





# RLS – was ist das eigentlich?

Lange Zeit galt das Restless-Legs-Syndrom als seltene Erkrankung. Heute weiß man jedoch, dass bis zu 8 Millionen Deutsche unter ruhelosen Beinen leiden.

# Was bedeutet RLS?

Unruhige Beine, quälender Bewegungsdrang und ständige Müdigkeit – wenn all das einen Namen bekommt, ist das ein wichtiger Schritt. Doch was bedeutet das eigentlich – »RLS«?

Vieles im Deutschen, gerade in der medizinischen Fachsprache, wird heute mit Anglizismen bezeichnet. So ist es auch mit dem Restless-Legs-Syndrom, das meist kurz RLS genannt wird. Übersetzt heißt dies »Erkrankung mit unruhigen/ruhelosen Beinen«. Welche Leiden sich hinter dieser zunächst harmlos klingenden Krankheitsbezeichnung verbergen, können Außenstehende kaum nachempfinden: In der Nacht, wenn gesunde Menschen in einen für sie erholsamen Schlaf gleiten, beginnt es bei den RLS-Patienten in den Beinen zu reißen, zu stechen oder zu kribbeln. Diese störenden, quälenden Missempfindungen sind derart intensiv und aufdringlich, dass die Betroffenen sie unmöglich ignorieren können. Die einzige Linderung verschafft meist nur Bewegung. An Schlaf ist jetzt nicht mehr zu denken. Und so wandern viele Betroffene nächtlich umher und können immer nur

über kurze Phasen schlafen, bis sich die Beine wieder »selbstständig« machen.

Es ist klar, dass die Betroffenen am nächsten Tag übermüdet und zermürbt sind. Die unruhigen Beine kommen ausgerechnet dann, wenn sich RLS-Kranke ausruhen oder entspannen möchten – bei der abendlichen Entspannung z. B. vor dem Fernseher oder nachts im Bett. Das heißt, das größte Problem der Betroffenen ist, dass sie keine Ruhe mehr finden. Der beständige Schlafmangel führt zu körperlicher und seelischer Erschöpfung. Auffallend oft erkranken Frauen. Dann trifft der Schlafmangel durch ein RLS nicht selten auf die Doppelbelastung aus Beruf und Familie. Häufiges Resultat ist eine Überlastung. In den Jahren hat man erkannt, dass das RLS, ähnlich wie ein dauerhaft zu hoher Blutdruck, die Lebenserwartung reduziert. Es ist keine

leichte Störung des Befindens, wie noch vielfach fälschlich angenommen wird, sondern eine schwerwiegende Erkrankung, die eine konsequente Behandlung erfordert.

## Die medizinische Beschreibung

Beim Restless-Legs-Syndrom leiden die Betroffenen unter quälenden Missempfindungen an den Gliedmaßen, vorwiegend den Beinen. Sie können einseitig, beidseitig oder wechselnd auf der einen und anderen Seite bestehen. Charakteristischerweise kommt es in den Abend- und Nachtstunden zu diesen Missempfindungen und infolgedessen zu Unruhe. Bewegung lindert die Beschwerden. RLS-Kranke finden deshalb nur schwer in einen erholsamen Schlaf. Diese

Missempfindungen werden überaus unterschiedlich beschrieben. Allgemein gilt, dass wir unsere Körperempfindungen oft nur schlecht in Worte fassen können, dies gilt auch für RLS-Beschwerden. Häufig schildern RLS-Kranke ein Ziehen oder Stechen in der Tiefe der Wadenmuskulatur. Diese Beinschmerzen stehen für viele Betroffene ganz im Vordergrund ihrer Erkrankung. Die innere Unruhe und Bewegungsunruhe werden von vielen lediglich als Begleiterscheinungen ihrer RLS-Erkrankung wahrgenommen. Da kann die Frage aufkommen, ob die Erkrankung nicht besser »painful restless legs« – also »schmerzhafte, ruhelose Beine« – heißen sollte.

### Formen des RLS:

**Idiopathisches RLS** Idiopathisch heißt »ohne erkennbare Ursache entstanden«. Somit ist bei solchen RLS-Fällen nach dem derzeitigen Stand der medizinischen Wissenschaft keine Ursache feststellbar. Diese Form des RLS wird auch als primäres Restless-Legs-Syndrom bezeichnet. In diese Gruppe fällt auch das familiäre RLS mit mehreren Erkrankungen in der Blutsverwandtschaft, bei dem genetische, das heißt erbliche, Ursachen angenommen werden müssen.

**Sekundäres RLS** Hier ist das RLS Folge einer anderen Erkrankung. Das sekundäre RLS kann beispielsweise bei Eisenmangel oder im Rahmen einer reduzierten Nierenfunktion vorkommen. In diesen Fäl-

len besteht die Möglichkeit einer an der Ursache angreifenden Behandlung. Ein sekundäres RLS tritt mitunter auch bei Schwangeren auf. Das RLS trifft oft Menschen, die ansonsten ganz gesund sind. Die Erkrankung ist sicher auch keine see-

lische oder gar psychiatrische Störung. Trotzdem beeinträchtigen das RLS und die damit verbundene Schlafstörung das Befinden auch während der Tagesstunden bis hin zur Entwicklung einer Depression.

