

## Wir über uns

Die RLS e.V. **Deutsche Restless Legs Vereinigung** mit Sitz in München wurde 1995 von Betroffenen gegründet. Wir sind eine gemeinnützige Selbsthilfevereinigung und arbeiten ehrenamtlich. **Wir sind Ansprechpartner für Betroffene, Ärzte, Wissenschaft und Interessierte.**

Deutschlandweit bieten unsere zahlreichen regionalen RLS-Selbsthilfegruppen gezielt Hilfe und aktuelle Informationen an. Der Vereinigung steht ein medizinisch-wissenschaftlicher Beirat zur Seite, dem angesehene Wissenschaftler und Experten auf dem Gebiet der RLS-Forschung angehören.

### Zu unseren wichtigsten Aufgaben zählen

- die Aufklärung der Öffentlichkeit über das Krankheitsbild RLS
- die Information über den Stand der Ursachenforschung und die neuesten Behandlungsmethoden
- die Organisation von regionalen Veranstaltungen
- der Austausch mit Forschungsinstituten, Pharmafirmen und der internationalen RLS-Selbsthilfe
- die finanzielle Unterstützung der RLS-Forschung

Umfassende Informationen erhalten Sie bei uns. Holen Sie sich Rat und Hilfe! Wir sind gerne für Sie da.

RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung

Schäufeleinstraße 35 80687 München  
Tel. ( 0 89 ) 55 02 88 80  
Fax ( 0 89 ) 55 02 88 801  
E-Mail: [info@restless-legs.org](mailto:info@restless-legs.org)  
[www.restless-legs.org](http://www.restless-legs.org)

Stand: 10/2019

## 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](mailto:info@restless-legs.org)  
[www.restless-legs.org](http://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](mailto: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**

# Das Restless Legs Syndrom Kurzinformation





## Restless Legs Syndrom (RLS), schon mal davon gehört?

Schmerzhafte Missempfindungen und ein ausgeprägter Bewegungsdrang der Beine sind typisch für das RLS. Das Syndrom „der unruhigen Beine“ ist eine der häufigsten Erkrankungen des Nervensystems. Die Beschwerden treten auf, wenn der Körper zur Ruhe kommt. Sie sind am Abend oder in der Nacht stärker als am Tag oder treten nur abends auf. Bei vielen Patienten kommt es zudem zu unwillkürlichen Beinbewegungen im Schlaf, so dass nicht nur die Einschlaf-, sondern auch die Tiefschlafphase gestört ist.

### Laufen Sie noch oder schlafen Sie schon?

- Haben Sie unruhige Beine?
- Haben Sie Missempfindungen wie Kribbeln, Reißen, Stechen, Ziehen oder Schmerzen, die Sie schwer beschreiben können?
- Treten diese Beschwerden vorwiegend in Ruhe auf, besonders abends oder in der Nacht?
- Lassen sich diese Beschwerden durch Bewegung und Herumlaufen lindern?
- Haben Sie Schlafstörungen?
- Leiden Sie unter Tagesmüdigkeit?
- Gibt es jemanden in Ihrer Verwandtschaft, der über ähnliche Symptome klagt?
- Leiden Sie unter Eisenmangel?

Treffen mehr als zwei dieser Kriterien zu, könnten Sie am Restless Legs Syndrom (RLS) leiden. Sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem Hausarzt oder Neurologen. Eine endgültige Diagnose können evtl. ein Aufenthalt im Schlaflabor oder verschiedene Blutuntersuchungen bringen. Die Behandlung des RLS gehört in die Hände von erfahrenen Ärzten!

Der ständige Drang, sich zu bewegen, kann sehr belastend sein und zu einer Einschränkung der Lebensqualität führen. Denn aufgrund der Beschwerden ist an ausreichend Schlaf nicht zu denken. Verstimmungen, Müdigkeit und Erschöpfung können die Folge sein. Kommt es in Ruhephasen auch am Tag zu Symptomen, kann dies die Betroffenen in ihren beruflichen und sozialen Aktivitäten stark beeinträchtigen.

Beim RLS kann man durchaus von einer Volkskrankheit sprechen. Fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung sind betroffen, Frauen häufiger als Männer. Meist tritt das RLS im mittleren Lebensalter auf, mitunter auch schon in jungen Jahren. Bei ca. drei Prozent der Betroffenen ist das RLS behandlungsbedürftig.

Noch ist die Ursache des RLS nicht geklärt. Sicher ist jedoch, dass die Funktion des Nervenbotenstoffs Dopamin gestört ist. Viele Betroffene kennen weitere Fälle in der Familie, so dass man von einer genetischen Veranlagung ausgehen kann. Als sogenanntes sekundäres RLS können die Beschwerden aber auch Folge einer anderen Erkrankung, etwa einer reduzierten Nierenfunktion, sein. Auch bei Schwangerschaften, rheumatischer Arthritis, Eisenmangel und bestimmten Medikamenten kann ein RLS auftreten.



### Diagnose und Behandlung

Der erste Ansprechpartner bei Verdacht auf ein RLS ist der Hausarzt. Die Diagnose erfolgt anhand der subjektiven Beschwerden. Es können jedoch auch ein L-Dopa Test oder eine Untersuchung im Schlaflabor durchgeführt werden.

Heilen lässt sich das RLS bislang nicht. Man kann aber die Symptome lindern. Bei leichten Beschwerden können kalte Bäder, Massagen oder moderate sportliche Bewegung helfen. Sind Medikamente erforderlich, ist eine dopaminerge Therapie mit L-Dopa oder Dopaminagonisten Mittel der Wahl. Bei Unverträglichkeit oder Unwirksamkeit kommen Opiate und Antikonvulsiva zum Einsatz. Es ist jedoch abzuklären, ob nicht eine andere Erkrankung wie ein Diabetes, eine Schilddrüsenfunktionsstörung oder venöse Störungen Ursache für das Kribbeln in den Beinen sein könnte.