

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 1-2

Artikel: Wenn die Beine einfach keine Ruhe geben
Autor: Stettler, Susanne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721866>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wenn die Beine einfach keine Ruhe geben

Schlafprobleme können ganz schön an den Nerven zehren. Kein Wunder also, dass Patientinnen und Patienten, die unter dem «Restless Legs Syndrome» leiden, sich häufig ganz massiv in ihrer Lebensqualität eingeschränkt fühlen.

VON SUSANNE STETTLER

Kaum neigt sich der Tag dem Abend zu, geht es schon wieder los. Ganz zu schweigen von der Nacht, in der die Situation zuweilen unerträglich wird. Dieses ewige Kribbeln in den Beinen, dieser lästige Bewegungsdrang, diese unangenehmen Gefühlsstörungen. Für viele Betroffene eine wahre Qual. An einen erholsamen Schlaf ist nicht mehr zu denken, und tagsüber verlangen die nervösen Beine, medizinisch Restless Legs genannt, ebenfalls oft nach Bewegung. Aus diesem Grund nennen sich die Mitglieder der amerikanischen Patientenvereinigung der Restless-Legs-Betroffenen «Die Nachtwanderer» – weil sie eben oft die ganze Nacht herumwandern müssen und erst gegen Morgen für wenige Stunden Schlaf finden.

Der Auslöser ist nicht bekannt

«Das Hauptübel sind Einschlafschwierigkeiten und die gehäuften Wachperioden in der Nacht, was zu Müdigkeit, verminderter Leistungsfähigkeit und Depression bis hin zu Selbstmordgedanken führen kann», sagt PD Dr. med. Johannes Mathis, Neurologe und Leiter des Zentrums für Schlafmedizin am Inselspital in Bern. Er ist zusätzlich Präsident der Schweizerischen Restless-Legs-Selbsthilfegruppe und daher ein absoluter Experte auf diesem Gebiet. «Die Patienten leiden zudem unter schwerwiegenden sozialen Problemen, weil sie kaum mit anderen Menschen ruhig am Tisch sitzen bleiben können. Es ist ihnen auch nicht mehr möglich, ins Kino oder ins Theater zu gehen, und bei längeren Flugreisen



Möchten Sie mehr zum Thema «Restless Legs» wissen? Speziell für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser beantwortet PD Dr. med. Johannes Mathis, Neurologe und Leiter des Zentrums für Schlafmedizin am Inselspital in Bern, Ihre Fragen zu diesem Thema.

Zeitlupe-Fragestunde:

Donnerstag, 11. Januar,
von 11 bis 13 Uhr

Telefonnummer: 044 283 89 14
(gilt nur für die Fragestunde)

müssen sie komplizierte Vorkehrungen treffen, damit sie sich unterwegs möglichst häufig bewegen können.»

Glücklicherweise leiden nicht alle Betroffenen so stark unter ihrer Krankheit. Der Schweregrad der Beschwerden (siehe Kasten «Die Zeichen der Unruhe») und die Ursache des Restless Legs Syndrome (RLS) sowie die Begleitkrankheiten spielen dabei eine entscheidende Rolle. Wobei das mit dem Auslöser der Krankheit so eine Sache ist. PD Dr. med. Johannes Mathis erklärt weshalb: «Bisher sind die Ursachen nur ungenau bekannt. Als Hauptursache vermutet man einen Mangel des Botenstoffs Dopamin im zentralen Nervensystem. Es ist aber noch unklar, ob dieser Mangel vor allem in bestimmten Zentren im Gehirn oder eventuell vorwiegend im Rückenmark

vorliegt. Eine wichtige Rolle spielt sicher auch ein Eisenmangel, der bei vielen Patienten nachgewiesen werden kann, gelegentlich allerdings nur im Gehirn, während der Eisengehalt im Blut noch normal ist.»

Die Mediziner unterscheiden zwei Formen des Restless Legs Syndrome. Die sogenannte idiopathische Form kommt häufiger vor und wird vererbt. Johannes Mathis: «Oft finden sich in der gleichen Familie mehrere betroffene Personen.»

Die Forscher suchen zurzeit nach dem oder den beschädigten Genen, welche die Krankheit auslösen könnten. Man weiß, dass das Risiko, deutliche RLS-Beschwerden zu bekommen, bei etwa 20 Prozent liegt, wenn Verwandte ersten Grades bereits an der Krankheit leiden. Bei Verwandten zweiten Grades beträgt die Chance ungefähr vier Prozent, was dem Risiko der Allgemeinbevölkerung entspricht.

