*RLS, auch bekannt als „Restless-Legs-Syndrom", verursacht Schmerzen und Missempfindungen in den Beinen. Mehr Infos zur Diagnose, Behandlung und Weiterem gibt's im Internet unter **ucbcares.de**

Frauen sind öfter von RLS betroffen

PD Dr. med. Cornelius Bachmann, Facharzt für Neurologie, spezielle Schmerztherapie und Somnologie

Wieso trifft es Frauen öfter als Männer? „Diese Fragestellung ist bisher noch nicht eindeutig geklärt worden. Bei Frauen tritt RLS häufig verstärkt während der Schwangerschaft und ab dem Klimakterium auf, sodass Umstellungen der Hormone sicherlich relevant sind. Auch leiden Frauen häufiger unter Eisenmangel, was mit einem erhöhten RLS-Risiko assoziiert ist. Niedrige Eisen- wie auch hohe Östrogenkonzentrationen können sich auf den Dopamin- wie auch Glutamatstoffwechsel im Zentralnervensystem auswirken", erklärt der Experte.

Cosima J. (52) leidet seit 30 Jahren an RLS*

„Ich konnte nicht mal mehr Auto fahren"

Nachts plagten sie schmerzhafte Beinkrämpfe

Mit Mitte 20 fing es an: Ein seltsames Ziehen im linken Bein raubte ihr den Schlaf. Damals halfen ein paar einfache Dehnungsübungen, also dachte sie sich nicht viel dabei. Vier Monate nach einem Klinikaufenthalt 2014 verschlimmerten sich die Symptome plötzlich – alle 20 Minuten wurde sie vor Schmerzen wach. „Ich kam nicht mehr in die Tiefschlafphase. Ich konnte z.B. kein Auto mehr fahren, da ich nicht mehr in der Lage war, mich zu konzentrieren. Nichts ging mehr, ich war völlig verzweifelt", erinnert sie sich.

Der Schlafmangel war wie eine Vollbremsung in ihrem Leben. Cosima zog sich zurück, wurde depressiv. Zunächst ahnte sie nicht, dass ihre psychischen Probleme mit den Beschwerden im Bein zusammenhingen. Dann brachte eine Broschüre im Wartezimmer sie endlich auf die richtige Spur: RLS, bekannt als „Restless-Legs-Syndrom".

Übersetzt bedeutet das so viel wie „Ruhelose-Beine-Syndrom". Im Ruhezustand spüren Betroffene Schmerzen und Missempfindungen, die sich durch Bewegung bessern. Auf Dauer führt das zu chronischer Erschöpfung, die psychische Erkrankungen begünstigt. Bisher ist unklar, wie genau RLS entsteht. Aber Mediziner vermuten einen Zusammenhang mit dem Dopamin-Botenstoffwechsel. Möglicherweise ist RLS auch vererbbar. Die Krankheit wird mit der Zeit schlimmer und ist bisher nicht heilbar. Doch mit Medikamenten können Ärzte die Symptome in den Griff bekommen und Betroffenen ein normales Leben ermöglichen.

> „Die Probleme hörten auf – schlagartig"

Cosima suchte eine Neurologin auf. „Sie gab mir Dopamin und die Beschwerden hörten auf. Ich konnte länger schlafen, wobei ich jedoch noch weit weg vom Durchschlafen war. Aber insgesamt wurde es besser", erinnert sie sich. Vor dem Schlafengehen nimmt sie zusätzlich ein Präparat mit dem Wirkstoff Pramipexol. Cosima hat gelernt, mit der Krankheit zu leben und ihren Tagesablauf angepasst. Seither kann sie mit einigen Einschränkungen wieder am Leben teilhaben: „Ich versuche bewusst, nicht nachts genervt zu sein, sondern die Beschwerden anzunehmen."

Gassi gehen, im Auto fahren oder einen Film ansehen – Cosima steht wieder voll im Leben

GmbH (2), privat
Fotos: iStock, Shutterstock, UCB Pharma