

Prof. Dr. med. Jörn P. Sieb

Restless Legs: Endlich wieder ruhige Beine

- Mit Selbsttests zur sicheren Diagnose
- Wieder erholsam schlafen



- Geleitworte 8
- Vorwort 10

Symptome



- Was bedeutet RLS? 14
 - Die medizinische Beschreibung 14
 - RLS-Symptome beginnen meist am Abend 15
 - Stillsitzen ist eine Qual 17
- Wie verläuft das RLS? 18
 - Einfluss der Hormone 18
 - Frauen mit Kindern leiden häufiger unter einem Restless-Legs-Syndrom 19
- Wie häufig ist das RLS? 20
 - RLS nimmt im Alter zu 21
 - RLS tritt oft familiär gehäuft auf 22
- Welche Folgen hat die Störung des Schlafes beim RLS? 22
 - Warum brauchen wir Schlaf? 23
 - Wann ist man ausgeschlafen? 23

Diagnose



- Selbstdiagnose und Diagnose durch den Arzt 26
 - Wie Sie ein RLS bei sich selbst erkennen 27
 - Leiden Sie an RLS? 28
 - Checkliste für den Arztbesuch 29
- Was passiert bei der Untersuchung im Schlaflabor? 31
 - Wie wird der Schlaf untersucht? 31
 - Wie empfinden RLS-Patienten die Nacht im Schlaflabor? 33
 - Der »Effekt der ersten Nacht« 34
 - Was wird aufgezeichnet? 34
 - Die Atmung ist eine wichtige Messgröße 35
 - Auch die Beinbewegungen werden aufgezeichnet 36
 - Wann treten die periodischen Beinbewegungen auf? 40
 - Einschlafzuckungen sind normal 40
 - Die Auswertung kann lange dauern 41
- Wie ausgeprägt ist mein RLS? 42
 - Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit (»Epworth Sleepiness Scale«) 44
- Welche anderen Erkrankungen erwägt der Arzt bei der Diagnose eines RLS? 46

- Es gibt Erkrankungen, die dem RLS ähneln 46
- Was ist eine Polyneuropathie? 48
- Feine Verästelungen werden zuerst geschädigt 48
- Polyneuropathie kann viele Ursachen haben 48
- Wie wird eine Polyneuropathie diagnostiziert? 50
- Wer Neuroleptika einnimmt, kann unter Akathisie leiden 50
- **Weitere Untersuchungsmethoden bei Verdacht auf ein RLS**
 - Levodopa-Test 52
 - Immobilisationstest 52
 - Aktimetrie 53
- **RLS und die Mangelware Eisen** 62
 - Erschreckend viele Menschen leiden unter Eisenmangel 62
 - Wann tritt Eisenmangel auf? 63
 - Welche Nahrungsmittel enthalten viel Eisen? 64
 - Wie wird ein Eisenmangel festgestellt? 65
- **RLS und die Nierenfunktion** 66
- **Können Medikamente das RLS hervorrufen?** 67

Ursache



- **Wo liegt die Krankheitsursache?** 56
 - Die Rolle des Botenstoffs Dopamin 56
- **Ist das RLS erblich?** 57
 - Familiäre Häufung von RLS 57
 - Die autosomal-dominante Vererbung 58
 - Oft sind mehrere Faktoren beteiligt 59
 - Aktueller Stand der Vererbungsforschung 59
 - Vieles ist wissenschaftlich unbekannt 61
- **Selbsthilfe ohne Medikamente** 70
- **Umgang mit der Erkrankung** 73
- **Schlafhygiene – kleine Schlafhilfen** 75
 - Die richtige Gestaltung des Schlafzimmers 76
 - Es gibt hilfreiche Einschlaftechniken 76
 - Ernährung und Schlaf 79
- **Selbsthilfe mit rezeptfreien Medikamenten und Homöopathie** 82
- **Behandlung mit verschreibungspflichtigen Medikamenten** 85
 - Wie findet der Arzt das richtige Medikament? 86
 - Der Beipackzettel 88