Die sogenannte sekundäre oder symptomatische Form des Restless Legs Syndrome ist – zumindest teilweise – die Folge einer anderen Erkrankung. Sie tritt gehäuft bei Menschen mit folgenden Diagnosen auf: Eisenmangel (43 Prozent der Patienten), Schwangerschaft (27 Prozent), Nierenversagen (17 bis 40 Prozent), Diabetes (7 bis 17 Prozent), Rheumatoide Arthritis (25 bis 30 Prozent), Polyneuropathie (5 Prozent).

Frauen sind stärker betroffen

Doch wie viele Menschen in der Schweiz leiden überhaupt am Restless Legs Syndrome? Es sind mehr, als man denkt. Lässt man die leichten Fälle ausser Acht und berücksichtigt nur jene mit mässigen



Die Beine führen ein Eigenleben: Das Restless Legs Syndrome kann das Leben kräftig durcheinanderbringen.

bis schweren Beschwerden, die an mindestens drei Tagen pro Woche auftreten, kommt man auf immerhin zwei bis drei Prozent der Bevölkerung. Umgerechnet über 100 000 Personen leiden somit unter dem RLS. Dr. Mathis: «Vermutlich ist jedoch nur ein Teil davon diagnostiziert und wird entsprechend behandelt.»

Ältere Menschen sind häufiger betroffen als jüngere und Frauen etwa doppelt

so oft wie Männer. Weshalb Frauen öfter erkranken als Männer, ist unklar. Weil man aber herausgefunden hat, dass nur Frauen mit einem oder mehreren Kindern ein erhöhtes Risiko aufweisen, nimmt man an, dass dies mit dem Hormonhaushalt der Frau zusammenhängt. Typisch für die Krankheit ist zudem der Umstand, dass sich die Beschwerden mit zunehmendem Alter verstärken.

Eine Heilung ist – falls überhaupt – nur bei der sekundären Form des Restless Legs Syndrome möglich. Bei der idiopathischen Form müssen sich die Patienten auf Symptombekämpfung beschränken. Die wichtigsten therapeutischen Möglichkeiten stellen Medikamente dar, die den Botenstoff Dopamin enthalten. «Bevor aber die medikamentöse Behandlung beginnen kann, muss die Diagnose

DIE ZEICHEN DER UNRUHE

Obligatorische Symptome:

- Bewegungsdrang der Extremitäten, oft begleitet von unangenehmen Gefühlsstörungen
- Verschlimmerung der Beschwerden in Ruhe
- Vorübergehende Besserung bei Bewegung
- Verstärkung der Beschwerden am Abend und in der Nacht

Fakultative Symptome:

- Normale Befunde bei Arztuntersuchung bei Restless-Legs-Formen ohne bekannten Grund (idiopathische Form)

- Periodische Bewegungen der Beine und Arme im Schlaf (vom Patienten selbst nicht bemerkt)
- Unwillkürliche Bewegungen der Beine und Arme im Wachzustand und in Ruhe
- Tendenz zu Verschlechterung im mittleren und höheren Lebensalter
- Restless-Legs-Fälle in der Familie, im Sinne der vererbten Veranlagung
- Schlafstörungen und selten Tagesschlaftrigkeit

gesichert sein, und es sollte abgeklärt werden, ob nicht eine sekundäre Form vorliegt», so Mathis. «Nicht jeder Patient, der die diagnostischen Kriterien erfüllt, benötigt unbedingt Medikamente. Ihr Einsatz hängt vom Schweregrad der Beschwerden ab.»

Der Gang zum Hausarzt ist dann ratsam, wenn die Betroffenen die Beschwerden als unangenehm empfinden und diese die Lebensqualität einschränken. Dabei geht es primär darum, die Diagnose zu bestätigen und auszuschliessen, dass eine ganz andere Krankheit vorliegt. Wichtig ist, dass die Patienten eines verstehen: Die medikamentöse Behandlung beeinflusst den Langzeitverlauf der Krankheit nicht, weil es sich ja lediglich um eine rein symptomatische Therapie handelt.

Leider gibt es keine Möglichkeit, dem Restless Legs Syndrome vorzubeugen.

