



Endlich wieder stricken – Gudrun Koch kann ihr Hobby wieder in Ruhe genießen

Problem: Restless-Legs-Syndrom
Krankengeschichte: Schlaflose Nächte, Jobwechsel nötig
Lösung: Dopamin-Agonisten als Medikament, Ernährungsumstellung

Gudrun Koch (65) hatte Restless Legs: Ich kann wieder still sitzen – ohne Kribbeln in den Beinen

Kribbeln, Schmerzen, quälendes Zucken: Jahrelang waren ihre Beine ruhelos, ständig hatte sie den Drang, sich zu bewegen. Ein Medikament und der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel halfen

Mützen und Strümpfe, Schals und Stulpen: Gudrun Koch liebt es zu stricken, sitzt oft bis Mitternacht an einem neuen Werk aus Wolle. Bei nichts anderem kann sie so gut entspannen – bis die Beine ihr einen Strich durch die Rechnung machten. „Sobald ich zur Ruhe kam und saß, kribbelten sie so stark, dass ich aufstehen und herumlaufen musste“, erzählt die 65-Jährige. „Kaum bewegte ich mich, gingen die Beschwerden zurück. Dann konnte ich mich wieder hinsetzen und weitermachen. Oft fing das Kribbeln aber kurz darauf wieder an.“

Die Mutter zweier erwachsener Töchter aus Bielefeld leidet wie acht Millionen Deutsche an Restless Legs (RLS)

– ruhelosen Beinen. Obwohl die Nervenkrankheit sehr häufig vorkommt, haben viele Patienten bis zur richtigen Diagnose einen langen Leidensweg mit zum Teil extremen Schmerzen hinter sich. Auch bei Gudrun Koch dauerte es Jahre, bis sie erfuhr, was ihr fehlt.

Schon als Kind war sie ein Wirbelwind. Als Erwachsene wurde sie ruhiger, hatte zunächst sogar eine sitzende Tätigkeit, arbeitete als Chefärztsekretärin. Doch mit den Jahren wachte sie nachts immer häufiger auf, ein unwillkürlicher Bewegungsdrang weckte sie aus dem Tiefschlaf. „Es war fürchterlich unangenehm“, erinnert sie sich. „Ich hatte das Gefühl,



Beinintensive Bewegung nur am Vormittag und eine Ernährung ohne abendliches Eiweiß unterstützen die medikamentöse Therapie

Ameisen in den Waden zu haben. Es war unmöglich ruhig liegen zu bleiben“ Sie stand auf, wanderte durchs Haus. Dann wurde es auch tagsüber immer schlimmer. Irgendwann war es ihr nicht mal mehr möglich, konzentriert am Schreibtisch zu sitzen, sie schulte also zur Altenpflegerin um.

Durch Zufall wurde sie auf eine Selbsthilfegruppe (www.restless-legs.org) aufmerksam, bekam so einen Neurologen vermittelt, der das Restless-Legs-Syndrom diagnostizierte und ihr erklärte, dass dabei der Dopaminstoffwechsel im

Hirn gestört ist. Das löst den Bewegungsdrang aus. Sie bekam ein Medikament, um die Beine ruhigzustellen. Das muss sie immer nehmen. Zudem achtet sie auf ihre Ernährung: Sie verzichtet auf den Geschmacksverstärker Glutamat, meidet abends Eiweiß wie zum Beispiel in Käse oder in Quark, denn das verstärkt die Beschwerden und lässt sie nachts mit zuckenden Beinen aufwachen. Zum Glück hat sie auf diese Weise ihre Krankheit in den Griff bekommen. Und kann sich jetzt auch wieder am Stricken erfreuen.

SABINE HOFFMANN

Das sagt der Arzt

„Frauen sind doppelt so oft betroffen“



Priv.-Doz. Dr. Cornelius Bachmann
 Facharzt für Neurologie, Schmerztherapie und Somnologie aus Osnabrück

Wie entstehen Restless Legs?

Die genaue Ursache ist nicht bekannt. Fest steht: Die Krankheit kann erblich bedingt sein und sogar schon im Kindesalter auftreten. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Hormone spielen also sicherlich eine wichtige Rolle. Zudem kann Stress genauso wie zu viel Bewegung die Beschwerden verstärken.

Was hilft?

In Deutschland zugelassen sind Dopamin-Agonisten als Medikamente der ersten Wahl. Sie wirken wie der Botenstoff Dopamin im Hirn, binden sich an die

Dopaminrezeptoren und stimulieren diese. Bei schwer betroffenen Patienten werden zur medikamentösen Therapie auch Opiate eingesetzt.

Was raten Sie Betroffenen?

Sport mit viel Beinarbeit wie Wassergymnastik oder Joggen, aber auch ausgedehnte Wanderungen nur vormittags machen. Sonst nehmen die Beschwerden abends und nachts zu. Bei Eisenmangel ist das ebenso der Fall. Deshalb regelmäßig ein Steak essen. Das enthält viel Eisen. Wohltuend sind auch kühlende Gele vor dem Einschlafen und Massagen.

Fotos: Henning Schefflen (3), Wilfried Gerharz