

TV-THEMA  
SF zwei

MARTHA HOFER, 72, RESTLESS-LEGS-PATIENTIN

# «Meine Beine wollen



# immer nur gehen!»



Jahrelang musste Martha Hofer ganze Nächte auf und ab gehen. Die ruhelosen Beine trieben sie an den Abgrund. Bis sie ihr Restless-Legs-Syndrom mit einem Parkinson-Medikament behandelte. Erst jetzt kann sie wieder durchschlafen.

VON BEAT LEUENBERGER

**IHRE BEINE WOLLEN NICHT INS BETT.** Sie geben keine Ruhe in der Nacht. Martha Hofer, 72, leidet unter dem Restless-Legs-Syndrom (RLS): Die Medizin braucht eine englische Bezeichnung für die ruhelosen Beine.

Auf einem stündigen Spaziergang bereitet sie sich Tag für Tag auf die Nacht vor. Damit sie einschlafen kann. Bewegung hilft. Und Medikamente. «Die nehme ich immer um die gleiche Zeit – abends um sieben. Vergesse ich sie einmal, bekomme ich es sofort zu spüren.» Sie ertappt sich dabei, dass sie während der Tagesschau in der Stube auf und ab geht. Ruhelos. Spätestens dann ist es Zeit, das Versäumnis nachzuholen. Es sind dieselben Medikamente, die bei der parkinsonschen Krankheit helfen: L-Dopa und Dopamin-Agonisten.



PD DR. JOHANNES MATHIS  
Leitender Arzt  
Neurologie,  
Inselspital Bern

## Dopamin und Eisen sind Schlüsselstoffe beim Restless-Legs-Syndrom.

«Jede Aktivität, ob geistig oder körperlich, führt zu einer Verminderung der Restless-Legs-Beschwerden: Bewegung, Jassen, Streiten, Nähen, Schach, Computerspiele. Bei all diesen Tätigkeiten schüttet das Hirn vermehrt den Botenstoff Dopamin aus, der bei dieser Krankheit zu wenig vorhanden ist. Eine wichtige Rolle bei der Produktion von Dopamin spielt auch das Element Eisen. Häufig helfen Restless-Legs-Syndrom-Patienten deshalb Medikamente mit Eisen.»

Fotos: Kiki Obermayer

#### «EIN VERERBTER MANGEL AM HIRNBOTENSTOFF

Dopamin führt zum Restless-Legs-Syndrom», erklärt PD Dr. Johannes Mathis, Neurologe am Universitätsspital Bern und Präsident der Schweizerischen Restless-Legs-Selbsthilfegruppe. «Heben die Patienten diesen Mangel mit Medikamenten auf, bessern sich ihre Beschwerden.»

**DIE BESCHWERDEN:** Sie können die Betroffenen in die Verzweiflung treiben. Martha Hofers Leidensgeschichte begann während ihrer zweiten Schwangerschaft – 1958. **«Vor zwei Uhr morgens fand ich keinen Schlaf mehr.» Ein unwiderstehlicher Bewegungsdrang in den Beinen hinderte sie am Einschlafen.** Sie musste aufstehen, sie las, sie strickte, sie ging in der Wohnung umher, sie beschäftigte sich. Stundenlang. Das dämpfte diese Unruhe. Doch nach Wochen und Monaten stellte sich ein ungeheurer Schlafmangel ein. «Ich hatte keine Ahnung, was mir fehlte.» Nach der Geburt war der Spuk Gott sei Dank vorbei – auf einen Schlag, so wie er begonnen hatte.

«Mit der ersten Schwangerschaft verdoppelt sich das Risiko für ein Restless-Legs-Syndrom, wenn die entsprechenden Erbanlagen vorhanden sind», erklärt Johannes Mathis. «Und mit der zweiten Schwangerschaft ist es dreimal so hoch wie bei Männern. Dies lässt darauf schliessen, dass Hormone eine Rolle spielen. Welche, wissen wir noch nicht.» Insgesamt sind Frauen zweimal häufiger betroffen als Männer. Etwa drei Prozent der Bevölkerung leiden unter RLS so stark, dass sie deswegen zum Arzt gehen.

