

Ein Betroffener berichtet

„Mein wechselhaftes Verhalten, hervorgerufen durch die Medikamente, verursacht starke Stimmungsschwankungen. Man kennt mich aus der Vergangenheit als lebenslustigen fröhlichen Menschen. Der bin ich nicht mehr, trotz intensiver Bemühungen. In Gesellschaft fühle ich mich als Störfaktor. Mein Verhalten hat eine ungewollte Bandbreite von nett und hilfsbereit bis zu desinteressiert und aggressiv. Für Nichtbetroffene ist das ein unzumutbarer Zustand, denn sie sind m. E. dadurch stark mitbetroffen. Dieses Wechselspiel von Gefühlen führt zu Irritationen.“

Gespräche und Verständnis vom Gegenüber – das ist die beste Lösung

In der Regel findet man im gemeinsamen Gespräch gute Lösungen, wie der gemeinsame Alltag und die Freizeit besser gestaltet werden können. Leidet der/die Betroffene zusätzlich unter periodischen Arm- und Beinbewegungen im Schlaf, dann sind es häufig die Bettpartner, die von diesen Bewegungen gestört werden. Hier muss jedes Paar für sich herausfinden, welche Lösung die beste ist.

Hilfe durch Selbsthilfe

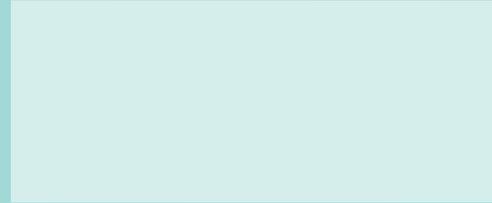
Für viele RLS-Betroffene ist es wichtig, sich mit Gleichgesinnten in der Gruppe zu treffen. Es ist wichtig, sich mit Menschen austauschen zu können, die die gleichen Probleme haben, von denen man sich verstanden fühlt und mit denen man sich gemeinsam um Lösungen bemüht.

Fazit: Miteinander sprechen – sich austauschen über Beschwerden und Gefühle, sich gemeinsam informieren und sich bei Bedarf Rat und Hilfe holen. Nur wer gut informiert ist, kann mit dem Restless Legs Syndrom gut umgehen. Nehmen Sie ihren Partner/ihre Partnerin ernst!

Stand: 05/2020

Haben Sie Fragen?

Wenden Sie sich bitte an uns.
Wir nennen Ihnen den Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe in Ihrer Umgebung.



RLS e. V. – Deutsche Restless Legs Vereinigung
Schäufeleinstr. 35 · 80687 München
Telefon: +49 (0) 89 550 2888-0
E-Mail: info@restless-legs.org
www.restless-legs.org

Unsere Sprechzeiten: Mo–Do: 9:00-13:00 Uhr

Unsere Infomaterialien und Publikationen:

Gegen Übersendung von Briefmarken im Wert von 3 Euro erhalten Sie unser Infopaket.

Darüber hinaus haben wir für Sie folgende Publikationen vorrätig:

- Restless Legs Syndrom: Informationsbuch und Ratgeber für behandelnde Ärzte und Betroffene
- Leben mit unruhigen Beinen: Ein Ratgeber für Betroffene
- Wenn die Beine Kopf stehen

Bestellung unter: 089-55 02 88 80 oder per E-Mail an: info@restless-legs.org

Wir sind eine Selbsthilfeorganisation und arbeiten gemeinnützig. Durch eine Mitgliedschaft oder Spende unterstützen Sie unsere Arbeit.

Unser Spendenkonto:

Sparda-Bank München
IBAN: DE44 7009 0500 0001 4656 00
BIC: GENODEF1S04

Auch Ihre Spende hilft! Herzlichen Dank!



**DEUTSCHE
RESTLESS LEGS
VEREINIGUNG**

**Worunter leidet mein Partner/
meine Partnerin?**

Ist es das Restless Legs Syndrom?



Restless Legs Syndrom – schon davon gehört?

Kennen auch Sie das Problem, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin nachts nicht einschlafen kann, weil die Beine einfach keine Ruhe geben? Dieses Phänomen der „unruhigen Beine“ nennt man Restless Legs Syndrom (RLS).

Das RLS ist eine häufige und behandelbare neurologische Erkrankung, die jeden, unabhängig vom Alter, betreffen kann. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Meist tritt das RLS im mittleren Lebensalter auf, wobei sich die Symptome mit zunehmendem Alter verstärken können.

