Unruhige Nächte, erschöpfte Tage – Über das Leben mit dem Restless Legs Syndrom

GESUNDHEIT Wilhelmshavenerin Ursula Cerull hilft Menschen in einer Selbsthilfegruppe – Diagnose mittels Tests

VON INGA MENNEN



Ursula Cerull leidet seit vielen Jahren unter dem Restless Legs Syndrom. Ohne Medikamente wären ihre Beine immer ruhelos. BILD: INGA MENNEN

WILHELMSHAVEN – Nachts fängt es an: Die Beine zucken unentwegt, an einen erholsamen Schlaf ist nicht mehr zu denken. Unruhige Nächte und Tage, an denen sie müde ist, die kennt Ursula Cerull schon seit vielen Jahren. Lange war der heute 78-Jährigen nicht klar, welche Erkrankung hinter den Symptomen steckt. Die Wilhelmshavenerin leidet unter dem sogenannten Restless Legs Syndrom (RLS), zu deutsch: Ruhelose Beine. „Sobald ich zur Ruhe kam, fingen meine Beine an zu kribbeln, zu schmerzen, zu brennen und/oder zu zucken – nur Bewegung brachte mir Linderung“, sagt Ursula Cerull. Das ist typisch für diese Erkrankung, die oft erst sehr spät erkannt wird. Denn es ist nicht abschließend erforscht, was Ursache für das Syndrom ist.

FAST ZEHN PROZENT DER DEUTSCHEN BETROFFEN

Laut Deutscher Restless-Legs-Vereinigung leiden sieben bis zehn Prozent der Menschen in Deutschland unter dem Syndrom.

„Es handelt sich um eine Nervenkrankheit. Charakteristisch ist ein Bewegungsdrang vor allem in den Beinen. Typisch ist, dass die Beschwerden abends und in der Nacht beziehungsweise in Ruhesituationen auftreten“, erklärt Prof. Dr. Karsten Witt, Direktor der Klinik für Neurologie am Evangelischen Krankenhaus in Oldenburg. Die Lebensqualität der Betroffenen sinkt. „Ein Theater- oder Kinobesuch wird zur Qual, weil man eigentlich still sitzen sollte, es aber einfach nicht kann“, sagt Ursula Cerull.

Dazukommt die Müdigkeit: 90 Prozent der behandlungsbedürftigen Patienten haben erhebliche Ein- und Durchschlafstörungen, leiden unter Tagesmüdigkeit und Erschöpfung, so Prof. Dr. Witt.

So erging es auch der Wilhelmshavenerin und ehemaligen Kindergartenleiterin. „Man kämpft sich dann so durch den Tag“, sagt Ursula Cerull.

DIAGNOSE NICHT EINFACH

Als sie im Jahr 2000 wegen einer anderen Erkrankung ins Krankenhaus kam, traf sie auf einen jungen Arzt, dem sie von ihren nächtlichen Problemen berichtete. „Er erkannte das Syndrom und schickte mich in ein neurologisches Schlaflabor“, so die 78-Jährige. Die Schlafstörungen sind oft der Auslöser, dass die Betroffenen einen Arzt aufsuchen, sagt der Neurologe Witt. Um Restless Legs zu erkennen, müssen spezielle Kriterien erfüllt sein, wie ein ausgeprägter Bewegungsdrang der Gliedmaßen, der vor allem auftritt, wenn der Körper zur Ruhe kommt. Sind die Beschwerden abends oder nachts stärker als am Tag oder treten ausschließlich abends oder nachts auf und erst Bewegung wie Aufstehen, Laufen oder Dehnen zur Linderung führen, deutet das auf das Syndrom hin. Hat der Arzt den Verdacht, dass ein RLS vorliegt, dann kann er die Diagnose mithilfe eines bestimmten Tests absichern.

In der Regel wird der Arzt weitere Untersuchungen durchführen, um andere Krankheiten wie etwa Muskelerkrankungen, Muskelkrämpfe, Gelenkentzündungen, Fehlstellungen der Gelenke, Gefäßerkrankungen, Störungen oder Erkrankungen von Nerven, Fußwippen als Gewohnheit sowie Depression und Angsterkrankungen diagnostisch auszuschließen.

MEDIKAMENTE BRINGEN ENTLASTUNG

Nach den Untersuchungen stand für Ursula Cerull die Diagnose fest. Sie gehört zu den Menschen, die regelmäßig Medikamente gegen die ruhelosen Beine einnehmen. „Ist das Restless Legs Syndrom noch nicht so stark, kann man sich helfen, indem man die Beine zu Beispiel kalt abduscht.

