> mussten», sagt Käthie Scherrer. Ihre Mutter habe jeweils erklärt, der Vater könne nicht lange liegen oder still sitzen.

«Kommt das Restless-Legs-Syndrom, dann bleibt es in der Regel auch.» Christian Baumann, Neurologe

Damals, in den 1940er- und 50er-Jahren, war das Restless-Legs-Syndrom noch kaum bekannt. Zwar beschrieb der englische Arzt Thomas Willis bereits 1685 die Symptome, aber erst 1945 wurde es vom schwedischen Neurologen Karl-Axel Ekbom als eigenständige Krankheit mit dem Namen Restless-Legs-Syndrom in die Literatur eingeführt. Bei Käthie Scherrer trat die Krankheit auf, als sie 37 Jahre alt war. Einen Namen dafür hatte sie während langer Zeit nicht. «Ich sagte einfach, ich habe das Bein-Jucken», erzählt sie. Vom Arzt bekam sie Valium zur Beruhigung verschrieben. Erst gegen Ende der 80er-Jahre wurde klar, woran Käthie Scherrer litt.

Besteht der Verdacht auf das RLS, wird zuerst der Eisengehalt im Blut überprüft. «Sehen wir, dass ein Mangel vorliegt oder der Eisenwert in einem tiefen, aber noch normalen Bereich liegt, füllen wir den Eisenspeicher», sagt Christian Baumann. Dadurch können die RLS-Beschwerden gelindert werden.

Liegt kein Eisenmangel vor und sind keine anderen Krankheiten für die Beschwerden verantwortlich, verabreichen die Ärzte häufig Dopaminagonisten. Das sind Substanzen, welche die Wirkung von Dopamin nachahmen. Lange wurden die Symptome des RLS mit L-Dopa behandelt. Dies

ist die Vorstufe des Botenstoffes Dopamin, der eine bedeutende Rolle beim Steuern der körperlichen Bewegung spielt. Im Gehirn wird L-Dopa zu Dopamin umgewandelt. Seit wenigen Jahren werden zudem häufig Antiepileptika verabreicht.



Lässt die Unruhe in den Beinen für kurze Zeit abklingen: Eine kalte Dusche. Illustration: Leandro Alzate

Heilbar ist die Krankheit bis heute nicht. «Kommt das Restless-Legs-Syndrom, dann bleibt es in der Regel auch», sagt der Neurologe Christian Baumann. Dass jemand die Medikamente nach fünf Jahren wieder absetzen könne, sei unwahrscheinlich, der Verzicht darauf unsinnig.

«Vergesse ich, die Medikamente einzunehmen, kommen die Beschwerden sofort», sagt Käthie Scherrer. Sie nimmt die erste Tablette um 17 Uhr ein, die zweite bevor sie ins Bett geht. «Möchte ich abends ein Konzert besuchen, muss ich eine Tablette mehr nehmen», sagt die 80-Jährige aus Weinfelden TG. Anders gehe es nicht. Bei Flugreisen achtet sie stets darauf, am Gang zu sitzen, und sie nimmt eine Tablette mehr ein. «Es lohnt sich ja nicht, sich zu quälen.»

Patienten tauschen Tipps aus

Pünktlich die Medikamente zu nehmen helfe RLS-Patienten am meisten, sagt Christian Baumann. Eine gesunde Ernährung und viel Bewegung seien sicher auch nicht schlecht.

Neben den Medikamenten setzen die Betroffenen auf die unterschiedlichsten Methoden, um ihre Symptome etwas zu lindern. Einige Patienten spüren eine Verbesserung, wenn sie auf Alkohol, Nikotin, Kaffee und Schokolade verzichten. Andere schwören auf Massagen, Stretching und Treppensteigen vor dem Schlafen. Käthie Scherrer tauscht ihre Tipps in einer RLS-Selbsthilfegruppe in Winterthur aus. Anita Erni leitet eine solche in St. Gallen. Sie ist die Präsidentin des schweizerischen Vereins Restless Legs, zu dem zwölf regionale Selbsthilfegruppen gehören.

Treten bei Anita Erni die Beschwerden trotz Medikamenten wieder einmal auf, lenkt sie sich mit PC-Spielen ab. Oder sie schaut einen Rosamunde-Pilcher-Film. «Dabei kann ich am besten einschlafen», sagt sie. Käthie Scherrer half es in früheren Jahren, als das Restless-Legs-Syndrom noch nicht so stark ausgeprägt war, die Beine kalt zu duschen. «Manchmal tat ich das zwei-, dreimal pro Nacht», sagt sie. Heute helfen ihr nur noch die Medikamente. Die Wahl und Dosierung der Medikamente benötigt Fingerspitzengefühl. Medikamente können gar zu einer Verstärkung der Symptome führen. Dieses Phänomen nennt man Augmentation. Stellt es sich ein, beginnen die Beschwerden bereits tagsüber oder greifen auf andere Körperteile über. Anita Erni hat das selbst erlebt: «Plötzlich spürte ich das Kribbeln auch in den Armen und Händen», sagt sie. Das sei unerträglich gewesen. «Ich stellte mir sogar vor, mir einfach die Hände abzuschneiden.»

Antidepressiva verstärken RLS

«Erhöht man die Medikamenten-Dosis, und die Beschwerden nehmen zu, muss man reagieren», sagt Christian Baumann vom Universitätsspital Zürich. Dann sollte man die Medikamente wechseln, um die RLS-Symptome wieder in

den Griff zu kriegen. Am häufigsten lösen L-Dopa-Präparate eine Augmentation aus. «Deshalb verabreicht man heute vermehrt Dopaminagonisten und Antiepileptika», sagt Christian Baumann. Bei diesen Medikamenten sei das Risiko einer Augmentation geringer.

Antidepressiva können die Symptome des Restless-Legs-Syndroms ebenfalls verstärken oder gar auslösen. Dies war bei Anita Erni der Fall. Mit 36 Jahren befand sie sich in einer schwierigen Lebensphase und musste Antidepressiva nehmen. «Da traten die Symptome des RLS auf», erinnert sie sich. Zunächst führte sie diese auf die psychische Überlastung zurück – bis ihr eine Arbeitskollegin vom RLS erzählte. Da wurde ihr klar, dass sie an dieser Krankheit litt. Die Antidepressiva konnte Anita Erni nach einiger Zeit absetzen, das Restless-Legs-Syndrom blieb.

«Die Forschung im Bereich RLS ist etwas frustrierend.» Christian Baumann,

Neurologe

Käthie Scherrer und Anita Erni haben die Beschwerden dank Medikamenten mittlerweile unter Kontrolle. Beide sagen, sie können heute gut schlafen. Aber sehr selten gibt es noch Nächte, in denen die Symptome sie zum Aufstehen zwingen.

Dass das Restless-Legs-Syndrom keine weiter reichenden Konsequenzen – wie etwa eine Lähmung oder den Tod – hat, könnte einer der Gründe dafür sein, dass das RLS noch wenig erforscht ist. «Bei Krankheiten wie multipler Sklerose oder Parkinson ist die Forschungsgemeinschaft viel grösser», sagt der Neurologe Christian Baumann. Daher komme man in diesen Gebieten besser vorwärts. «Die Forschung im Bereich RLS ist etwas frustrierend.» In den letzten Jahren sei kein grosser Durchbruch gelungen.