

# Restless-Legs-Syndrom: Wenn die Beine keine Ruhe finden

TCS Info Feed

Mittwoch, 12. Juni 2019 07:02



Anita Erni, Präsidentin der Schweizerischen Restless-Legs Selbsthilfegruppe.



Anita Erni, Präsidentin der Schweizerischen Restless-Legs Selbsthilfegruppe, zum Thema Restless-Legs-Syndrom.

## **Frau Erni, was versteht man unter dem Begriff Restless-Legs-Syndrom (RLS)?**

Das Restless-Legs-Syndrom ist eine häufige chronisch neurologische Erkrankung, charakterisiert durch schwer zu beschreibende unangenehme Sensationen in den Beinen und seltener in den Armen. Die Beschwerden machen sich vorwiegend gegen Abend, beim ruhigen Sitzen oder im Bett liegend bemerkbar und zwingen den Patienten wieder aufzustehen und herumzugehen – in schweren Fällen fast die ganze Nacht! Man unterscheidet zwischen zwei Erkrankungsformen: die idiopatische Form, welche vererbt wird und die komorbide Form. Bei der komorbiden Form kann der Auslöser eine andere Erkrankung wie beispielsweise Diabetes, Eisenmangel, rheumatoide Arthritis, Polyneuropathie sein. Hierbei können die Symptome bei falscher Einstellung der Medikamente auftreten, verschwinden aber wieder, sobald die Medikation richtig eingestellt wurde.

## **Wodurch wird der Bewegungsdrang ausgelöst?**

Die Ursache des Restless-Legs-Syndrom liegt in einem Mangel an Dopamin im zentralen Nervensystem.

### **Mit welchen Symptomen zeigt sich die Krankheit?**

Die Erkrankung charakterisiert sich durch den unaufhörlichen Zwang seine Beine oder manchmal auch die Arme zu bewegen. Betroffene Personen beschreiben die Empfindung der Symptome jedoch meist unterschiedlich. Es kann von einem Kribbeln in den Beinen, einem Ziehen oder allgemeinen Beinschmerzen bis hin zu Wadenkrämpfen gehen.

### **Wie wirkt sich die Krankheit auf den Alltag der Betroffenen aus?**

Nebst dem ständigen Drang, vor allem in den Abend- und Nachtstunden, sich zu bewegen, leiden Betroffene meist unter einem erhöhten Schlafmanko was zur Übernächtigung führt. Dies liegt daran, dass die Symptome im Ruhezustand verstärkt auftreten und einen ruhigen Schlaf, durch etliche Wachphasen, verhindern.

### **Gibt es Möglichkeiten die Symptome zu minimieren?**

Das Minimieren der Symptome erfolgt durch die Einnahme von Medikamenten wie beispielsweise Dopamin-Agonisten oder Antiepileptika. In ganz schlimmen Fällen wird teils sogar auf Opiate ausgewichen. Es gibt jedoch Betroffene, welche für sich Methoden entdeckt haben, welche eine Minderung herbeiführen. Dies kann zum Beispiel der Verzicht auf Kaffee oder Schokolade sein sowie das kalte Abduschen der Beine. Solche Tricks sind aber sehr individuell und werden von jeder Person anders wahrgenommen.

### **Wann sollte man zum Arzt?**

Wird man beim Schlafen immer wieder durch Unruhe in den Beinen wach, welche sich nur mit Aufstehen und Bewegung verbessert, sollte man einen Termin beim Neurologen vereinbaren. Zusätzlich sollten die Leber-, Nieren- und Schilddrüsenwerte sowie der Eisenwert überprüft werden. Die Diagnose Restless-Legs-Syndrom kann nur durch ein Ausschlussverfahren von anderen Erkrankungen gestellt werden.

### **Ist das Restless-Legs-Syndrom vererbbar?**

Ja, die Krankheit kann genetisch vererbt werden. Hierbei sprechen wir vom idiopatischen Restless-Legs-Syndrom.

