

BETROFFENE BERICHTET

„Ich habe acht Jahre lang nicht geschlafen“

Waltraud Duven litt an ruhelosen Beinen: Heute bekommt sie die richtige Therapie und leitet die Selbsthilfe.

Ich bin seit 30 Jahren vom Restless Legs Syndrom betroffen, angefangen hat es ungefähr zu meinem 40. Geburtstag. Am Anfang wusste ich gar nicht, was los ist, kein Arzt konnte mir helfen – das ist leider auch heute noch häufig so, dass die Erkrankung schlecht erkannt wird. Die Erkrankung fühlt sich bei jedem ein bisschen anders an, man hat jedenfalls den Zwang, sich zu bewegen, es klopft, zieht oder schmerzt in den Beinen. Ich habe acht Jahre nicht geschlafen, weil ich nicht behandelt wurde. In der Nacht bin ich spazieren gegangen oder habe das Haus geputzt – nach zwei Stunden habe ich wieder probiert, mich hinzulegen. Durch den Schlaf-

mangel fehlte mir die Kraft für den Alltag. Ich konnte auch nicht mehr ins Theater oder Kino gehen, lange Flüge habe ich auch gestrichen. Dann fand ich endlich einen Neurologen, der sich auskannte, und bekam ein Medikament – allerdings verlieren manche Medikamente, die man lange nimmt, die Wirkung. Auch darf man nicht zu viel mancher Medikamente nehmen – es kann zur Augmentation kommen, die Beschwerden verstärken sich dann durch die Medikamente. Seit zehn Jahren nehme ich ein Pflaster, das wirkt sehr gut, heute geht es mir gut. Bei den Patienten gibt es dennoch Leidensdruck – weil Medikamente falsch genommen oder nicht gut getragen werden. Es gibt auch noch immer Ärzte, die die Krankheit nicht erkennen. Hier kann die Selbsthilfe Ratschläge geben.

Selbsthilfe

Kontakt zur Selbsthilfe und Informationen zur Erkrankung:
www.restless-legs.at



Waltraud Duven leitet die Selbsthilfe

FOTOLIA, KK

US DER APOTHEKE

östlicher Vitaminspender Apfel

Der Apfel gehört zu den Rosengewächsen und enthält reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, die freie Radikale schädlich machen. Folglich schützt er vor Krankheitserregern und stärkt das Immunsystem, auch wegen des besonders hohen Gehalts an Vi-

tamin C. Das Pektin des Apfels senkt zudem den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel. Der Bratapfel mit Honig ist ein bewährtes Hausmittel gegen Halsschmerzen und schmeckt obendrein köstlich. Mahlzeit! **Stefan Wegscheider**, Apotheker



GEFÄHRLICHE ZECKE

Erstmals entdeckt

Erstmals ist die subtropische Zeckenart *Hyalomma marginatum* in Österreich nachgewiesen worden. Sie kann lebensbedrohliche Erreger wie das Krim-Kongo-Fieber-Virus übertragen. Durch den heißen Sommer fand sie geeignete Bedingungen.