



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

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

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.



Spezielle Heilpflanzen unterstützen Magen und Darm

Märchenhafte Bauchgeschichten auf dem Prüfstand

Jeder Bauch ist anders und hinter jedem Bauch steckt eine Story. Aber so manche Bauchgeschichte, die von der Oma erzählt wurde, ist nicht ganz so wahr oder schadet sogar. Es wird Zeit, mit manchen Mythen aufzuräumen.

Wer kennt nicht das Gefühl, viel zu üppig, zu hastig und zu fett gegessen zu haben? Das bedeutet Schwerstarbeit für den Magen. Gut gemeinte Ratschläge zu dem Thema Verdauung gibt es viele, aber wie sinnvoll sind sie?

Sinnbefreites aus dem Reich der Mythen

Ganz klar in den Bereich der Mythen gehört, dass Cola und Salzstangen gegen Durchfall helfen. Denn das ist so nicht richtig. Sie helfen lediglich den Flüssigkeits- und Elektrolyte-Verlust auszugleichen. Jeder Grundlage entbehrt in Zeiten hervorragender Trinkwasserqualität hierzulande die Warnung: „Auf Kirschen kein Wasser trinken – das führt zu Bauchschmerzen“.

Lang Bewährtes aus dem Reich der Natur

Eine märchenhafte Bauchgeschichte, die es in sich hat: Mutter Natur hält gegen Magen-Darm-Beschwerden neun Heilpflanzenextrakte bereit. Dabei handelt sich unter anderem um Iberis amara (Bittere

Schleifenblume), Kamillenblüten und Kümmelfrüchte. Jeder enthält eigene natürliche Wirkstoffe und vermittelt somit unterschiedliche Effekte auf bestimmte Bereiche des Magen-Darm-Trakts. In Kombination (wie in Iberogast®, Apotheke) können die Extrakte bei vielfältigen* Magen- und Darmbeschwerden Linderung bringen, schnell und effektiv. So manche überlieferte Bauchgeschichte entpuppt sich also bei genauer Betrachtung als Mythos. Anstatt Mythen zu vertrauen, gehen Sie besser auf Nummer sicher: Iberogast sorgt seit 60 Jahren für ein gutes Bauchgefühl – und ist ein zuverlässiger Begleiter im Alltag.



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Iberogast®. Zur Behandlung von *funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagens- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 09/2018. Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland.

Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe – für erholsamen Schlaf*



Beruhigt und verbessert so den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde
Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



L_01_01_20_03