

# Restless Legs Syndrom

Das Syndrom der Ruhelosen Beine



# RLS

## Was ist das Syndrom der Ruhelosen Beine?

Das Syndrom der ruhelosen Beine wird auch Restless Legs Syndrom (RLS) genannt und ist eine der häufigsten Erkrankungen des Nervensystems. Betroffene verspüren in Situationen der körperlichen Ruhe (beispielsweise beim Fernsehen, im Kinosaal, während einem Vortrag und insbesondere beim Einschlafen) ein unangenehmes Gefühl in den Beinen und haben das Bedürfnis, diese zu bewegen. Dieser Bewegungsdrang ist häufig mit unangenehmen Empfindungen insbesondere in den Waden verbunden, welche im Tagesverlauf zunehmen. Patienten berichten häufig von einem Brennen, Ziehen, Reissen, «Ameisenlaufen», Stechen, oder auch Schmerz-, Kälte- oder Wärmeempfindungen. Diese unangenehmen Empfindungen lassen beim Umhergehen, Massieren und kalten Abduschen nach.



## Typische Symptome für RESTLESS LEGS



Typische Symptome beim  
Restless Legs Syndrom.  
Quelle: Warum wir schlafen,  
A. Vorster (2019)

In den meisten Fällen sind die Beine betroffen, die Störung kann sich aber auch auf die Arme beziehen. Die Beschwerden lassen sich durch Bewegung der betroffenen Gliedmassen lindern. Typischerweise nehmen die Beschwerden im Tagesverlauf zu und treten vor allem in den Abend- und Nachtstunden auf. Durch den ständigen Bewegungsdrang finden die Betroffenen häufig nicht in den Schlaf. Deshalb ist das RLS auch mit Ein- und Durchschlafproblemen verbunden welche zu Müdigkeit, Schläfrigkeit sowie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen am Tag führen. Betroffene sind mitunter eingeschränkt beim Reisen und Arbeiten, da sie die erforderliche Zeit nicht stillsitzen können, beispielsweise während längerer Arbeitsbesprechungen oder bei langen Autofahrten oder Flügen. Aufgrund des hohen Leidensdrucks entsteht häufig die Angst, überhaupt nicht einschlafen zu können. Diese verstärkt die Schlaflosigkeit zusätzlich und kann zur Entstehung einer Depression oder Angststörung beitragen. Deshalb ist häufig auch bei einem Abklingen des RLS eine gezielte psychotherapeutische Behandlung nötig.

Bei achtzig Prozent der Betroffenen treten auch periodische Beinbewegungen im Schlaf auf (mindestens vier Beinbewegungen im Abstand von fünf bis neunzig Sekunden). Solche periodische Beinbewegungen geschehen unkontrolliert und ohne bewusste Steuerung. In den meisten Fällen nehmen die Betroffenen diese Bewegungen im Schlaf gar nicht wahr. Häufig wachen sie jedoch auf und können nicht mehr einschlafen, was wiederum Auswirkungen auf das Leistungsvermögen am Tag hat.

## **Wie häufig ist das Restless-Legs Syndrom?**

Fünf bis zehn Prozent der Gesamtbevölkerung machen irgendwann im Leben Erfahrungen mit dem Syndrom der ruhelosen Beine. Behandlungsbedürftige Fälle mit einem Restless Leg Syndrom treten mit einer Häufigkeit von vier Prozent auf und zählen damit zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen. Die Erkrankung betrifft vor allem Personen im mittleren und höheren Alter. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, wobei das Risiko mit zunehmender Anzahl an Geburten bei Frauen steigt, und während einer Schwangerschaft vermehrt auftritt. Das Restless Legs Syndrom kann ohne ersichtlichen Zusammenhang über Jahre hinweg gelegentlich in Erscheinung treten und anschließend wieder abklingen.

## **Wie entsteht das Restless Legs Syndrom?**

Bei bis zu sechzig Prozent der Patientinnen und Patienten ist das Restless Legs Syndrom genetisch bedingt, das heißt, über die Eltern an das Kind weitervererbt. Bei den übrigen Betroffenen sind die häufigsten Ursachen Eisenmangel, eine dialysepflichtige Niereninsuffizienz und eine Schwangerschaft. Auch die Einnahme oder das Absetzen bestimmter Medikamente wie Antidepressiva kann ein auslösender Faktor sein; ebenso bestimmte Grunderkrankungen wie eine Polyneuropathie, ein M. Parkinson oder eine Multiple Sklerose. Häufig wird das Restless Legs Syndrom durch Atemaussetzer (Schlafapnoe) oder Schnarchen verstärkt, welche in diesen Fällen zuerst behandelt werden sollten.

# Wie diagnostizieren wir ein Restless Legs Syndrom?

Die Symptome bei Restless Legs Syndrom sind so spezifisch, dass sich die Störung fast immer durch standardisierte Fragen diagnostizieren lässt.