### **Kann die Erkrankung ein Auslöser für weitere Krankheitsbilder sein?**

Folgeerkrankungen, welche durch das Restless-Legs-Syndrom ausgelöst werden, sind nicht direkt bekannt. Betroffene leiden aber vermehrt unter Depressionen sowie Spannungskopfweg.

### **Wie therapiert man das Restless-Leg-Syndrom?**

Nicht medikamentöse Behandlungen wie Bewegungen der Gliedmassen vor dem Schlafengehen, warme oder kalte Bäder, Massagen oder Dehnungsübungen werden von den meisten Patienten über viele Jahre ausprobiert. Ein möglichst regelmässiger Tag-Nacht-Rhythmus mit einem konstanten Bettgeh-Ritual und das Vermeiden von Schlafmangel helfen ebenso wie Psychotherapie, mit dem Ziel, die Krankheit nicht zu bekämpfen sondern zu lernen, mit ihr zu leben. Der Beginn der medikamentösen Therapie ist vom individuellen Leidensdruck des Patienten abhängig. Die Erstwahl an Medikamenten sind Dopamin-Agonisten sowie gewisse Antiepileptika. In schweren Fällen werden auch Dodeine und Opiate eingesetzt. Damit können die Beschwerden in den meisten Fällen deutlich gelindert werden, wenn auch keine Heilung möglich ist.

### **Stimmt es, dass die Symptome im Sitzen oder Liegen zunehmen?**

Ja, das stimmt. Sobald Betroffene sich setzen oder hinlegen, werden die Symptome meist stärker. Es baut sich eine Unruhe mit einem unangenehmen Gefühl in den Beinen auf, was sich durch erneute Bewegung vermindern lässt.

### **Häufig sind auch Schwangere vom Restless-Leg-Syndrom betroffen, klingen die Symptome nach der Geburt wieder ab?**

In den meisten Fällen verschwinden die Symptome nach der Geburt tatsächlich wieder, da sie durch den veränderten Hormonhaushalt in der Schwangerschaft ausgelöst wurden. Es gibt aber durchaus auch Ausnahmefälle, bei denen die Beschwerden von RLS bleiben.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.restless-legs.ch](http://www.restless-legs.ch).

Verwenden Sie diese Informationen nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen. Fragen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden Ihren Arzt oder Apotheker. Surfen im Internet ersetzt den Arztbesuch nicht.

Für Anregungen und Inputs, können Sie uns gerne per Mail kontaktieren: [med@tcs.ch](mailto:med@tcs.ch)

## Weitere Beiträge

### Tetanus - wann ist eine Auffrischungsimpfung notwendig?



Tetanus ist eine tödliche Krankheit, die durch das Bakterium Clostridium tetani verursacht wird. Es kommt ... [Mehr](#)

Montag, 09. September 2019 06:50

### Südkorea: Fast 300 Flüge wegen Taifun gestrichen



Der Taifun Lingling richtet in Südkorea verheerende Schäden an. Die Behörden haben vorsichtshalber fast 300 ... [Mehr](#)

Samstag, 07. September 2019 18:34

### Warum Bissverletzungen lebensgefährlich sein können



Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, Chefarzt und Klinikdirektor Universitäres Notfallzentrum ... [Mehr](#)

Freitag, 06. September 2019 07:00

### Furunkel: Kann man sie selbst entfernen?



Dr. med. Christoph Schänzle, Chefarzt der Dermatologie der Pallas Kliniken, zum Thema Furunkel. [Mehr](#)

Mittwoch, 04. September 2019 07:07

## Laktoseintoleranz: Jeder Fünfte ist betroffen



Sereina de Zordo, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz, zum Thema Laktoseintoleranz. [Mehr](#)

Montag, 02. September 2019 06:35

## USA: Hurrikan Dorian fordert weitere Todesopfer



+++Update, 3. September 09:45 Uhr+++

Dorian fordert weitere Todesopfer. Die Zahl der Verstorbenen ist auf fünf ... [Mehr](#)

