



Prof. Dr. Erbguth, Präsident und Prof. Dr. Reetz, stellv. Präsidentin der Deutschen Hirnstiftung



Wir helfen Menschen, die drängende Fragen zu neurologischen Erkrankungen haben. Denn nicht alle finden die Antworten, die sie suchen.

Die Hirnstiftung auf einen Blick



Persönliche Beratung für neurologisch Erkrankte und Angehörige



Neustes Wissen zu Erkrankungen, Diagnose- und Therapieverfahren



Finanzielle Förderung für Forschung und Selbsthilfegruppen



Vorteile für Mitglieder in der Beratung bzw. Sichtbarkeit als Praxis oder Klinik

Bitte helfen Sie uns helfen

Unser Angebot wird finanziert durch Spenden und Mitgliedsbeiträge. Unser Spendenkonto:

Berliner Volksbank

DE66 1009 0000 2789 9660 04



Code scannen und direkt online spenden

Möchten Sie auf andere Weise spenden? Mehr erfahren: hirnstiftung.org/spenden-hirnstiftung

Deutsche Hirnstiftung e. V.

Reinhardstraße 27 C | 10117 Berlin
030 531437936 | info@hirnstiftung.org

 facebook.com/hirnstiftung

 twitter.com/hirnstiftung

 instagram.com/hirnstiftung

Klimaneutral gedruckt mit Bio-Farben auf 100% Recycling-Papier

Restless Legs Syndrom (RLS)

Informationen für Betroffene und Angehörige





Symptome

Typisch für das Restless-Legs-Syndrom (RLS) sind unangenehme bis schmerzhaft missempfindungen und ein starker Bewegungsdrang. Sie betreffen vor allem die Beine, selten sind auch andere Körperregionen betroffen. Die Beschwerden treten in Ruhe auf. Deshalb sind sie abends und nachts stärker, was beim Ein- und Durchschlafen stört. Bei vielen Betroffenen behindern unbewusste Beinbewegungen zusätzlich den Tiefschlaf. An ausreichend Nachtruhe ist oft nicht mehr zu denken. Schlafmangel mit starker Tagesmüdigkeit ist die Folge. Zusätzlich belastet sind Erkrankte, die auch am Tag Symptome verspüren.



Ursachen

Die genauen Ursachen des RLS sind noch unbekannt. Eine Rolle spielen oft ein gestörter Stoffwechsel von Eisen und dem Hirnbotenstoff Dopamin. Häufig liegt eine erbliche Veranlagung vor. Auch bestimmte Medikamente, wie Antidepressiva, können RLS auslösen oder verstärken.



Verlauf

RLS ist eine chronisch voranschreitende Erkrankung und verläuft von Mensch zu Mensch anders. Bei den meisten verändert sie sich aber über viele Jahrzehnte kaum. Meist beginnt es im mittleren

Lebensalter. Bei genetischer Veranlagung können schon Kinder und Heranwachsende unter ersten Symptomen leiden. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.



Diagnose

Erkrankte schildern in der Praxis zunächst ihre Symptome und werden dann körperlich untersucht. Hinzu kommen eine Messung der Nervenleitfähigkeit und eine Blutabnahme, um eventuelle Schilddrüsen- und Nierenerkrankungen als Ursachen auszuschließen oder Eisenmangel zu erkennen. Bestätigen lässt sich die Diagnose, indem Betroffene testweise ein Medikament gegen RLS nehmen und seine Wirkung abwarten.



Behandlung

Oft bessert sich RLS nach einer Normalisierung des Eisenstoffwechsels deutlich. In anderen Fällen lassen sich die Symptome lindern. Zahlreiche Medikamente können helfen, vor allem, indem sie einen Mangel des Hirnbotenstoffs Dopamin ausgleichen. Man sollte sie nur bei stärkeren Beschwerden und in möglichst niedriger Dosierung nutzen, weil sie sonst auf Dauer die Symptome eher verstärken. Bei leichten Beschwerden können auch kalte oder warme Bäder, Massagen, Bandagen, Kompressen und Einreiben mit kühlenden Gels helfen.



Alltag

Gesunde und vor allem eisenreiche Ernährung sowie viel Bewegung und moderater Sport tragen bei RLS-Betroffenen zum Wohlbefinden bei. Tagsüber lassen sich die Symptome oft durch kurze Bewegungspausen lindern. Intensive körperliche Anstrengung kann die Beschwerden verstärken und sollte daher nur bis in die frühen Nachmittagsstunden stattfinden. Medikamente gegen RLS sollte man streng zur gleichen Zeit einnehmen. Am besten abends, um das Einschlafen zu erleichtern. Wichtig: Alkoholkonsum vor dem Schlaf kann die Symptome verstärken. RLS-Betroffene fühlen sich oft missverstanden. Häufig hilft es, mit den Menschen im Umfeld offen über die Erkrankung zu sprechen. So können sie besser reagieren und sich auf die erkrankte Person und ihre Beschwerden einstellen.

Mehr zu RLS erfahren Sie hier:

hirnstiftung.link/rls



Haben Sie Fragen?

Wir beraten Sie kostenfrei am Telefon und im Internet. Mehr:

hirnstiftung.org/beratung