---

## Wie fühlt sich das RLS an?

» Nachempfinden kann man es nur schwer, wenn man es noch nie erlebt hat. Aber die nachfolgenden Beschreibungen von Betroffenen lassen erahnen, wie vielgestaltig und quälend die ruhelosen Beine sein können:

- »Am liebsten wäre mir eine Amputation der Beine, weil ich das Kribbeln am Abend, die Ruhelosigkeit nicht mehr aushalte. Es ist dann eine geballte Energie in den Beinen, die nach außen will. In solchen Zuständen kann man die Unruheherde regelrecht mit den Händen erspüren.«
- »Mein Mann und ich können inzwischen nicht mehr gemeinsam fernsehen. Er erträgt meine abendliche Unruhe nicht. Nicht nur getrennte Schlafzimmer, sondern wir können noch nicht einmal mehr unsere Abende zusammen verbringen. Natürlich ist dies eine Belastung für jede Ehe.«
- »In meiner ersten Schwangerschaft begann durch mein RLS eine sehr schlimme Zeit. Die Beschwerden wurden unerträglich. Nicht nur die Beine, sondern auch die Arme spielten verrückt. Durch diese Unruhe habe ich als Schwangere einfach nicht mehr zur Ruhe und in den Schlaf gefunden. Ohne die Linderung, die schließlich durch Opiat-Medikamente erzielt wurde, hätte ich mich nie und nimmer zu einem zweiten Kind entschlossen.«
- »Ich habe in der Nacht einfach keine Gewalt über meine Beine. Sie wollen loslaufen und ich kann dem keinen Einhalt gebieten. Ich komme nicht zur Ruhe. Bei meinem Vater war es im Alter ähnlich.«
- »Wenn ich meine Beine nicht bewege, baut sich ein schier unerträgliches Gefühl auf. Es sind tief in den beiden Waden sitzende Schmerzen.«
- »Am Abend beginnt dieses Ziehen in den Beinen, das Kribbeln an den Füßen und den Unterschenkeln. Ich muss umherlaufen. Lediglich kaltes Dusches, Eispackungen und Massieren meiner Füße und Unterschenkel mit Franzbranntwein hilft etwas.«

- *»Irgendwie habe ich mich über die Jahre durchgekämpft. Im Winter bin ich einige Male sogar barfuß in unserem Garten im Schnee gelaufen. Das war schon verrückt. Ich weiß nicht, ob mich Nachbarn beobachtet haben. Der Schlaf fehlte. Zunehmend habe ich mich verändert. Beruflich und auch in der Ehe war meine Reizbarkeit eine Belastung. Schließlich haben wir uns getrennt. Durch Zufall habe ich dann einen Bericht im Fernsehen zum RLS gesehen. Das passte. Die Diagnose RLS habe ich also selbst gestellt. Über das Büro der Selbsthilfegruppe in München habe ich nun einen kompetenten Arzt gefunden. Mir hilft auch, dass meine Beschwerden endlich einen Namen haben. Endlich zweifle ich nicht mehr an mir selbst. Das RLS oder besser das Nichterkennen hat jedoch meinen ganzen Lebensweg bestimmt.«* ◀

Wer noch nie unter ruhelosen Beinen gelitten hat, wird diese Schilderungen RLS-Kranker möglicherweise für übertrieben halten. Tatsächlich sind dies jedoch typische Beschreibungen des Beschwerdebildes. Der Grad der Beeinträchtigung ist jedoch sehr unterschiedlich. Manche Betroffene verspüren nur gelegentlich in den Abendstunden leichte Missempfindungen und einen Bewegungsdrang. Bei anderen RLS-Patienten wiederum ist die Erkrankung so ausgeprägt, dass sie das gesamte Leben bestimmt und nahezu jegliche Ruhe verhindert. Manche Betroffene werden so stark beeinträchtigt und gequält, dass sie zusätzlich an einer Depression erkranken oder sogar Selbstmordgedanken hegen. Auch deshalb ist es wichtig, dass die Diagnose RLS möglichst frühzeitig gestellt und eine wirksame Therapie eingeleitet wird.

## RLS-Symptome beginnen meist am Abend

Obwohl in den meisten Fällen – wie der Name schon sagt – die Beine von der Erkrankung betroffen sind, können auch an den Armen und gar am Brustkorb RLS-Beschwerden auftreten. Die Erkrankung beginnt typischerweise an den Beinen und erst im Krankheitsverlauf kommt es zu einer Ausbreitung auf andere Körperbereiche. Nur selten ist z. B. nur ein Arm betroffen. Extrem selten wird das Gesicht vom RLS miterfasst. Insbesondere bei Frauen kann es in einigen Fällen auch zu RLS-ähnlichen Beschwerden im Genitalbereich kommen.

