

Vereint im Kampf gegen die Zappelbeine

Doris Beer aus Röslau gründet eine Selbsthilfegruppe zum Restless-Legs-Syndrom (RLS). Sie leidet seit fast 25 Jahren unter den Missempfindungen.

Von Rainer Maier

Röslau – „Meine Nächte waren die Hölle.“ Mit Schrecken erinnert sich Doris Beer an die ersten Jahre nach der Jahrtausendwende. Immer schlimmer war das Krabbeln in ihren Beinen geworden, das ungewollte Zappeln und Zucken, der Drang, nachts aufzustehen und herumzulaufen. „Es fühlte sich an, als krabbelten Ameisen zwischen der Haut und den Knochen in meinen Unterschenkeln herum.“ Die Ärzte nahmen ihre Beschwerden zunächst nicht ernst, verschrieben Beruhigungsmittel. Beer selbst entdeckte, dass Einreiben mit Franzbranntwein und kalte Duschen das unangenehme Krabbeln, das schmerzende Ziehen zeitweilig linderten. Doch erst Jahre nach dem ersten Auftreten der Symptome stellten die Mediziner der Regensburger Uniklinik die richtige Diagnose: Restless-Legs-Syndrom, zu Deutsch: unruhige Beine.

RLS, eine der häufigsten Erkrankungen des Nervensystems, ist eine Volkskrankheit: Knapp jeder Zehnte ist mehr oder weniger schlimm davon betroffen, in der Mehrzahl Frauen. Die Probleme treten vor allem nachts auf, wenn der Körper zur Ruhe kommt. In rund drei Prozent der Fälle ist die ruhe- und entspannungsbezogene Bewegungsstörung behandlungsbedürftig. Die Ursache des RLS ist noch nicht geklärt. Sicher ist jedoch, dass die Funktion des Neurotransmitters Dopamin gestört ist. Hier setzt meist die Therapie an.

Auch Doris Beer bekommt Dopaminagonisten verschrieben. „Mit den Medikamenten hat sich das Krabbeln gut eindämmen lassen“, sagt sie. Doch mit der Zeit stellt sich ein Gewöhnungseffekt ein, die Wirkung lässt nach, die Dosierung muss immer weiter erhöht werden. Beer spürt das unwillkürliche Zucken jetzt



Wieder eine schlaflose Nacht: Unangenehmes Krabbeln, schmerzhaftes Ziehen in den Beinen, der unbändige Drang, sich bewegen zu müssen, hält viele Deutsche wach. Das Restless-Legs-Syndrom ist eine Volkskrankheit.

schon nachmittags, auch die Arme sind nun betroffen. An Schlaf ist kaum noch zu denken.

Die Ärzte versuchen es jetzt mit Opiaten. „Die habe ich wegen der starken Nebenwirkungen alle nicht vertragen.“ Wieder andere Tabletten, die sie nach einem Aufenthalt in ei-

„Meine Nächte waren die Hölle.“

Doris Beer, Gründerin der RLS-Selbsthilfegruppe Hochfranken



nen Spezialklinik in Kassel verschrieben bekommt, stellen sich auf andere Weise als lebensgefährlich heraus: „Ich bin beim Autofahren immer wieder fast eingeschlafen. Das ging nicht.“

Derzeit trägt sie zusätzlich zu Tabletten ein Pflaster, das seinen Wirkstoff langsam abgibt: „Das macht mir das Leben etwas leichter.“ Trotzdem: Immer noch muss Doris Beer nachts oft aufstehen. Dann geht sie in der Wohnung herum. Bügelt die Wäsche. Macht nächtliche Spaziergänge. „Ich habe auf diese Weise viele brutal schöne Sonnenaufgänge im Fichtelgebirge gesehen. Aber glauben Sie mir: Lieber hätte ich tief und fest geschlafen.“

