



## Restless-Legs-Syndrom

### Die Erkrankung der unruhigen und rastlosen Beine

Wer keine Ruhe findet, da die Beine den Schlaf rauben, leidet womöglich unter dem Restless-Legs-Syndrom (RLS), zu deutsch „Erkrankung der unruhigen und rastlosen Beine“.

In Deutschland leiden 5-10% der Gesamtbevölkerung unter dem Restless-Legs-Syndrom. Am meisten leiden die RLS-Betroffenen unter dem kaum zu unterdrückenden Zwang, die Beine bewegen zu müssen.

Sie helfen sich, indem sie Dehnübungen machen oder umherlaufen. Zusätzlich beginnen meist am Abend und in der Nacht, die Beine sehr weh zu tun. Die Symptome dieser Krankheit werden von vielen Patienten sehr unterschiedlich beschrieben.

#### Die Symptome des RLS

- ziehend
- reißend
- kribbelnd
- juckend
- brennend
- bohrend
- krampfartig

Diese Schmerzen und Beschwerden können einseitig, beidseitig oder abwechselnd auftreten.

Durch den starken Bewegungsdrang der Beine und die damit verbundenen Schmerzen, ist der Schlaf vieler RLS-Patienten sehr eingeschränkt und das „Durchschlafen“ in der Nacht ist kaum möglich.

Doch auf Dauer leidet bei den RLS-Betroffenen nicht nur der Schlaf, sondern die gesamte Lebensqualität.

Oft fühlen sich die Patienten auch am Tage total übermüdet und zermürbt. Der auf Dauer extrem gestörte Schlaf führt bei den Betroffenen zu seelischer und körperlicher Erschöpfung. Selbst alltägliche Dinge können zu großen Hürden werden, z.B.:

- ein gemütlicher Abend zu Hause auf der Couch, bzw. vor dem Fernseher
- Besuche von Restaurant, Theater, Konzert und Kino
- ruhiges Sitzen, egal ob im Auto, Flugzeug oder einfach nur am Tisch
- Schlafen im gemeinsamen Ehebett



# Gesundheitshilfe

## informiert!

### RLS - erkennen und behandeln

Die Diagnose RLS ist für den Arzt relativ einfach zu stellen. Oft reichen 4 Fragen aus - auch die 4 Minimalkriterien genannt:

- Bewegungsdrang, zusätzlich:
- Missempfindungen vor allem in den Beinen
- Verstärkung der Symptome in Ruhe und Besserung bei Bewegung
- Zunahme der Beschwerden abends/nachts

Da RLS mit dem Alter zunimmt, ist es wichtig, mit der Behandlung früh zu starten, um den Verlauf von Anfang an einzudämmen.

Glücklicherweise stehen heute sehr wirksame Medikamente für eine erfolgreiche Behandlung des RLS zur Verfügung.

### Das RLS ist nach wie vor noch zu wenig bekannt

Wer die beschriebenen Schmerzen oder Symptome bei sich bemerkt, sollte umgehend seinen Arzt aufsuchen und mit ihm über die Beschwerden sprechen.

So können auf den ersten Blick unklare Symptome des Körpers fachmännisch überprüft werden. Nur der Arzt kann zugleich seltene schwerwiegende Erkrankungen ausschließen.

**Bitte beachten Sie:** Diese Information gibt Anregungen und Hilfestellungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker allerdings nicht ersetzen. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei Fragen zur Selbstmedikation wenden Sie sich bitte an Ihre Apotheke oder Ihren Arzt. Hier hilft man Ihnen gerne.