Aber irgendwann reicht das nicht mehr aus. Und dann nimmt man die Medikamente regelmäßig jeden Tag“, sagt die Wilhelmshavenerin. „Bei mir war es so schlimm, dass ich in manchen Nächten gar nicht mehr geschlafen habe, ich bin dann stundenlang durch das Haus gelaufen“, so die 78-Jährige.

Von dem Syndrom sind mehr Frauen als Männer betroffen. „Wichtig ist es, den Eisenspeicher im Blut zu testen, da ein Eisenmangel die Symptome eines RLS deutlich verstärkt“, so Witt. „Obwohl das Syndrom seit dem 17. Jahrhundert bekannt ist, gibt es viele Patienten, bei denen es lange dauert, bis die Diagnose feststeht“, sagt die Wilhelmshavenerin, die eine Selbsthilfegruppe leitet. Hier finden Betroffene Unterstützung. Weitere Informationen unter: www.restless-legs.org



Prof. Dr. Karsten Witt, Direktor der Klinik für Neurologie am Evangelischen Krankenhaus in Oldenburg. BILD: KLINIKUM

JadeWeserPort mit Rekordumschlag

HAFENBOOM Wilhelmshaven festigt seinen Status als drittes Drehkreuz

VON DIETMAR BÖKHAUS



Erster Hafen in Deutschland: Die „Atlanta Express“ legt in Wilhelmshaven an und setzt ihre Reise von dort aus fort. BILD: DIETMAR BÖKHAUS

WILHELMSHAVEN – Die Hamburger Traditionsreederei Hapag-Lloyd und die dänische Maersk bauen ihre Präsenz am JadeWeserPort (JWP) in Wilhelmshaven weiter aus. Seit 2025 verbinden beide Reedereien mit dem „Indian Ocean Service“ (IOS) Häfen in Indien, dem Nahen Osten und Nordafrika direkt mit Wilhelmshaven und Hamburg. Neben dem IOS ist inzwischen auch der „AL1-Dienst“, eine Verbindung zur US-Ostküste, am Port aktiv, den die Konzerne im Rahmen der „Gemini Kooperation“ gemeinsam betreiben.

Außerdem läuft der Fernost-Europa-Dienst (NE1) regelmäßig Wilhelmshaven an. Der Port profitiert erheblich vom tiefen Jadefahrwasser. Die größten Containerschiffe können Wilhelmshaven jederzeit und voll abgeladen erreichen – ein großer Standortvorteil. Die Schiffe begegnen sich auf dem 300 Meter breiten Fahrwasser problemlos.

Drehscheibe für Fernost-Verbindungen

Auch der Fernost-Europa-Dienst („NE1“) wird mit Wilhelmshaven bedient. Die Großreedereien setzen auf ein sogenanntes „Hub-and-Spoke“-Prinzip: Hauptliniendienste verbinden die größten Häfen der Welt mit möglichst wenigen Zwischenstopps untereinander – darunter auch Wilhelmshaven. Von dort übernehmen Feederschiffe die Container und verteilen sie in kleinere Häfen innerhalb Europas.

Im „IOS-Dienst“ verkehren unter anderem die Containerfrachter „Atlanta Express“, „Los Angeles Express“, „Vancouver Express“ und „Al Riffa“. Die „Atlanta Express“, aufgenommen in unserem Foto, misst 368 Meter und kann bis zu 15.440 Standardcontainer (TEU) transportieren. Das Schiff ist von Hapag-Lloyd bei der Reederei SFL Corporation Ltd. eingechartert.

368 Meter langen Frachter gechartert

Auch wenn Wilhelmshaven noch deutlich hinter Hamburg und Bremerhaven zurückliegt: 2025 war ein Rekordjahr für den Containerumschlag am JadeWeserPort. Im ersten Quartal 2026 wurden fast 440.000 TEU umgeschlagen (+60 % ggü. Vorjahr) – Tendenz steigend.

Wilhelmshavens Hafen auf Wachstumskurs

Der JadeWeserPort konnte damit seinen Marktanteil zuletzt deutlich steigern und etabliert sich zunehmend als dritter großer Containerstandort.Ein Alleinstellungsmerkmal des JadeWeserPorts ist dazu der „China-Europe-Express“ (CEX): Das Frachtschiff von KAWA Shipping läuft ohne Zwischenstopp in nur 26 Tagen vom JadeWeserPort den chinesischen Hafen Ningbo an. Diese Verbindung macht Wilhelmshaven zur optimalen Logistikdrehscheibe, insbesondere für Hinterlandverkehre beispielsweise nach Budapest.