

# Inhalt

<b>Was bedeutet „Restless-Legs-Syndrom“ eigentlich?...</b>	<b>17</b>
Eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen .....	19
<b>Wie wurde das Restless-Legs-Syndrom entdeckt?...</b>	<b>21</b>
<b>Wie äußert sich das Restless-Legs-Syndrom?...</b>	<b>25</b>
Quälende Missempfindungen .....	26
Auftreten in Ruhesituationen .....	26
Unwiderstehlicher Drang zur Bewegung .....	26
Kurzfristige Besserung durch Bewegung .....	27
Unangenehme Folgen und Komplikationen .....	27
Diagnose .....	28
<b>Wie häufig kommt das Restless-Legs-Syndrom vor? ...</b>	<b>29</b>
<b>Verlauf ...</b>	<b>31</b>
Intensitätsschwankungen .....	32
Restless Legs im Kindesalter .....	32
Leichtere Verlaufsformen .....	33
Augmentation .....	33
Prognose .....	34
Wie wirkt sich das RLS auf das tägliche Leben aus? .....	35
<b>Schlaf ...</b>	<b>37</b>
Warum schlafen wir? .....	38
Wie verläuft der Schlaf? .....	39

Wie wirkt sich das Restless-Legs-Syndrom auf das Schlafmuster aus? . . .	39
Was sind periodische Beinbewegungen während des Schlafes? . . . . .	39
Mit welchen Methoden lässt sich das Schlafmuster untersuchen? . . . . .	40

### Was sind die Ursachen des Restless-Legs-Syndroms? . . . 41

Primäres Restless-Legs-Syndrom . . . . .	42
Genetik . . . . .	43
Dopamin . . . . .	43
Durchblutung der Extremitäten . . . . .	44
Sekundäres Restless-Legs-Syndrom . . . . .	44
Eisenmangel . . . . .	45
Folsäuremangel . . . . .	46
Polyneuropathie . . . . .	47
Hormonelle Veränderungen . . . . .	48
Schilddrüsenunterfunktion . . . . .	48
Schwangerschaft . . . . .	48
Medikamente . . . . .	50
Genussmittel . . . . .	52
Nierenschwäche . . . . .	53
Parkinson . . . . .	53

### Welche Komplikationen können auftreten? . . . 55

Schlafstörungen . . . . .	56
Erschöpfung, Energielosigkeit . . . . .	60
Tagesmüdigkeit, Einschlafneigung in monotonen Situationen . . . . .	60
Depressionen . . . . .	61
Ängste . . . . .	62
Beeinträchtigung von Konzentration und Gedächtnis . . . . .	62
Soziale Isolation, Störung der Beziehung . . . . .	63

Kopfschmerzen, Gastritis, Verdauungsstörungen .....	63
Lebensqualität .....	64
<b>Wie stellt der Arzt die Diagnose?... 65</b>	
Der Neurologe .....	66
Was ist Neurologie? .....	66
Wie wird Ihr Neurologe das Restless-Legs-Syndrom abklären? .....	66
Anamnese .....	66
Die neurologische Untersuchung .....	67
Diagnosekriterien .....	68
Weiterführende Untersuchungen .....	71
Welche Laboruntersuchungen sind notwendig? .....	72
Komplettes Blutbild – Rote und weiße Blutkörperchen, Blutplättchen .....	73
Leberwerte – GOT, GPT, gamma-GT .....	73
Nierenwerte – Harnstoff und Kreatinin .....	73
Entzündungswerte – CRP, BSG .....	73
Eisen – Ferrum, Ferritin, Transferrin .....	74
Schilddrüse – TSH, T <sub>3</sub> und T <sub>4</sub> .....	74
HbA <sub>1c</sub> , Glucose .....	74
Vitamin B <sub>12</sub> und Folsäure .....	75
Magnesium .....	75
Messung der Nervenleitgeschwindigkeit – Elektroneurographie .....	75
Messung der elektrischen Muskelaktivität – Elektromyographie .....	77
Schlaflabor .....	77
L-Dopa-Test .....	78
Immobilisationstest .....	78
Fuß-Aktigraphie .....	79
Skala zur Beurteilung des Schweregrades des Restless-Legs- Syndroms .....	79

### Was könnte es noch sein? Welche Erkrankungen verursachen ähnliche Beschwerden? ... 83

Akathisie .....	84
ADHS .....	85
Polyneuropathie .....	85
Durchblutungsstörungen der Beine .....	85
Arterielle Durchblutungsstörungen .....	85
Venöse Durchblutungsstörungen .....	86
Nächtliche Wadenkrämpfe .....	87

### Ihr Arzt ... 89

Wie können Sie die Sprechstunde optimal nutzen? .....	90
Ein paar Worte zu Dr. Google .....	91

### Therapie des Restless-Legs-Syndroms ... 93

Medikamente .....	95
Ab wann benötige ich eine medikamentöse Therapie? .....	96
Welche Medikamente gibt es? .....	96
Dopaminerge Therapie .....	96
Dopaminagonisten .....	97
L-Dopa .....	99
Opiate .....	101
Membranstabilisierende Medikamente .....	102
Benzodiazepine .....	103
Cannabis .....	105
Zusätzliche Medikamente .....	106
Welche Medikamente dürfen bei RLS und Depression eingenommen werden? .....	106
Nicht medikamentöse Therapie .....	107
Benötige ich eine nicht medikamentöse Behandlung meines RLS? ..	107

Lebensstilmedizin .....	108
Verbessern Sie Ihre Schlafhygiene .....	108
Physikalische Therapie .....	110
Kälte .....	110
Elektrischer Strom .....	110
Kompression .....	111
Bewegen Sie sich .....	111
Ernährung .....	112
Ernährungstagebuch .....	112
Sex .....	113
Physiotherapie und Massage .....	113
Der Einfluss der Psyche .....	113
Stressmanagement .....	114
Entspannungstraining .....	114
Qigong .....	114
Yoga .....	115
Achtsamkeit .....	115
Komplementärmedizin .....	116
Deutung des RLS nach Rueediger Dahlke .....	117
Aromatherapie .....	117
Prävention des Restless-Legs-Syndroms ...	119
In einer Selbsthilfegruppe aktiv werden ...	121
Zusammenfassung: „Der mündige Patient“ ...	123
Auf einen Blick: Der richtige Lebensstil beim Restless-Legs-Syndrom ...	125
Welche Änderungen von Gewohnheiten bessern die Beschwerden beim Restless-Legs-Syndrom? .....	126

Schlaf und Schlafhygiene .....	126
Ernährung .....	127
Bewegung .....	127
Entspannung .....	127
Sex .....	127
Medikamente .....	128
Psyche .....	128
Offenheit im Umgang mit der Erkrankung .....	128
Halten Sie sich auf dem Laufenden .....	128
<b>Literatur und Service ...</b>	<b>129</b>
Literaturtipps .....	130
Verwendete Fachliteratur .....	131
Bücher .....	131
Fachartikel .....	132
Service .....	132
Selbsthilfegruppen .....	132
<b>Anhang ...</b>	<b>133</b>
Checkliste: Leiden Sie am Restless-Legs-Syndrom? .....	134
<b>Glossar ...</b>	<b>136</b>
<b>Die zehn wichtigsten Fragen zum Thema Restless-Legs-Syndrom (RLS) ...</b>	<b>140</b>
<b>Der Autor ...</b>	<b>142</b>
<b>Abbildungsnachweis ...</b>	<b>143</b>