Die ruhelosen Beine meldeten sich bei Martha Hofer mit Wucht zurück nach ihrem 35. Altersjahr. «In der Nacht war ich auf den Beinen, und am Tag war ich müde. Ganz schlimm.» Sie musste die Arbeit als Turnleiterin von Vereinen aufgeben, die sie begonnen hatte, nachdem ihre Kinder in die Schule kamen. Manchmal suchte sie Rat beim Hausarzt. **«Ich redete immer von Schlafstörungen, konnte ihm meine wahren Beschwerden nicht richtig verständlich machen.»**

Offensichtlich ein Problem bei der Diagnosestellung. Johannes Mathis: «Häufig tritt der Bewegungsdrang in den Beinen zusammen mit unangenehmen Empfindungen auf. Ich drücke mich bewusst etwas ungenau aus, weil auch die Patienten ihre Beschwerden meist nicht exakt benennen können. Die einen reden von Brennen, Drücken, Gramseln und von einem krampfartigen Gefühl. Andere brauchen Beschreibungen wie «Würmer in den Muskeln» oder «Coca-Cola in den Venen». Viele Menschen erdulden ihre Qual, weil sie befürchten, die Ärzte würden sie als Spinner taxieren.»

Der Hausarzt verordnete Martha Hofer prompt Schlafmittel. «Im Kopf war ich jetzt beduselt, schlief wie ein Stein, doch die Beine wollten sich trotzdem bewegen: Am Morgen fand ich Bananenschalen und Kaffeegeschirr in der Küche, die ich vor dem Zu-Bett-Gehen blitzblank aufgeräumt hatte. Ich konnte mich an nichts erinnern.»

**DA LAS SIE IN EINER ZEITSCHRIFT** einen Beitrag über das Restless-Legs-Syndrom, ging damit zum

Hausarzt und sagte: «Das ist es genau, was ich habe.» Der holte ein Buch hervor, schlug nach und bestätigte: «Jaja, das gibt es. Lassen Sie sich von einem Neurologen untersuchen.» **Dieser stellte endgültig die Diagnose und meinte: «Nichts Schlimmes. Nur RLS. Dagegen kann man nichts tun. Sie müssen damit leben.»**

Das war 1988. «Fünf Jahre lang habe ich noch so weitergewurstelt», erzählt Martha Hofer. Bis es nicht mehr weiterging. «In Bewegung war es mir ganz wohl. Doch es kam der Zeitpunkt, da war ich einfach erschöpft – seelisch und körperlich. So mochte ich nicht weiterleben.» Sie stand am Abgrund.

1993 bekam sie zum ersten Mal ein Parkinson-Medikament mit dem Wirkstoff L-Dopa. «Damit schlief ich ein, schlief drei bis vier Stun-

### **Hobby lindert Symptome.**

*Martha Hofer näht textile Wandbilder. Bei dieser Arbeit muss sie sich voll konzentrieren, mit dem Effekt, dass sich auch ihre Beinbeschwerden mildern.*

den, bevor ich aufwachte und eine zweite Tablette brauchte, in der Wohnung auf und ab ging, bis sie wirkte und ich wieder schlafen konnte. Es war eine Riesenentlastung!»

Inzwischen sind mit den Dopamin-Agonisten neue Wirkstoffe auf den Markt gekommen. «Weltweit am häufigsten werden die Präparate «Adartrel» und «Sifrol» bei RLS eingesetzt», sagt Neurologe Johannes Mathis.

Mit Sifrol hat Martha Hofer ihr Restless-Legs-Syndrom noch besser im Griff, schläft in der Nacht meistens durch. «Es geht mir gut. Ich bin zufrieden.»

Eine zusätzliche Dosis braucht sie immer dann, wenn sie vorhat, lange still zu sitzen: beim Auswärtsessen, im Kino, im Konzert oder auf einer langen Bahnfahrt.