Die 55-jährige Röslauerin weiß, dass moderate Bewegung tagsüber hilft, das nächtliche Zucken etwas zu lindern. Aber der Kampf gegen eine Krankheit, gegen die es kein wirklich wirksames Mittel gibt, „schlägt aufs Gemüt“, sagt sie. Wegen des permanenten Schlafmangels seien Betroffene nicht mehr so leistungsfähig, hätten Konzentrationsstörungen, litten unter Erschöpfungszuständen, seien verstimmt. „Man wird immer

hoffnungsloser, fällt in ein seelisches Tief.“

Dagegen, das hat Doris Beer bei der RLS-Selbsthilfegruppe in Weiden erfahren, hilft der Austausch mit Leidensgenossen. Deshalb möchte sie jetzt auch im Raum Wunsiedel/Hof eine solche Gruppe gründen, in der sich Betroffene gegenseitig Halt geben. Neun Zusagen hat Doris Beer schon für das erste Treffen am 17. März im Kurzentrum Weißenstadt. Doch sie schätzt, dass es noch viel mehr Betroffene in den Landkreisen Hof und Wunsiedel sowie in der Stadt Hof gibt: „Die Dunkelziffer ist ziemlich hoch. Viele wissen gar nicht, dass es die Krankheit RLS überhaupt gibt.“

In der Gruppe könne man sich austauschen und sich gegenseitig Tipps geben. „Es ist doch interessant zu erfahren, was anderen hilft“, sagt Doris Beer. Sie zum Beispiel habe die Kältekammer im Kurzentrum Wei-

ßenstadt entdeckt. Dreimal täglich drei Minuten bei minus 110 Grad Celsius. „Das ist ein Schock. Es kostet jedes Mal Überwindung. Aber: Es hilft gegen meine unruhigen Beine.“

Gemeinsam mit den vielen anderen Betroffenen hofft Doris Beer auf die medizinische Forschung, gerade auch, weil das dem RLS verwandte Krankheitsbild Parkinson intensiv untersucht wird. Bis ein Heilmittel gefunden ist, will die Röslauerin ihren Leidensgenossen die Möglichkeit geben, sich selbst zu helfen – durch reden.

Erstes Treffen

Das erste Treffen der Restless-Legs-Syndrom-Selbsthilfegruppe Hochfranken findet am Samstag, 17. März, um 14 Uhr im Kurzentrum Weißenstadt statt. Infos bei Doris Beer, Telefon 09238/96524, Mail doris.beer@freenet.de.

Aufgespießt Fast flügge

Für viele Eltern ist es ein regelrechter Alptraum, wenn ihre lieben Kinderlein flügge werden und sie das heimische Nest verlassen wollen. Sei es, um studieren zu gehen oder auch mit dem oder der Liebsten zusammen zu ziehen. Oder ganz einfach nur, weil der Nachwuchs einfach nicht mehr an Mamas Rockzipfel hängen und daher sein eigenes Heim bauen möchte. Eine 23-jährige Marktredwitzerin hat jetzt Nägel mit Köpfen gemacht. Seit vielen Wochen schon renoviert sie ihre erste, kleine Eigentumswohnung, hämmert, bohrt und pinselt. Immer wieder fragen die Kollegen nach, wann sie denn endlich ihr neues Nest bezieht. Sie will eben alles perfekt haben. Letztes Wochenende war es endlich soweit – beziehungsweise doch nicht. „Ja, eigentlich wollte ich ja umziehen. Aber im Moment lass' ich mich doch noch ein wenig von der Mama verwöhnen.“

Tipps & Termine

Vortrag zum Energiesparen

Marktleuthen – Ein Vortrag über das Thema Energiesparen mit einem Überblick zu Fördermöglichkeiten bei energetischen Sanierungsmaßnahmen findet am heutigen Donnerstag um 19 Uhr in der „Sunshine Sportsbar“ in Marktleuthen statt. Veranstalter ist das Stadtbau-Management des Nördlichen Fichtelgebirges. Die Teilnahme ist kostenlos. Infos unter Telefon 09284/9495840.

Heiße Klänge im Kulturhammer

Kaiserhammer – Eine wilde Mischung präsentiert das Trio Tango Transit am Freitag im Kulturhammer in Kaiserhammer bei Thierstein. Um 20 Uhr stehen Martin Wagner (Gitarre), Hanns Höhn (Bass) und Andreas Neubauer (Schlagzeug) auf der Bühne, um die Cajun-Musik Louisianas, mit französischer Musette und orientalischen Klängen zu verweben. Ihre eigenen Kompositionen und Bearbeitungen von Roger Waters, Piazzolla und Mendelssohn Bartholdy sind geprägt von der Energie und Ausdruckskraft des klassischen Tangos, durchsetzt mit modernem Sound, so der Veranstalter.

