Die ruhelosen Beine

Missempfindungen zum Wahnsinnigwerden, unwiderstehlicher Bewegungsdrang, Einschlafstörungen. Dr. Daniel Brunner über das Syndrom der unruhigen Beine und die richtige Abklärung.

Ruhelose Beine in der Nacht können zu schweren Schlafstörungen führen.

Wenn es beim Sitzen und Liegen in den Beinen ständig kribbelt, zieht oder prickelt, sollte man an eine Erkrankung denken, welche die Mediziner Restless-Legs-Syndrom nennen und oder auch als Willis-Ekbom-Krankheit bezeichnen. Das Syndrom der unruhigen Beine ist einer der häufigsten, wenn auch immer noch wenig bekannten Ursachen von Schlafstörungen. Fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen, ältere Menschen öfter als junge und Frauen etwa doppelt so häufig wie Männer. Die Erkrankung tritt familiär gehäuft auf.

Ein eigenartiges, schwer zu beschreibendes Missempfinden in den Beinen ist mit unwiderstehlichem Bewegungsdrang der betroffenen Gliedmassen verbunden. «Es ist zum Aus-der-Haut-Fahren», wird das kribbelnde, ziehende, prickelnde, brennende, stechende oder juckende Gefühl oft beschrieben. Die Symptome beginnen nach kurzer Zeit der Entspannung, sodass betroffene Personen nicht ruhig sitzen oder liegen können, rastlos sind und vor allem zur Bettzeit keine Ruhe finden. Gegen 15 Prozent der schweren Schlafstörungen sind

auf das Restless-Legs-Syndrom zurückzuführen.

Oft werden die Beschwerden als Venenleiden, Durchblutungsstörung, Folgen mangelnder Bewegung oder als psychische Unruhe fehlgedeutet, da die Beschreibung der Symptome sehr schwierig ist. Dank einer internationalen Arbeitsgruppe gibt es heute für die Diagnose vier verbindliche Kriterien, die erfüllt sein müssen und sich auf eine genaue Symptombeschreibung durch den Patienten stützen:

1. Bewegungsdrang der Beine und selten der Arme (beidseitig, einseitig oder seitenwechselnd), meist in Verbindung mit unangenehmen Empfindungen
2. Sichtbare Bewegungsunruhe
3. Verschlimmerung der Beschwerden in Ruhe und vorübergehende Besserung bei Bewegung
4. Zunahme der Beschwerden am Abend und in der Nacht

Für fast alle Patienten sind Einschlafstörungen das Hauptproblem. Manchmal können sie erst gegen Morgen einschlafen. In schweren Fällen müssen die Patienten fast die ganze Nacht herumgehen. Deshalb werden sie auch Nightwalker genannt. Zudem treten bei 80 Prozent der Patienten während des Schlafs alle 20 bis 40 Sekunden periodisch wiederkehrende Bewegungen der Füsse, Beine oder Arme auf. Die betroffenen Personen sind sich dieser häufigen unwillkürlichen Bewegungen nicht bewusst, auch wenn diese die Erholung während der Nacht durch unzählige Weckreaktionen beeinträchtigen. Am Morgen sind sie zerschlagen und tagsüber schläfrig.

Wie bei jeder Krankheit ist auch beim Restless-Legs-Syndrom eine fundierte Abklärung wichtig, zumal es behandelbare Ursachen gibt. Eine davon ist eine Störung des Eisenstoffwechsels. Das Syndrom tritt gehäuft bei Eisenmangel auf. Deshalb wird heute empfohlen, bei allen Patienten mit Restless-Legs-Syndrom das Ferritin im Blut zu messen und bei niedrigen oder tiefen Normalwerten einen Behandlungsversuch mit intravenösem Eisen zu machen, bevor andere Medikamente verschrieben werden. Dabei ist es notwendig, das Ferritin auf hohe Normalwerte von über 100 anzuheben. Die intravenöse Eisengabe, unabhängig vom Eisenmangel, ist ein neuer Therapieansatz. Er basiert auf der Erkenntnis, dass Patienten mit einem tiefen Ferritin-Normalwert häufiger an einer schweren Symptomatik leiden. In einer schwedischen Studie besserten sich die Symptome unter einer Eisenbehandlung drastisch oder verschwanden sogar vollständig. Zudem hat sich gezeigt, dass auch die anderen Behandlungsansätze ohne Erfolg bleiben, wenn das Eisen zu tief ist.

Bei leichteren Formen des Syndroms können Fussbäder sowie Vermeidung von negativen Einflüssen wie Kaffee, Alkohol, Wärme, gewisse Medikamente, schwere körperliche Arbeit, Stress etc. helfen. Führen diese Massnahmen nicht zur erhofften Linderung und sind behandelbare Ursachen wie Eisenmangel ausgeschlossen, sollte eine medikamentöse Therapie in Betracht gezogen werden. Dabei werden vor allem dopaminerge Wirkstoffe eingesetzt.

Dr. Daniel Brunner vom Zentrum für Schlafmedizin der Klinik Hirslanden: «Es gibt viele behandelbare Ursachen beim Restless-Legs-Syndrom. Diese muss man gezielt suchen, bevor man Medikamente verschreibt.»

Wichtig zu wissen

Bei einer chronischen Schlafstörung sollte man immer an ein Restless-Legs-Syndrom denken und gezielt nach den typischen Beschwerden fragen.

Bei allen Patienten mit Restless-Legs-Syndrom sollte das Eisenspeicherprotein Ferritin im Blut kontrolliert werden, und zwar bevor blindlings Medikamente verschrieben werden.

Eine intravenöse Eisenersatztherapie sollte auch dann versucht werden, wenn die Ferritin-Werte im unteren Normalbereich liegen.

Wenn die Behandlung mit Eisen anspricht, muss sie fortgeführt werden. So können dem Patienten vielfach andere Medikamente erspart werden.

Äusserste Zurückhaltung ist mit den üblichen Benzodiazepin-haltigen Schlafmitteln geboten. Die Gefahr der Abhängigkeit und nächtlicher Stürze ist gross.

www.restless-legs.ch