

## WAS KANN ICH GEGEN UNRUHIGE BEINE TUN?



Foto: © Jacek Chabraszewski / Fotolia

### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

sobald Sie sich entspannen oder schlafen gehen, haben Sie das Gefühl, Ihre Beine ständig bewegen zu müssen. Es „kribbelt“ oder „zieht“ stark. Sie können kaum schlafen und fühlen sich deshalb oft erschöpft. Dies sind Hinweise auf ein Restless-Legs-Syndrom. Hier erfahren Sie mehr über diese Erkrankung, ihre Behandlung und was Sie selbst dagegen tun können.

#### Auf einen Blick: Restless-Legs-Syndrom

- Das „Syndrom der ruhelosen Beine“ ist häufig: Bis zu 10 von 100 Menschen sind betroffen.
- Typische Anzeichen können sein: Bewegungsdrang der Beine, Ziehen, Stechen oder Schmerzen in den Beinen, Erschöpfung und Müdigkeit.
- Oft findet sich keine Ursache für das Restless-Legs-Syndrom.
- Kommen Medikamente zum Einsatz, empfehlen Fachleute zuerst Dopamin-ähnliche Wirkstoffe. Sie können Beschwerden lindern. Als zweite Möglichkeit können Opioid-haltige Schmerzmittel oder Mittel gegen Epilepsien in Frage kommen.

#### ▶ DIE ERKRANKUNG

Das „Syndrom der ruhelosen Beine“ wird in der Fachsprache als *Restless-Legs-Syndrom* bezeichnet – kurz: RLS. Laut Schätzungen sind 3 bis 10 von 100 Menschen daran erkrankt, Frauen häufiger als Männer. Auch bei Kindern kann das Syndrom vorkommen. Kennzeichnend für die Erkrankung sind 5 Merkmale:

- 1) Ein unkontrollierbarer Bewegungsdrang der Beine. Dazu kommt meist ein unangenehmes Gefühl, etwa ein Stechen, bis hin zu Krämpfen oder Schmerzen. Der Bewegungsdrang kann aber auch ohne diese Empfindungen auftreten. Manchmal sind außer den Beinen auch die Arme oder noch seltener die Brustwand betroffen.

- 2) Der Bewegungsdrang und die unangenehmen Empfindungen beginnen oder verschlechtern sich, sobald Sie sich ausruhen, besonders wenn Sie sitzen oder liegen.
- 3) Der Bewegungsdrang und die unangenehmen Gefühle bessern sich, wenn Sie in Bewegung sind, zum Beispiel beim Laufen oder Dehnen.
- 4) Abends oder nachts sind die Beschwerden schlimmer als tagsüber. Nicht selten treten sie nur am Abend oder in der Nacht auf.
- 5) Die Beschwerden lassen sich nicht durch eine andere Erkrankung erklären.

Betroffene können häufig nicht schlafen und wandern in der Nacht herum. Tagsüber sind sie dann oft übermüdet und angespannt. Wenn die Erkrankung länger dauert, können die Beschwerden auch bei Ruhepausen am Tage auftreten. Eine lange Autofahrt, Konferenzen oder ein Kinobesuch werden so manchmal unmöglich.

#### ▶ URSACHEN

Ein Restless-Legs-Syndrom kann verschiedene Ursachen haben:

- fortgeschrittene Nierenschwäche
- Schädigungen von Nerven oder Gelenken
- Eisenmangel
- Schwangerschaft
- Einnahme bestimmter Medikamente, zum Beispiel Arzneimittel gegen Depression oder Übelkeit

Treten die Beschwerden erstmalig in der Schwangerschaft auf, verschwinden sie nach der Entbindung normalerweise von selbst.

Oft lässt sich keine Ursache für die Krankheit finden. Bei mehr als der Hälfte der Erkrankten spielen erbliche Faktoren eine Rolle. Dann sind mehrere Personen in einer Familie betroffen.

