



**DEUTSCHE  
RESTLESS LEGS  
VEREINIGUNG**

# **Restless Legs Syndrom (RLS) und Bluthochdruck**



## Das Restless Legs Syndrom

Schmerzhafte Missempfindungen und ein ausgeprägter Bewegungsdrang der Beine sind typisch für das Restless Legs Syndrom (RLS). Das Syndrom „der unruhigen Beine“ ist mit einer Prävalenz (Häufigkeit) von fünf bis zehn Prozent der erwachsenen Bevölkerung 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.

## Bluthochdruck – die „stille“ Gefahr

Der Blutdruck ist eine messbare Größe, die beschreibt, mit welchem Druck das Blut vom Herzen durch die Blutgefäße des Körpers gepumpt wird. Liegt der Wert dauerhaft höher als 140/90 mmHg (mm Quecksilbersäule), spricht man von Bluthochdruck (Hypertonie).

Bluthochdruck ist eine Krankheit des Herz-Kreislauf-Systems, die keine Schmerzen und meist lange Zeit auch keine Symptome verursacht. Darum wird ein Bluthochdruck von den Betroffenen oft nicht oder erst sehr spät wahrgenommen. Dieses späte Erkennen birgt ernsthafte Risiken, denn Bluthochdruck kann auf Dauer verschiedene Organe schädigen und lebensbedrohliche Folgen haben.

## Bluthochdruck und Schlafstörungen

Der Blutdruck unterliegt im sogenannten zirkadianen Rhythmus regelmäßigen Schwankungen. Morgens ist ein erster Gipfel, mittags ein Abfall der Werte und am späten Nachmittag ein zweiter Gipfel normal. Während der Nachtstunden sollte der Blutdruck um 10 bis 20 % abfallen. Bei einigen PatientInnen bleibt dieser nächtliche Blutdruckabfall aus. Gründe dafür

können u.a. Schlafdauer, Insomnie, schlafbezogene Bewegungsstörungen wie das Restless Legs Syndrom bzw. periodische Beinbewegungen im Schlaf (englisch: Periodic Limb Movement in Sleep, PLMS) oder auch schlafbezogene Atemstörungen (obstruktive Schlafapnoe) sein.

Menschen, die regelmäßig weniger als sechs Stunden schlafen, haben nach Angaben der Deutschen Hochdruckliga ein 60 %iges Risiko, einen erhöhten Blutdruck zu entwickeln. Kommen gleichzeitig noch Ein- und Durchschlafstörungen hinzu, steigt das Risiko für eine Hochdruckerkrankung erheblich. Ursachen sind eine vermehrte Aktivität des sympathischen Nervensystems und die Ausschüttung von Stresshormonen. Außerdem erhöhe ein Schlafmangel die Entzündungsaktivität im Körper, was zu einer Störung des Blutzuckerstoffwechsels und zur beschleunigten Gefäßverkalkung führe.

## Restless Legs Syndrom und Bluthochdruck

Wie genau der Zusammenhang zwischen RLS und Bluthochdruck ist, wird wissenschaftlich noch nicht hinreichend verstanden. Angenommen wird, dass die vom RLS verursachten Schlafstörungen die Anfälligkeit für Bluthochdruck begünstigen könnten. Untersuchungen haben gezeigt, dass der physiologische, nächtliche Blutdruckabfall bei Schlafstörungen ausbleibt. Darüber hinaus sind schlafbezogene Bewegungsstörungen wie RLS und PLMS mit einem vorübergehenden Anstieg von Muskelbewegungen, Pulsfrequenz und Blutdruck verbunden. Der Körper reagiert oft mit einer meist unbemerkten Weckreaktion (Arousal). Solche Schlafphasen sind weniger erholsam; die Folge können Kopfschmerzen, Tagesmüdigkeit und ein möglicherweise behandlungsbedürftiger Bluthochdruck sein.

Patienten mit RLS, PLMS oder beidem haben insgesamt ein erhöhtes Risiko, an Bluthochdruck und kardiovaskulären Erkrankungen zu leiden. Vor diesem Hintergrund ist gerade bei älteren Betroffenen eine ausreichende Behandlung des RLS und der damit ver-



## 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.

bundenen Schlafstörungen wichtig, um das individuelle Risiko zu senken. Darüber hinaus wirken sich auch eine Gewichtsreduktion (bei Übergewicht), der Verzicht auf Rauchen und Alkohol, körperliche Bewegung, eine Reduktion des Salzkonsums und Ernährungsumstellung sowie Stressabbau günstig auf den Blutdruck und das allgemeine Wohlbefinden aus.

### Blutdruckmessung ist wichtig

Die einzig sichere Möglichkeit, einen hohen Blutdruck festzustellen, ist die Blutdruckmessung. Eine Blutdruckmessung ist einfach durchzuführen und dauert nicht lange. Sie können Ihren Blutdruck beim Arzt messen lassen. Auch Apotheken bieten Blutdruckmessungen an. Mit einem eigenen Blutdruckmessgerät können Sie regelmäßig selbst Ihre Werte bestimmen. Es sollte aber bedacht werden, dass sich ein Bluthochdruck bei RLS-Patienten möglicherweise mittels mehrmaliger Einzelmessungen nicht diagnostizieren lassen wird und dass daher eine weiterführende Diagnostik inklusive Langzeitblutdruckmessung hilfreich sein könnte. Für die Praxis ist es ratsam, bei RLS-PatientInnen auf das kardiovaskuläre Risikofaktorenprofil zu achten, um so das möglicherweise RLS-bedingte Auftreten kardiovaskulärer Erkrankungen zu verhindern.

Stand 02/2025



## Haben Sie Fragen?

Wenden Sie sich bitte an uns.

### **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
- **VADEMECUM RLS** – Ein Therapieleitfaden für Betroffene und Ärzte

Bestellung unter: 089 550 28 88-0

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: Stadtparkasse München

Spenden-Stichwort: Spende RLS e.V.

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