Therapie



| | | | |
|---|-----|--|-----|
| ■ Wie wirken Levodopa und die Dopaminagonisten? | 90 | – Neue Medikamente werden entwickelt | 119 |
| ■ RLS-Behandlung mit Levodopa | 94 | – Carbamazepin und Valproat | 120 |
| – Restex – das erste RLS-Präparat | 94 | – Benzodiazepine | 120 |
| – Übelkeit ist anfangs eine häufige Nebenwirkung | 95 | – Clonidin | 120 |
| – Die Wirksamkeit lässt oft nach | 96 | ■ Behandlung des urämischen RLS | 121 |
| – Wie lässt sich die Wirkung verlängern? | 97 | – Levodopa hilft bei urämischem RLS | 121 |
| – Wechsel zu Dopaminagonisten | 97 | – Dopaminagonisten sind bei Niereninsuffizienz nicht so gut geeignet | 122 |
| ■ Therapie mit Dopaminagonisten | 99 | – Die Opiatwirkung ist beim urämischen RLS sehr gut | 123 |
| – Die Wirkung von Dopaminagonisten hält länger an | 100 | – Gabapentin (Neurontin) hilft bei zusätzlicher Polyneuropathie | 123 |
| – Schwerwiegende, aber sehr seltene Nebenwirkungen | 102 | – Benzodiazepine dürfen nur selten eingenommen werden | 124 |
| – Warum werden nicht alle wirksamen Medikamente für RLS zugelassen? | 104 | | |
| – Die zugelassenen Dopaminagonisten | 106 | | |
| – Wie kann zwischen Dopaminagonisten gewechselt werden? | 110 | | |
| – Kombination von Medikamenten beim schweren RLS | 111 | | |
| – Was ist eine Apomorphin-Pumpe? | 111 | | |
| ■ Behandlung mit Opiaten | 113 | | |
| – Was sind Opiate? | 113 | | |
| – Opiate können auch RLS-Patienten helfen | 114 | | |
| – Für Suchtgefährdete sind Opiate nicht geeignet | 114 | | |
| – Welche RLS-Patienten profitieren von Opiaten? | 115 | | |
| – Opiate wirken sofort und lang anhaltend | 115 | | |
| ■ Gabapentin und weitere RLS-Medikamente | 118 | | |
| – Wie erfolgt die Behandlung mit Gabapentin? | 118 | | |



| | |
|---|-----|
| ■ Kann RLS bereits bei Kindern vorkommen? | 126 |
| – Warnsignale: Schmerzen in den Beinen und nächtliches Umherwandern | 126 |
| – Fehldiagnose: hyperaktives Kind | 126 |
| ■ Wie verhält sich das RLS in der Schwangerschaft? | 128 |
| – Schwangerschaft und Stillphase sollten medikamentenfrei bleiben | 128 |

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| ■ Was müssen RLS-Kranke bei einer Krebstherapie beachten? | 130 | ■ Schlafmedizinische RLS-Zentren in Deutschland | 140 |
| ■ Was ist bei Operationen zu beachten? | 131 | ■ Schlafzentren in Österreich | 146 |
| – Was der Narkosearzt wissen sollte | 132 | ■ Schlafzentren in der Schweiz | 147 |
| ■ Geht das RLS in die Parkinson-Erkrankung über? | 133 | ■ RLS im Internet | 149 |
| ■ Was sind die beruflichen Folgen einer RLS-Erkrankung? | 133 | ■ Weiterführende Fachliteratur | 151 |
| ■ Können Umweltgifte ein RLS hervorrufen? | 135 | – Deutschsprachige Fachbücher mit wissenschaftlichem Anspruch | 151 |
| | | – Auswahl deutschsprachiger Übersichtsartikel in medizinischen Fachzeitschriften | 151 |
| | | – Im Text erwähnte Veröffentlichungen in wissenschaftlichen Fachzeitschriften | 151 |
| | | ■ Erklärung von Fachbegriffen | 153 |
| | | ■ Hinweise für Anästhesisten zur Narkose und postoperativen Betreuung von RLS-Patienten | 156 |
| | | ■ Stichwortverzeichnis | 158 |

Anhang

| | |
|--|-----|
| ■ Selbsthilfegruppen | 136 |
| – Deutschland | 136 |
| – Österreich | 138 |
| – Schweiz | 138 |
| ■ Medikamentennamen im Ländervergleich | 139 |