Polizeireport

50000 Euro Schaden bei Unfall auf A93

Schönwald – 50000 Euro Schaden sind die Bilanz eines Verkehrsunfalls am Dienstagmorgen auf der A93 zwischen den Anschlussstellen Schönwald und Selb-Nord in südlicher Fahrtrichtung. Ein 54-Jähriger aus Dresden musste seine Geschwindigkeit abrupt drosseln. Diese Situation

erkannte ein 63-jähriger Hofer noch rechtzeitig und bremste. Ein 30-jähriger Hofer mit seinem Peugeot und eine hinter ihm fahrende 40-jährige VW-Fahrerin aus dem Landkreis Hof schafften das nicht. Die Frau fuhr mit hoher Geschwindigkeit auf den Peugeot auf und schob diesen auf den Audi, welcher wiederum auf den Daimler geschoben wurde. Alle Fahrer blieben unverletzt.

Tafelbetreiber widersprechen Kögler

Der AfD-Kreisvorsitzende unterstellt den Helfern der Selber Tafel, sie würden Ausländer bevorzugen. Sibylle und Rudolf Pruchnow weisen die Kritik vehement zurück.

Von Andreas Godawa

Selb – „Den Schuh ziehen wir uns nicht an.“ So kommentiert Sibylle Pruchnow die Kritik an der Arbeit der Selber Tafel, die der AfD-Kreisvorsitzende Gerd Kögler in einem Videobeitrag auf Facebook verbreitet.

So wirft Kögler den Mitarbeitern der Tafel vor, sie würden Asylsuchende und Ausländer bevorzugen. Auch würden die Helfer aggressiv auftreten gegenüber der „heimischen Kundschaft“. Dabei zitiert er aus einem Bericht, den ihm ein Kunde der Tafel gegeben haben soll. Zudem behauptet der AfD-Funktionär, dass die Tafel immer am ersten Samstag im Monat von der Diakonie betreut werde. Kögler stellt zudem in den Raum, dass es vor und in der Tafel zu „tumultartigen Zuständen und Drängeleien“ komme. Vor der Tafel in der Längener Straße hätten viele junge Männer – „modern und gut gekleidet“ – mit südländischem Aussehen gewartet. Ältere Kunden zögen oft den Kürzeren gegen die kräftigen und schnelleren Nutzer.

Kögler äußert den Verdacht, dass „manche Asylanten“ mit den Lebensmitteln handeln und beschreiben Zustände wie in „einem orientalischen Basar“ und fragt, warum die Betreiber „diesen Zuständen ta-

tenlos zusehen“ und „wie lange will man in Kauf nehmen, dass sich einheimische sozial Schwache benachteiligt fühlen“.

Der Ärger über diese Äußerungen ist Sibylle Pruchnow am Telefon deutlich anzuhören. Zusammen mit ihrem Mann Rudolf hat sie die Tafel gegründet. „Wir machen das jetzt seit über elf Jahren.“ Und eigentlich will sie gar nicht auf die Vorwürfe reagieren, um Kögler nicht auch noch aufzuwerten. Nichtsdestotrotz widerlegt die engagierte Tafel-Gründerin ihren Kritiker: Die Diakonie habe mit der Selber Tafel überhaupt



„Wir verteilen überschüssige Lebensmittel an Menschen, die in Not sind – egal welche Nationalität sie haben.“
Sibylle Pruchnow, Gründerin der Selber Tafel

nichts zu tun. Betreiber ist nämlich nach Pruchnows Aussage der Malteser-Hilfsdienst – und zwar der eingetragene Verein und nicht die GmbH. Und dann kommt sie zum Grundsätzlichen: „Wir verteilen überschüssige Lebensmittel an Menschen, die in Not sind – egal, welche Nationalität sie haben.“