### ▶ **UNTERSUCHUNGEN**

In der Regel reichen ein Gespräch und eine körperliche Untersuchung aus, um ein Restless-Legs-Syndrom festzustellen. Ihr Blut wird untersucht, um die Eisenwerte und die Nierenfunktion zu kontrollieren. In unklaren Fällen kann es sein, dass der Arzt oder die Ärztin eine Untersuchung in einem Schlaflabor oder einen kleinen Test – einmalige Gabe eines Medikaments – durchführen lässt. Das kann den Verdacht bestätigen.

### ▶ **BEHANDLUNG**

Ist die Ursache Ihrer unruhigen Beine bekannt, wird diese gezielt behandelt: bei einem Eisenmangel zum Beispiel durch die Zufuhr von Eisen.

Wenn nicht klar ist, woher das Restless-Legs-Syndrom kommt, können verschiedene Medikamente zum Einsatz kommen. Die meisten Betroffenen brauchen aber keine dauerhaften Medikamente. Studien deuten an, dass auch andere Möglichkeiten helfen können, zum Beispiel körperliche Bewegung.

Ob für Sie Arzneimittel in Frage kommen, hängt davon ab, wie stark Sie unter Ihren Beschwerden leiden und ob Sie die Mittel vertragen.

Die Medikamente *L-Dopa* sowie *Dopamin-Agonisten* sind für das Restless-Legs-Syndrom gut untersucht. Sie sorgen dafür, dass Dopamin – ein Nerven-Botenzstoff – im Gehirn ersetzt wird. Verlässliche Studien belegen, dass sie Beschwerden lindern können. Allerdings haben sie häufig unerwünschte Wirkungen, vor allem Übelkeit und Schlafstörungen. In einer höheren Dosis können die Mittel das Verhalten ändern: Man wird süchtig nach Essen oder Sex. Auch Spielsucht und Zwangshandlungen sind möglich.

Wichtig zu wissen ist, dass sich die RLS-Beschwerden während der Behandlung sogar verstärken können. Fachleute sprechen von *Augmentation*.

### ▶ **MEHR INFORMATIONEN**

#### **Quellen, Methodik und Links**

Der Inhalt dieser Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Betroffene von Betroffenen.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/restless-legs#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/restless-legs#methodik)

Weitere Kurzinformationen: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

#### **Kontakt Selbsthilfe**

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Telefon: 030 31018960

Wenn diese Arzneimittel bei Ihnen nicht wirken oder Sie die Mittel nicht vertragen, sind andere Medikamente möglich. Das sind zum Beispiel Mittel gegen Krampfanfälle (*Epilepsien*) oder starke Schmerzmittel – sogenannte *Opioide*.

Ob Schlaf- und Beruhigungsmittel beim Restless-Legs-Syndrom helfen, weiß man nicht. Eine Forschergruppe hat dazu keine Studien gefunden.

### ▶ **WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN**

Was am besten gegen die unruhigen Beine hilft, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die folgenden Tipps beruhen auf Erfahrungen von Betroffenen:

- Achten Sie auf eine ausreichende Eisenzufuhr in Ihrer Ernährung. Vitamin C fördert die Eisenaufnahme. Regelmäßige ärztliche Kontrollen Ihrer Eisenwerte (*Ferritin*) sind ratsam.
- Wechselduschen, Fußbäder, kalte oder warme Wickel, Massieren, Bürsten der Beine oder Gymnastikübungen und Dehnen können helfen.
- Halten Sie möglichst feste Schlafenszeiten ein. Ein Mittagsschlaf kann dazu führen, dass Sie nachts schlechter schlafen. Vielleicht verzichten Sie darauf.
- Versuchen Sie, nicht direkt nach Ihren täglichen Aufgaben schlafen zu gehen. Vermeiden Sie möglichst schon einige Stunden vor dem Schlafengehen: schwere körperliche Arbeit, Stress, Nikotin, Alkohol und Getränke, die Koffein enthalten, zum Beispiel Kaffee oder schwarzen Tee.
- Teilen Sie Ihrem Ärzteteam mit, wenn sich Ihre Beschwerden verändern oder verstärken.
- Sie sind nicht allein mit Ihrer Erkrankung. Sie können Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen austauschen, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



Mit freundlicher Empfehlung