

Das grosse Kribbeln in der Nacht

Unruhige Beine rauben Schlaf und Nerven. Doch woher kommt diese Krankheit und was kann man dagegen unternehmen? von Florencia Figueroa

Es zieht, es kribbelt, es zuckt – wenn man an unruhigen Beinen leidet, hat man wahrlich nichts zu lachen. Die Krankheit, die auf den ersten Blick harmlos zu sein scheint, kann ernsthafte Konsequenzen nach sich ziehen: nämlich Schlaflosigkeit, die wiederum Depressionen und Angststörungen auslöst. Doch der Reihe nach.

Die Krankheit, von der laut Schätzungen drei bis zehn Personen von 100 betroffen sind – Frauen häufiger als Männer –, heisst im Fachjargon Restless-Legs-Syndrom, kurz RLS, und bedeutet, dass Betroffene unter einem unnatürlichen Bewegungsdrang leiden. Mit anderen Worten: Wenn man die Beine nicht bewegt, fangen sie zu zucken oder zu kribbeln an. Dieses unangenehme Gefühl verstärkt sich – verständlicherweise –, wenn man sich im Ruhezustand befindet, also häufig am Abend oder in der Nacht. Verbesserung tritt erst ein, wenn man die Beine massiert oder sie bewegt. Statt mit Schlafen verbringen die Betroffenen die Nächte damit, herumzulaufen. Die meisten der Betroffenen leiden «nur» alle paar Wochen oder Tage daran, etwa ein Drittel jedoch hat das Pech fast jeden Tag unter der Krankheit zu leiden. Für diese Menschen kann schon das Sitzen für einige Stunden unangenehm sein, wodurch Kinobesuche, längere Fahrten mit dem Auto oder Zug und Flüge unmöglich werden.

Genetisch oder nicht

Doch wodurch wird die Krankheit ausgelöst? Tatsächlich gibt es verschiedene Ursachen. Manchmal jedoch können die Mediziner keinen Grund ausmachen. Bei mehr als die Hälfte der Betroffenen soll die Erkrankung genetisch bedingt

sein. Zu den möglichen Ursachen, die nicht auf einer genetischen Veranlagung beruhen, gehören:

- Voranschreitende Nervenschwäche
- Nervenschädigungen (Polyneuropathie)
- Nährstoff- oder Vitaminmangel, der die Krankheit verstärkt
- Medikamente wie Antidepressiva oder Cholesterinsenker
- Schwangerschaft

Von der Ursache hängt auch die Therapiemethode ab. Sollte die Krankheit zum Beispiel bei schwangeren Frauen auftreten, die vorher noch nie RLS hatten, sind sie nach der Geburt des Kindes oft wieder beschwerdefrei. Sollte sich hingegen herausstellen, dass Medikamente der Auslöser sind, kann man die Beschwerden lindern, indem man die Präparate in Absprache mit dem Arzt gegen andere austauscht oder sie sogar absetzt. Nährstoff- und Vitaminmangel lassen sich durch die Einnahme von entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln in den Griff bekommen.

Etwas schwieriger gestaltet sich die Behandlung hingegen, wenn die Krankheit genetisch bedingt ist oder nicht klar ist, was die Ursache ist. In solchen Fällen kommen verschiedene Medikamente, vor allem sogenannte Dopaminagonisten und Levodopa (abgekürzt: L-Dopa), zum Einsatz. Allerdings vertragen nicht alle Patienten diese Mittel, weil sie unter



Umständen Nebenwirkungen wie Übelkeit und Schlafstörungen zur Folge haben können. Ob und in welcher Dosis man solche Medikamente einnimmt, sollte man deshalb unbedingt vorher mit dem Arzt absprechen. Über eine Sache sollte man sich allerdings im Klaren sein: RLS ist bis heute nicht heilbar. Medikamente können die Beschwerden allerdings lindern und somit die Lebensqualität der Betroffenen verbessern.

Austausch ist wichtig

Tatsächlich gibt es neben der Medikation auch Mittel und Wege, um die Symptome der Krankheit etwas zu lindern:

Es lohnt sich in jedem Fall, auf eine ausreichende Nährstoff- oder Vitaminzufuhr zu achten.

Massieren und Kneten der Beine fördern die Durchblutung genauso wie Gymnastikübungen und Dehnungen. Wechselduschen, Fussbäder sowie warme und kalte Wickel sollen auch helfen.

Schwere körperliche Arbeit und Stress sollte man vor dem Schlafengehen vermeiden. Ebenso raten Experten von Nikotin und koffeinhaltigen Getränken ab.

Ein Kopf voller Gedanken kann dazu führen, dass man schlechter einschläft. Deshalb sollte man darauf achten, sich vor dem Schlafengehen zu entspannen – zum Beispiel mit einem Bad.

- Um abends besser einschlafen zu können, empfiehlt es sich, auf einen Mittagsschlaf zu verzichten.
- Schweres Essen verhindert einen guten Schlaf. Deshalb raten Experten als Abendessen eher einen kleinen Imbiss zu sich zu nehmen statt einer vollen Mahlzeit.
- Leichter einschlafen lässt es sich, wenn man den Körper auf Schlaf konditioniert. Deshalb lohnt es sich, feste Schlafenszeiten einzuhalten.

Jeder Mensch ist anders, deshalb gibt es keine allgemeingültige Strategie, die einem dabei hilft, besser zu schlafen. Um zu erfahren, welche Tricks und Tipps es sonst noch gibt, hilft es, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Manch Betroffener zum Beispiel schwört auf alternative Heilmethoden wie Akupunktur oder Heilkräuter. Allerdings konnte man bisher keine wissenschaftlichen Belege dafür erbringen, dass sich diese Methoden tatsächlich positiv gegen RLS auswirken.

Unausgeruht trotz Schlaf

Doch wie erkennt man, dass man an RLS leidet? Das ist tatsächlich gar nicht so einfach. Da man die Krankheit weder sehen noch messen kann und es auch keine eindeutigen Laborwerte oder Röntgen-Befunde gibt, wird die Krankheit oft mit Durchblutungsstörungen

oder anderen Erkrankungen, wie zum Beispiel Bandscheibenvorfall verwechselt. Deshalb wenden manche Ärzte den sogenannten L-Dopa-Test an. Hierbei wird den Patienten der Wirkstoff L-Dopa injiziert. Sollte beim Patienten nach der Injektion eine Verbesserung eintreten, kann man dies als Hinweis darauf deuten, dass man an RLS leidet.

Wenn man aber ganz sicher gehen will, lohnt sich der Gang zum Schlaflabor. Die Patienten werden dort so verkabelt, dass alles, was mit dem Körper geschieht, registriert wird: Hirnströme, Beinbewegungen, Atmung. Am nächsten Tag werden die Daten analysiert. So lässt sich erkennen, ob die Beinbewegungen periodisch in einem bestimmten Rhythmus auftreten – was typisch ist für RLS. Die Aufzeichnungen zeigen auch, inwiefern diese Bewegungen die Hirnströme stören. Sind sie stark genug, reißen sie das Hirn aus der REM-Tiefschlafphase. Das bedeutet aber nicht, dass der Betroffene aufwacht. Im Gegenteil: Der Schlafende merkt davon meist nichts, trotzdem fühlt er sich am nächsten Tag nicht erholt. Der Grund: Die REM-Tiefschlafphase wurde durch die unkontrollierten Beinbewegungen gestört. Die Folge davon ist, dass man sich unwohl und unausgeruht fühlt – trotz Schlaf. Gegen RLS vorzugehen, lohnt sich daher in jedem Fall. ■