Zu dem Vorwurf, es gebe „tumultartige Zustände“, antwortet Sibylle Pruchnow, dass es überall, wo es etwas billig und umsonst gibt, zu Stauungen und Gedränge kommen kann. Deswegen gebe es an der Tafel ein Farbcodesystem mit unterschiedlichen Ausgabezeiten sowie eine Nummernvergabe. „Wir lassen anhand der Nummern jeweils zehn

Kunden in die Tafel. Dort können sie dann in Ruhe auswählen.“ Erst wenn diese zehn Kunden bedient sind, kommen die nächsten zehn aus der Warteschlange an die Reihe. Und das funktioniert. Vor allem widerspricht die Tafel-Gründerin dem Vorwurf, Asylsuchende seien die Schuldigen. „Kleinere Drängeleien hat es auch schon früher gegeben.“ Deswegen habe man ja das Farb- und Nummernsystem eingeführt.

„Egal, ob jemand Deutscher oder Ausländer ist oder ob er ganz neu in Deutschland ist oder seit Langem hier lebt – so wie sich die Kunden der Reihe nach anstellen, kommen sie auch dran.“ Diese Praxis habe nichts damit zu tun, dass man mit ausländischer Kundschaft nicht klar komme. Dass die ehrenamtlichen Mitarbeiter der Selber Tafel Asylsuchende bevorzugen, sei eine Un-terstellung. Grundsätzlich wirft Pruchnow ihrem Kritiker vor, nicht anständig recherchiert zu haben.

Auch Stefan Kalm, stellvertretender Diözesangeschäftsführer der Malteser in Regensburg, sieht die Vorwürfe als völlig unbegründet an. Gerade vor dem Hintergrund der deutschlandweit geführten Diskussion um die Essener Tafel stellt er klar, dass es nicht Sinn und Zweck der ehrenamtlich betriebenen Tafeln sei, die Kunden zu selektieren. „Das ist gar nicht in unserem Sinn“, so der stellvertretende Geschäftsführer. „Wir helfen Bedürftigen. Egal welchen Geschlechts, welchen Alters, welchen Glaubens, welcher Herkunft oder welcher Nationalität.“

Die Tafeln seien ein Instrument, sozial Schwache zu unterstützen, und kein Ersatz des staatlichen Sozialsystems. Natürlich gebe es Zeiten, in denen mehr Kunden kämen. Deswegen versuchten die ehrenamtlichen Helfer, steuernd einzugreifen, um den Ansturm zu bewältigen – eben wie in Selb mit Farbcodes und Nummernvergaben. Und das unabhängig von der Person des Kunden.

Dass es Drängeleien gebe, sei sicher nichts Ungewöhnliches. Gedrängt werde auch in Supermärkten, wenn es dort Sonderangebote gebe, oder während der Rushhour in der U-Bahn. „Solche normalen Vorgänge aber auf die Tafeln zu fokussieren, halte ich doch für sehr gewagt“, sagt der stellvertretende Geschäftsführer.

Kalm findet es schlimm, dass die Arbeit der Ehrenamtlichen, die sich in den Dienst der Gesellschaft stellen, in dieser Form kritisiert wird. Auch der Versuch, die Tafeln in Misskredit zu bringen, sei nicht in Ordnung.

Die Selber Tafel

Die Selber Tafel haben Rudolf und Sibylle Pruchnow am 27. September 2006 gegründet. Rund 60 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer unterstützen das Ehepaar bei der Arbeit. Die Helfer sind fünf Tage in der Woche unterwegs, um Lebensmittel zu sammeln, am Samstag ist dann die Ausgabe. Die Kunden der Selber Tafel kommen aus dem Bereich Selb, Schönwald, Marktleuthen, Kirchenlamitz und Höchstädt. Träger ist der Malteser-Hilfsdienst, die Leitung hat das Ehepaar Pruchnow.

ANZEIGE

Ihr Küchenspezialist in der Region – kompetent, individuell in Planung & Design

KÜCHEN PLANUNGSTAGE

Bestpreis 3389.-
Inklusive Lieferung & Montage

by akroform
Auswahl. Planung. Markenküche.

Gerne sind wir für Sie da: ... Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr ... Sa. 9 - 16 Uhr

akroform Hof
Schneebergstraße 4
95032 Hof
Tel. 09281/8400-0