Freitag, 30. August 2019 07:01

## Autofahren im Alter: Ab dem 75. Lebensjahr alle zwei Jahre zur Untersuchung



Dr. med Matthias Pfäffli, Abteilungsleiter für Verkehrsmedizin, -psychiatrie und -psychologie (VMPP) der ... [Mehr](#)

Freitag, 30. August 2019 06:30

## COPD: «Jeder vierte Raucher ist betroffen»



Die chronische obstruktive Lungenerkrankung (COPD) betrifft in der Schweiz zirka jede zehnte Person über 40 ... [Mehr](#)

Mittwoch, 28. August 2019 06:30

## Flughafen München: Terminalbereich teilweise geräumt



Aufgrund einer nicht vollständig kontrollierten Person, musste ein Teil des Terminals 2 des Münchner Flughafens ... [Mehr](#)

Dienstag, 27. August 2019 10:34

## Themenschwerpunkt: Hämorrhoiden müssen kein Tabuthema sein



Über kaum eine andere Krankheit wird so ungern gesprochen wie über Hämorrhoiden. Dabei kann eine individuell ... [Mehr](#)

Montag, 26. August 2019 06:30

## Medizin-Lexikon: So funktioniert eine Magenspiegelung



Die Magenspiegelung (Gastroskopie) ist ein medizinisches Verfahren, mit dem das Innere von Speiseröhre, Magen ... [Mehr](#)

Mittwoch, 21. August 2019 06:30

## Depressionen im Alter: Nicht einfach nur lebensmüde



Depressionen sind keine normalen Folgen des Alterns, können dieses aber in nachhaltiger Weise ungünstig ... [Mehr](#)

Montag, 19. August 2019 06:30

## Akutbehandlung: Wenn ein Mensch vor sich selbst geschützt werden muss



Die Privatklinik Wyss AG in Münchenbuchsee eröffnet im September eine neue Abteilung für Akutbehandlungen, da ... [Mehr](#)

Freitag, 16. August 2019 06:15

## Dörfer evakuiert und Notstand ausgerufen: In Südeuropa herrscht akute Waldbrandgefahr



Im Grosseinsatz sind die Feuerwehren derzeit vor allem in Griechenland, der Mittelmeerinsel Zypern und auf den ... [Mehr](#)

Donnerstag, 15. August 2019 06:37

## Taifun Krosa: Wirbelsturm nimmt Kurs auf Japan



Mit einer Windgeschwindigkeit von mehr als 162 Kilometern pro Stunde fegt Taifun Krosa über den Pazifik. Am ... [Mehr](#)

Mittwoch, 14. August 2019 14:16

## Mit drei Klicks zur besten Krebsberatung



Prof. Dr. med. Philippe Schucht, Präsident der European Organization for Research and Treatment of Cancer ... [Mehr](#)

Mittwoch, 14. August 2019 07:15

## Wechseljahre: Wie gefährlich ist die Hormonersatztherapie?



Dr. med. Sibylle Fässler Waber, Fachärztin FMH Gynäkologie und Geburtshilfe des Spitals Emmental, zum Thema ... [Mehr](#)

Montag, 12. August 2019 07:15

## Gran Canaria: Schwerer Waldbrand in den Bergen der spanischen Insel



Derzeit wütet ein Waldbrand in den Bergen der spanischen Insel Gran Canaria. Die betroffene Fläche wird auf circa ... [Mehr](#)

Sonntag, 11. August 2019 15:12

## Medizinische Anwendung von Cannabis: Die Fakten



Cannabis ist in der Schweiz als verbotenes Betäubungsmittel eingestuft. Die Verschreibung zu medizinischen ... [Mehr](#)

Freitag, 09. August 2019 06:30

## IT-Probleme: Reisende müssen sich an Londoner Flughäfen gedulden



An den Londoner Flughäfen Heathrow, Gatwick und London City Airport kommt es aufgrund von IT-Problemen zu ... [Mehr](#)

Mittwoch, 07. August 2019 14:07