

Thema: Restless Legs Syndrom – Was hinter der mysteriösen Erkrankung steckt

Beitrag: 2:00 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Zugegeben – hört man das erste Mal vom „Restless Legs Syndrom“ – also Beinen, die nicht zur Ruhe kommen – klingt das eher nach dem, was Irische Steptänzer auf die Bühne bringen. Tatsächlich ist es aber eine ernstzunehmende Krankheit, die etwa fünf bis zehn Prozent der Menschen in Deutschland betrifft. Wie der Name schon sagt, kommen die Beine der Betroffenen tatsächlich nicht zur Ruhe – und das vor allem abends und nachts, wenn jeder eigentlich mal schlafen möchte. Woher das kommt und ob man etwas dagegen tun kann und, wenn ja, was, verrät uns jetzt Jessica Martin.

Sprecherin: Beine, die unentwegt unkontrolliert zucken, ein Kribbeln wie Ameisen auf der Haut oder auch ein unangenehmes Brennen. So oder so ähnlich beschreiben viele Betroffene ihr Leiden, ohne genau zu wissen, was die Ursache dafür ist.

O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 29 Sek.): „Genau das macht das ‚Restless Legs Syndrom‘ – kurz RLS genannt – zu einem Mysterium: Während die Symptome bei den Betroffenen oft sehr ähnlich sind, kann es zig verschiedene Auslöser geben: Eisenmangel, neurologische Erkrankungen, Diabetes, rheumatoide Arthritis oder Vitamin B-Mangel. RLS kann aber auch als Begleiterscheinung anderer Erkrankungen auftreten. In der Regel müssen die Betroffenen aber damit leben, dass die Ursache eben nicht gefunden wird.“

Sprecherin: Erklärt Dr. Jörg Hüve. Treffen kann es im Grunde jeden. Allerdings, ...

O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 10 Sek.): „... scheinen Frauen etwas häufiger an RLS zu erkranken. Meistens tritt RLS im mittleren Lebensalter auf, es kann aber auch schon früher auftreten, zum Beispiel nach Schwangerschaften.“

Sprecherin: Ausreichend Eisen oder Vitamin B, Wechselduschen, Fußbäder, kalte oder warme Wickel, sowie das Massieren oder Bürsten der Beine kann die Symptome unter Umständen lindern.

O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 33 Sek.): „Was auch noch hilft, und das konnte auch jüngst eine Studie wieder nachweisen, ist der natürliche Wirkstoff aus der Rinde der französischen Meereskiefer. Zusätzlich zur Basis-Therapie angewandt, hat Pycnogenol bei einem Großteil der Betroffenen für eine deutliche Verbesserung gesorgt. Fast drei Viertel hatten weniger Schmerzen, etwa die Hälfte spürte weniger unkontrollierte elektrische Reize und auch weniger Juckreiz. Auch Ziehen und Kribbeln ging bei vielen zurück, sodass am Ende der Großteil weniger mit Schlafproblemen zu kämpfen hatte.“

Sprecherin: Grundsätzlich sollte die Behandlung sicherheitshalber immer mit dem Therapeuten abgesprochen werden, aber...

O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 11 Sek.): „Das Pycnogenol ist nebenwirkungsfrei und eine vielfach getestete, sichere und auch natürliche Unterstützung bei der Behandlung des Restless Legs Syndroms. Man bekommt es rezeptfrei in der Apotheke.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Ihnen das zu schnell ging: Alles Wichtige über das Restless Legs Syndrom, das bei uns übrigens etwa genauso weit verbreitet ist wie Migräne, wie Sie sich helfen können und natürlich auch alle Infos rund um die Studie finden Sie auch noch mal im Netz unter www.pycnogenol.de.

Thema: Restless Legs Syndrom – Was hinter der mysteriösen Erkrankung steckt

Interview: 2:49 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Zugegeben – hört man das erste Mal vom „Restless Legs Syndrom“ – also Beinen, die nicht zur Ruhe kommen –, klingt das eher nach dem, was Irische Steptänzer auf die Bühne bringen. Tatsächlich ist es aber eine ernstzunehmende Krankheit, die etwa fünf bis zehn Prozent der Menschen in Deutschland betrifft. Wie der Name schon sagt, kommen die Beine der Betroffenen tatsächlich nicht zur Ruhe – und das vor allem abends und nachts, wenn jeder eigentlich mal schlafen möchte. Woher das kommt und ob man etwas dagegen tun kann und, wenn ja, was, weiß Dr. Jörg Hüve. Grüß' Sie, hallo!

