

# Geleitwort zur aktuellen 5. Auflage

Etwa 10 Prozent der Bevölkerung sind vom Restless-Legs-Syndrom (RLS) betroffen, sie benötigen qualifizierte Informationen, denn nur ein aufgeklärter Patient ist ein guter Patient. RLS-Betroffene benötigen gute Neurologen, denn nur durch individuell angepasste Behandlungen mit Medikamenten und Therapien kann die Lebensqualität gesichert oder zurückgewonnen werden. Seit nunmehr 20 Jahren setzt sich die RLS e. V. Deutsche Restless Legs Vereinigung für die Belange von RLS-Betroffenen ein, sie unterstützt die Ursachenforschung, insbesondere die Genforschung. Eine fragebogenbasierte Langzeit-Studie über 6 Jahre hat wichtige Erkenntnisse gebracht, die weltweit erste RLS-Hirnbank wurde gegründet und ein wichtiges Hirnforschungsprojekt konnte nunmehr gestartet werden. Dank der umfassenden Öffentlichkeitsarbeit der RLS e. V. Deutsche Restless Legs Vereinigung sehen sich die Betroffenen nicht alleingelassen, sie werden gut vertreten in Wissenschaft, Wirtschaft, Politik, Gesundheitswesen und natürlich steht insbesondere die Betreuung der RLS-Betroffenen und ihrer persönlichen Belange im Vordergrund. Nehmen Sie sich Zeit zum aufmerksamen Lesen dieses Buches, es gibt Ihnen hilfreiche Hinweise für das Verstehen und den Umgang mit dem Restless-Legs-Syndrom. Es gibt Antworten auf oft von Patienten und deren Angehörigen gestellte Fragen. Dieses Buch ist eine gute Unterstützung bei der weiteren Verbreitung fundierten Wissens über das Restless-Legs-Syndrom. Versuchen Sie, das Restless-Legs-Syndrom zu akzeptieren, lernen Sie, mit der Krankheit richtig umzugehen und mit ihr zusammenzuleben. Denken Sie daran: Wir sind gerne für Sie da und helfen weiter, wenden Sie sich an uns!

Lilo Habersack, Vorstandsvorsitzende  
RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

an unruhigen, ja sogar ruhelosen Beinen, dem Restless-Legs-Syndrom oder kurz RLS, leiden in Deutschland mehrere Millionen Menschen.

Dieses Buch ist ein konsequent praktischer Ratgeber und Leitfaden für RLS-Betroffene, eine Anleitung zur Selbsthilfe. Ziel ist es, Ihnen einen umfassenden, wissenschaftlich möglichst genauen, dabei jedoch verständlichen Überblick über die Erkrankung RLS sowie zu deren Diagnostik und Therapie zu geben. Problemfelder, wie beispielsweise RLS bei Narkose, Schwangerschaft oder Schlafapnoe, werden detailliert erläutert. RLS-Betroffene finden hier die Information und Hilfe, die für den Umgang mit ihrer chronischen Erkrankung erforderlich sind. Für die Neuauflage wurde das Buch komplett aktualisiert und vielfach ergänzt. Nun werden z. B. die Optionen der Alternativ- und Komplementärmedizin eingehender dargestellt. Viele RLS-Patienten haben mir Erfahrungsberichte und praktische Hinweise übermittelt, die ich gerne übernommen habe. Ein ganz herzliches Dankeschön gilt Frau Lilo Habersack vom Vorstand der »Deutschen Restless Legs Vereinigung« in München, die diesen Patientenratgeber initiiert hatte. Hervorheben will ich die engagierte Unterstützung durch den TRIAS-Verlag mit Frau Sibylle Duelli, Frau Simone Claß, Frau Monika Riedlinger und Frau Elisabeth Blasum. Meinen ärztlichen Mitarbeitern in Stralsund danke ich ebenfalls sehr für ihre engagierte Zusammenarbeit. Gemeinsam betreuen wir zahlreiche RLS-Patienten aus ganz Deutschland. Die dabei gemeinsam gesammelten Erfahrungen sind die Basis dieses Buches. Für Anregungen und Verbesserungsvorschläge bin ich dankbar. Schreiben Sie mir bitte! Meine Kontaktdaten finden Sie im Anhang dieses Buches.

Stralsund, Oktober 2017, Prof. Dr. med. J. P. Sieb