**Haben Sie gelegentlich Schmerzen oder Missempfindungen wie Kribbeln, Ziehen, Zerren, Jucken oder Brennen in den Beinen?**

---

**Sind diese Schmerzen oder Missempfindungen mit dem Drang verbunden, die Beine zu bewegen, und verschwinden die Beschwerden in Bewegung?**

---

**Treten diese unangenehmen Empfindungen ausschliesslich in Ruhe und Entspannung auf?**

---

**Treten die Beschwerden besonders abends auf?**

---

**Neigen Ihre Beine dazu, sich nachts von selbst zu bewegen?**

---

Ein Restless-Legs-Wochenprotokoll und ein zweiwöchiges Schlaftagebuch sind wichtige Elemente für Diagnostik und Therapie, da sie Aufschluss über das Auftreten der Symptome und über das Schlafverhalten geben. Ein weiteres Merkmal, welches die Diagnose unterstützt, ist das positive Ansprechen auf dopaminerge Medikamente und eine familiäre Häufung der Symptomatik. Ausserdem sollte ein Eisen-, Folsäure und Vitamin B12 Mangel ausgeschlossen werden, weshalb auch entsprechende Laboruntersuchungen, wie beispielsweise ein Blutbild, durchgeführt werden. Zusätzlich findet eine klinisch neurologische Untersuchung statt, um andere Krankheiten auszuschliessen.

In einigen Fällen ist auch eine schlafmedizinische Untersuchung angezeigt, bei der in einem Schlaflabor oder bei den Betroffenen zuhause die Hirnströme gemessen werden. Diese Messung kann Aufschluss geben über das Ausmass der Beinbewegungen und der damit assoziierten Schlafstörungen und dabei helfen, andere Schlafstörungen wie beispielsweise eine Schlafapnoe auszuschliessen.

Beinbewegungen im Schlaf können auch ohne ein Restless Legs Syndrom auftreten und gelten nur dann als Krankheit, wenn sie zu Schlafstörungen und nicht erholsamem Schlaf führen. Betroffene sind sich der Bein- und Armbewegungen oftmals nicht bewusst und klagen stattdessen über unruhigen Schlaf oder übermässige Tagesschläfrigkeit. Deshalb ist bei Verdacht auf Beinbewegungen im Schlaf ohne typische RLS Symptome eine Untersuchung in einem Schlaflabor sinnvoll.

## Wie behandeln wir das Restless Legs Syndrom?

Häufig helfen bereits einfache Mittel und Massnahmen, den Zustand deutlich zu verbessern. Etwa die Hälfte der Menschen, die an einem Restless Legs Syndrom leiden, haben einen Eisenmangel. Eisen ist elementar für die körpereigene Produktion des Nervenbotenstoffs Dopamin, der bei der Krankheit vermindert ausgeschüttet wird und zu den bekannten Beschwerden führt. Ein Eisenmangel kann relativ einfach behandelt werden und bringt oft rasche Linderung.

Falls der oder die Betroffene nachts schnarcht oder unter Atemaussetzern (Schlafapnoe) leidet, sollte dies zuerst behandelt werden, denn beides stört den Schlaf erheblich und kann RLS Symptome hervorrufen. Wie bei anderen Schlafstörungen ist es auch bei RLS wichtig, auf regelmässige Bettgeh- und Aufstehzeiten zu achten und auf einen Mittagsschlaf zu verzichten. Da die Symptome gegen Abend zunehmen, schlafen manche Betroffene vermehrt tagsüber, was jedoch die Beschwerden am Abend weiter verstärkt.

Einige Patienten sprechen sehr gut an auf kalte Beinduschen, Beinmassagen, Heizdecken oder Eisbeutel. Regelmässiger leichter Sport wie Spazieren, Yoga oder Chi Gong sind ebenfalls oft hilfreich – jedoch nicht in den Abendstunden. Der Verzicht auf Alkohol und koffeinhaltige Getränke bringt oft eine rasche und nachhaltige Verbesserung des Befindens. Einige Medikamente, die Auslöser von Restless Legs Syndrom sein können, sollten gemieden werden. Bei bestehenden Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes ist es wichtig, dass die Medikation optimal eingestellt ist. In manchen Fällen hilft es zudem, die Ernährung umzustellen.

Falls mit den genannten Massnahmen keine ausreichende Besserung eintritt, kann eine medikamentöse Behandlung in Betracht gezogen werden. Der behandelnde Arzt nimmt in diesem Fall die nötigen Abklärungen vor und macht die entsprechende Verschreibung.

## Was kann ich selbst tun?

- **Eisenspiegel überprüfen** (Serum Ferritin, sollte mindestens bei 100 µg/l liegen)
- **Alkohol meiden und ab dem Nachmittag auf Koffein verzichten**
- **Schnarchen behandeln**
- **Übergewicht reduzieren**
- **Täglich 30 Minuten leichten Sport treiben** (Spazieren, Yoga, Chi Gong)
- **Regelmässige Bettgeh- und Aufstehzeiten einhalten**
- **Ernährungsberatung** (Verdauungsstörung behandeln)
- **Kaltes Abduschen und Massieren der Beine** vor dem Schlafengehen
- **Eine Selbsthilfegruppe besuchen** (Restless Legs Schweiz)

## Insel Gruppe

Swiss Sleep House Bern

Personalhaus 1, Tiefenaustrasse 110

CH-3004 Bern

Tel. +41 31 308 85 41

Fax: +41 31 308 85 44

[sleephouse@insel.ch](mailto:sleephouse@insel.ch)

[www.sleephouse.insel.ch](http://www.sleephouse.insel.ch)



### Öffnungszeiten Walk-In

Mo, Mi, Fr 08.30 Uhr – 11.00 Uhr

Di, Do 13.00 Uhr – 15.30 Uhr