Begrüßung: „Hallo!“

1. Dr. Hüve, wenn die Beine nicht zur Ruhe kommen, wie kann man sich das dann vorstellen? Sind sie immer in Bewegung?

O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 36 Sek.): „Nein, nicht ganz. Es gibt Menschen, deren Beine tatsächlich im Schlaf unentwegt unkontrolliert zucken und von ‚elektrischen Impulsen‘ sprechen, die sie nicht steuern können. Andere beschreiben die Symptome aber auch anders, ‚wie Ameisen, die über die Beine laufen!‘ oder sie berichten über ein unangenehmes Brennen. Die Symptome können wirklich ganz unterschiedlich sein und sich übrigens auch auf Arme und das Gesicht ausweiten. Was sie aber wirklich alle gemeinsam haben: Sie rauben den Betroffenen den Schlaf. Das entwickelt sich oft zu einer dauerhaften Schlafstörung. Und das geht natürlich auch zu Lasten der Gesundheit.“

2. Woher kommt das? Was sind die Ursachen dafür?

O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 30 Sek.): „Tja, genau das macht das ‚Restless Legs Syndrom‘ – kurz RLS – zu einem Mysterium: Während die Symptome bei den Betroffenen oft sehr ähnlich sind, kann es zig verschiedene Auslöser geben: Eisenmangel, neurologische Erkrankungen, Diabetes, rheumatoide Arthritis oder Vitamin B-Mangel. RLS kann aber auch als Begleiterscheinung anderer Erkrankungen auftreten. In der Regel müssen die Betroffenen aber damit leben, dass die Ursache eben nicht gefunden wird.“

3. Gibt es Erkenntnisse darüber, ob bestimmte Personen- oder Altersgruppen anfälliger sind als andere?

O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 15 Sek.): „Nun, im Grunde kann es jeden treffen, alle Geschlechter und alle Altersgruppen. Allerdings scheinen Frauen etwas häufiger an RLS zu erkranken. Meistens tritt RLS im mittleren Lebensalter auf, es kann aber auch schon früher auftreten, zum Beispiel nach Schwangerschaften.“

4. Wenn es schon kein spezifisches Medikament gegen RLS gibt, kann man dann wenigstens etwas gegen die Symptome tun?

O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 27 Sek.): „Betroffene berichten, dass es ihnen besser geht, wenn sie ausreichend Eisen oder Vitamin B zu sich nehmen. Wechselduschen, Fußbäder, kalte oder warme Wickel, Massieren oder Bürsten der Beine kann unter Umständen auch die Symptome lindern, übrigens genau wie Dehnungsübungen. Was auch noch hilft, und das konnte auch jüngst eine Studie wieder nachweisen, ist der natürliche Wirkstoff aus der Rinde der französischen Meereskiefer, das Pycnogenol.“

5. Und was genau bewirkt dieser französische Meereskieferextrakt?

O-Ton 5 (Dr. Jörg Hüve 25 Sek.): „Zusätzlich zur Basis-Therapie angewandt, hat Pycnogenol bei einem Großteil der Betroffenen für eine deutliche Verbesserung gesorgt. Fast drei Viertel hatten, so die Studie, weniger Schmerzen, etwa die Hälfte spürte weniger unkontrollierte elektrische Reize und auch weniger Juckreiz. Auch Ziehen und Kribbeln ging bei vielen zurück, sodass am Ende der Großteil weniger mit Schlafproblemen zu kämpfen hatte.“

6. Muss man bei der Einnahme von Pycnogenol irgendetwas beachten?

O-Ton 6 (Dr. Jörg Hüve, 17 Sek.): „Ja, grundsätzlich sollten Sie Ihre Behandlung zur Sicherheit immer mit Ihrem Therapeuten absprechen. Das Pycnogenol ist allerdings nebenwirkungsfrei und eine vielfach getestete, sichere und auch natürliche Unterstützung bei der Behandlung des Restless Legs Syndroms. Man bekommt es rezeptfrei in der Apotheke.“

Dr. Jörg Hüve über das Mysterium „Restless Legs Syndrom“ und wie man trotzdem wieder besser schläft. Vielen Dank!

Verabschiedung: „Ich danke!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Ihnen das zu schnell ging: Alles Wichtige über das Restless Legs Syndrom, das bei uns übrigens etwa genauso weit verbreitet ist wie Migräne, wie Sie sich helfen können und natürlich auch alle Infos rund um die Studie finden Sie auch noch mal im Netz unter www.pycnogenol.de.