Die für das RLS typischen Beschwerden, ein von unangenehmen Missempfindungen oder Schmerzen begleiteter starker Bewegungsdrang vorwiegend der Beine, aber auch der Arme und anderer Körperregionen, treten meist während der Ruhezeiten oder bei Inaktivität wie Sitzen oder Liegen auf und lassen bei Bewegung nach. Die Besserung hält zumindest so lange an, wie diese Aktivität ausgeführt wird. Der Drang, sich zu bewegen und die unangenehmen Empfindungen sind abends oder nachts stärker als während des Tages oder treten ausschließlich am Abend oder in der Nacht auf.

Die Lebensqualität kann dadurch sehr eingeschränkt



sein. Denn immer wenn man Ruhe und Entspannung sucht – sei es beim Lesen oder Fernsehen, im Kino oder im Theater – stellen sich die Beschwerden ein. Durch den ständigen Schlafmangel fühlen sich Betroffene oft müde und zermürbt. Dies kann zu einer körperlichen und seelischen Erschöpfung führen.

Ursachen des RLS

Noch ist die Ursache des RLS nicht geklärt. Sicher ist jedoch, dass der Gehirnstoffwechsel, insbesondere die Funktion des Nervenbotenstoffs Dopamin, aber auch der Eisenstoffwechsel gestört ist. Zudem kann man von einer genetischen Veranlagung ausgehen. Mitunter ist das RLS die Folge einer anderen Erkrankung, etwa einer reduzierten Nierenfunktion. Auch bei Schwangerschaft, rheumatischer Arthritis, Eisenmangel und bestimmten Medikamenten zum Beispiel gegen Depression oder Übelkeit kann ein RLS auftreten.

Wie wird ein RLS diagnostiziert?

Die Diagnose erfolgt anhand der klinischen Symptome. In der Regel reichen ein Gespräch und eine Untersuchung beim Neurologen aus, um ein RLS festzustellen. In unklaren Fällen kann zusätzlich eine Untersuchung in einem Schlaflabor veranlasst oder ein Test durchgeführt werden, bei dem die Beschwerden nach Einnahme bestimmter Medikamente nachlassen.

Therapie des RLS

Da die Ursachen für das RLS noch unbekannt sind, steht bislang keine Therapie zur Verfügung, die bei den Ursachen des RLS ansetzt. Bei leichten Beschwerden können Bäder, Massagen, Bandagen, Einreibungen oder auch moderate sportliche Bewegung helfen.

Sind Medikamente erforderlich, kommt die Gruppe der dopaminergen Wirkstoffe oder der Dopaminagonisten in Frage. Bei Unverträglichkeit oder Unwirksamkeit können Opiate und Antikonvulsiva zum Einsatz kommen.

RLS – Von Deiner Krankheit habe ich überhaupt noch nichts gehört!

So etwa ist häufig die Reaktion, wenn jemand über seine RLS-Beschwerden klagt. Nicht nur die Symptome sind quälend für den Betroffenen/die Betroffene, quälend ist auch das Bewusstsein, dass durch die Krankheit auch das Familienleben beeinträchtigt sein kann oder dass Außenstehende die Beschwerden mitunter nicht nachvollziehen können. Denn das RLS, der mit ihm verbundene innere Bewegungsdrang und die anderen Symptome sind äußerlich nicht sichtbar.

Häufig hilft es RLS-Patienten, mit ihrem Umfeld offen über die Erkrankung zu sprechen. Wenn Angehörige und Freunde über das RLS informiert sind, können sie besser auf die Folgen der Erkrankung reagieren. Sie verstehen besser, warum etwa ein Kinobesuch oder eine lange Autofahrt für einen RLS-Betroffenen anstrengend sind oder woher zum Beispiel die Stimmungsschwankungen kommen.

Ein Partner berichtet

„Vor allem fällt es schwer, in den verschiedensten Situationen herauszufinden, ob die Aktion oder Reaktion des Betroffenen etwas mit der Krankheit zu tun hat oder eine ganz „normale“ Situation darstellt. Ist diese Ungeduld nun dem Alter zuzuschreiben, wo man weiß, dass man für viele Dinge länger braucht als früher, oder kommt diese Ungeduld durch die Krankheit? Könnte ich dies unterscheiden, könnte ich mit diesen Situationen sicher besser umgehen.“