

Inhalt

Was bedeutet „Restless-Legs-Syndrom“ eigentlich? ...	17
Eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen	19
Wie wurde das Restless-Legs-Syndrom entdeckt? ...	21
Wie äußert sich das Restless-Legs-Syndrom? ...	25
Quälende Missempfindungen	26
Auftreten in Ruhesituationen	26
Unwiderstehlicher Drang zur Bewegung	26
Kurzfristige Besserung durch Bewegung	27
Unangenehme Folgen und Komplikationen	27
Diagnose	28
Wie häufig kommt das Restless-Legs-Syndrom vor? ...	29
Verlauf ...	31
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
Schlaf ...	37
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

Wie stellt der Arzt die Diagnose? ... 65

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 ₃ und T ₄	74
HbA _{1c} , Glucose	74
Vitamin B ₁₂ 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

Literatur und Service ... 129

Literaturtipps	130
Verwendete Fachliteratur	131
Bücher	131
Fachartikel	132
Service	132
Selbsthilfegruppen	132

Anhang ... 133

Checkliste: Leiden Sie am Restless-Legs-Syndrom?	134
--	-----

Glossar ... 136

Die zehn wichtigsten Fragen zum Thema Restless-Legs-Syndrom (RLS) ... 140

Der Autor ... 142

Abbildungsnachweis ... 143