KONTAKTADRESSE

Schweizerische Restless-Legs-Selbsthilfegruppe, Sekretariat, Anni Maurer, Haldenstrasse 26, 5415 Nussbaumen AG, Telefon 056 282 54 03, Fax 056 282 15 55. Informationsbroschüre unter www.restless-legs.ch/de/docs/broschüre.pdf

Buchtipps: ▶ Jörn P. Sieb: «Restless Legs – Endlich wieder ruhige Beine», Trias-Verlag, CHF 29.80 Frithjof Tergau/Marion Zerbst: «Wenn die Beine nicht zur Ruhe kommen», Trias-Verlag, CHF 21.– ▶ Manfred Walzl: «Schlaf gut! – Einschlafschwierigkeiten und Durchschlafprobleme beseitigen», Verlagshaus der Ärzte, CHF 29.90. Bestelltalon Seite 70.

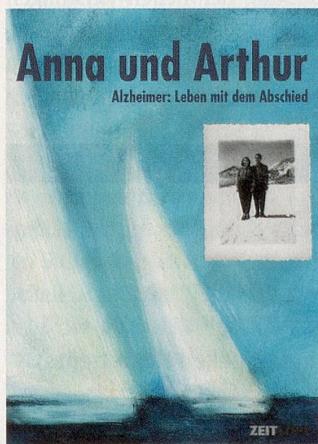
Internetlinks: ▶ www.restless-legs.ch ▶ www.restless-legs.org
▶ www.neurohelp.ch ▶ <http://de.wikipedia.org/wiki/Restless-Legs-Syndrom>
▶ www.neuro24.de/restleg.htm

«Eine wirksame Methode existiert nicht», sagt der Experte. «Immerhin darf angenommen werden, dass eine ausgewogene Lebensführung mit ausreichend und regelmässigem Schlaf den Schweregrad eines Restless Legs Syndrome mildert.» Eine gesunde Lebensweise trägt außerdem dazu bei, verschiedene Erkrankun-

gen zu vermeiden, die als Ursache für die sekundäre Form in Frage kommen.

So ist es vor allen Dingen Schicksal, ob jemand am Restless Legs Syndrome erkrankt oder nicht. Doch auch wenn das Leiden alles andere als angenehm ist, beruhigt es doch zu wissen, dass es Behandlungsmöglichkeiten gibt. ■

Das neue Buch zum Thema Alzheimer



Anna fing 1995 an zu schreiben, als sich bei ihrem Mann erste Anzeichen der Alzheimer-Krankheit zeigten. Arthur war damals 75 Jahre alt, sie 68. Nach 45-jähriger Ehe begann sich Arthur zu verändern. Langsam erst. Anna wollte alles aufschreiben. Ihre Tochter schenkte ihr ein Tagebuch: «Mit Papi stimmt etwas nicht.» Diese Tagebuchnotizen vertraute Anna der Zeitlupe an. Sie blickt zurück auf die Jahre der Krankheit mit Arthur, auf ein Jahrzehnt, in dem nichts so blieb, wie sie es sich erhofft und gewünscht hatte. Und in dem es trotz Abschied und Tränen Momente des Glücks gab, die sie nicht missen möchte. Daraus entstand ein Buch: Annas Tage-

buchnotizen werden ergänzt mit Hintergrundinformationen. Informativ Beiträge einer Fachärztin und einer Pflegefachfrau geben Einblick in den medizinischen und pflegerischen Bereich. Ein Ratgeber mit Tipps und Informationen schliesst das Buch ab. Illustrationen und Fotos begleiten den Text. Als der Entwurf vorlag, starb Arthur. Er schliessend friedlich ein, im Kreis seiner Familie. In der Schweiz leben über 90 000 Menschen mit einer Demenz, jedes Jahr werden es mehr. Rund zwei Drittel von ihnen werden zu Hause gepflegt. Und 300 000 Angehörige sind mitbetroffen. Sie brauchen Unterstützung und Hilfe. Ihnen ist das Buch «Anna und Arthur» gewidmet. ■

BESTELLTALON

Ich bestelle das Buch «Anna und Arthur – Alzheimer: Leben mit dem Abschied»

zum Preis von CHF 28.– Anzahl

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon/Fax _____

Datum _____ Unterschrift _____

Das Buch erhalten Sie mit Rechnung (plus CHF 4.– für Porto und Verpackung). Bitte den Bestelltalon ausschneiden und einsenden an:
Zeitung, Postfach 2199, 8027 Zürich, Fax 044 283 89 10, Gratis-Telefon 0800 00 1291.