

## 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

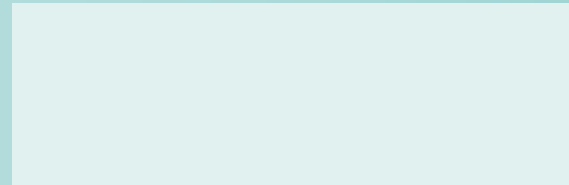
- die Aufklärung der Öffentlichkeit über das Krankheitsbild RLS
- die Information über den Stand der Ursachenforschung und die neuesten Behandlungsmethoden
- die Organisation von regionalen Veranstaltungen
- der Austausch mit Forschungsinstituten, Pharmafirmen und der internationalen RLS-Selbsthilfe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

## 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:

Auf Anfrage erhalten Sie unser Infopaket. Darüber hinaus haben wir für Sie folgende Publikationen vorrätig:

- **Restless Legs Syndrom:** Informationsbuch für Betroffene und behandelnde Ärzte
- **Leben mit unruhigen Beinen:** Ein Ratgeber für Betroffene
- **Wenn die Beine Kopf stehen:** Das Leben mit dem Restless Legs Syndrom.
- **VADEMECUM RLS** – Ein Therapieleitfaden für Betroffene und Ärzte

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.**

### Unsere Bankverbindung:

IBAN: DE36 7015 0000 0020 1236 26  
BIC: SSKMDEMMXXX  
Bank: Stadtsparkasse München  
Spenden-Stichwort: Spende RLS e.V.

**Auch Ihre Spende hilft! Herzlichen Dank!**



**DEUTSCHE  
RESTLESS LEGS  
VEREINIGUNG**

## Das Restless Legs Syndrom Kurzinformation





## 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!

## 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. Sie können nicht als Symptom einer anderen Krankheit oder verhaltensbedingten Ursache gewertet werden. Bei vielen Patienten kommt es zudem zu unwillkürlichen Beinbewegungen im Schlaf, so dass nicht nur die Einschlaf-, sondern auch die Tiefschlafphase gestört ist.

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. Die Beschwerden können aber auch in Zusammenhang mit einer anderen Erkrankung, etwa einer reduzierten Nierenfunktion, auftreten. 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. Zur Behandlung sollte primär Eisen eingesetzt werden. Wenn unter Eisentherapie keine Verbesserung erzielt wird oder die Voraussetzungen für eine Eisentherapie nicht erfüllt sind, sind sog. Non-Ergot-Dopaminagonisten die Behandlung erster Wahl. Levodopa soll nicht mehr zur kontinuierlichen Therapie, sondern nur noch zu diagnostischen Zwecken und zur intermittierenden Therapie (max. 100 mg) eingesetzt werden. 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.