Besonders charakteristisch für die Erkrankung ist ihre unterschiedliche Ausprägung über den Tagesverlauf hinweg. Viele RLS-Kranke sind am Vormittag beschwerdefrei. Die Symptome begin-

nen meist am Abend. Besonders ausgeprägt sind diese oft in der abendlichen Einschlafphase. Durch die Missempfindungen und durch den letztlich nicht willentlich unterdrückbaren Bewegungsdrang finden die Betroffenen nicht in den Schlaf.

Untersuchungen zeigen, dass die Erkrankung die Schlafstruktur und damit die Qualität des Schlafs negativ beeinflusst. RLS-Kranke finden oft gar nicht mehr zum erholsamen Tiefschlaf, weil ihre ruhelosen Beine sie vorher immer wieder aufwecken (mehr dazu im Kapitel »Welche Folgen hat die Störung des Schlafes?«, Seite 20). Die Arbeit – im Beruf oder auch im Haushalt – fällt schwer. Die Leistungsfähigkeit geht zurück. Das Leben macht keinen Spaß mehr. Zunehmend wird auch das Familienleben belastet.

## Stillsitzen ist eine Qual

Die Müdigkeit während der Tagesstunden ist keineswegs die einzige negative Auswirkung der Erkrankung. RLS-Kranke sind häufig auch beim Reisen beeinträchtigt. Längere Autofahrten oder gar Flugreisen, bei denen man gezwungen ist, über längere Zeit stillzusitzen, sind für viele Betroffene unmöglich geworden. Jedes längere, relativ regungslose Sitzen kann für RLS-Kranke zur Qual werden: Sie können nur noch kurz an Vortragsveranstaltungen, beruflichen Sitzungen oder Ähnlichem teilnehmen. Das Gleiche gilt

für die Freizeit. Auch hier werden viele Aktivitäten eingeschränkt, denn geselliges Beisammensein, ein Theater- oder Kinobesuch sind mit längerem Stillsitzen verbunden. Weil sie das aber nicht mehr so gut können, ziehen sich einige RLS-Kranke aus dem sozialen Leben zurück. Eine meiner RLS-Patientinnen schilderte mir, dass sie ihre längeren Heimfahrten nach einem anstrengenden Arbeitstag immer wieder unterbricht. Bei diesen Zwangspausen geht sie dann so lange um ihr Auto, bis die Unruhe in den Beinen soweit abgeklungen ist, dass ihr eine Weiterfahrt wieder möglich ist.

### Typische Situationen, in denen sich die RLS-Symptome bemerkbar machen können:

- abendliches ruhiges Liegen oder Sitzen
- längere Autofahrten, Busreisen und Flüge
- Bettlägerigkeit im Krankheitsfall, Immobilisation nach Operationen
- Gipsverband, nach orthopädischen Operationen
- längeres Sitzen bei Versammlungen, bei Kinovorstellungen, Theater- und Konzertbesuchen, in der Kirche beim Gottesdienst
- Fernsehen
- manche Formen von Entspannungsübungen, wie autogenes Training
- Dialysebehandlung
- Schwangerschaft
- Einnahme bestimmter Medikamente
- nach falsch durchgeführten Narkosen



# Wie verläuft das RLS?

Jeder RLS-Betroffene erlebt seine Erkrankung anders und in unterschiedlicher Ausprägung. Einige allgemeingültige Fakten zum Krankheitsverlauf gibt es dennoch.

Die RLS-Symptome können in jedem Lebensalter beginnen. Selbst Kinder können bereits betroffen sein (mehr dazu im Kapitel »Kann RLS bereits bei Kindern vorkommen?«, Seite 80). Meist setzen die RLS-Beschwerden jedoch erst im mittleren oder im fortgeschrittenen Lebensalter so deutlich ein, dass sie vom Betroffenen als ernsthafte Störung wahrgenommen werden. Wenn die Krankheit vor dem 30. Lebensjahr beginnt, spricht dies für eine erbliche Verursachung des RLS, wie im Abschnitt zur Vererbung (mehr dazu im Kapitel »Ist das RLS erblich?«, Seite 51) dargestellt wird.

Einige RLS-Patienten leiden jede Nacht unter den ruhelosen Beinen, bei anderen treten die Beschwerden nur wenige Male in der Woche oder noch seltener auf. Bei vielen Betroffenen werden die Beschwerden im Laufe des Lebens leider auch stär-

ker und häufiger. Das muss aber nicht sein. Es gibt auch Fälle, bei denen das RLS über Monate oder sogar Jahre wieder zurückging, um dann wieder an Intensität zu gewinnen.

## Einfluss der Hormone

Welche Faktoren den Verlauf des RLS beeinflussen, ist noch nicht bekannt. RLS-Beschwerden können zum Beispiel während einer Schwangerschaft stärker werden. Manche Patientinnen erleben RLS-Symptome sogar ausschließlich in der Schwangerschaft. Bei vielen RLS-Patientinnen werden die Symptome auch nach den Wechseljahren häufiger. Sowohl in der Schwangerschaft als auch während der Wechseljahre finden im weiblichen Körper hormonelle Veränderungen statt. Inwiefern diese allerdings kon-

kret mit RLS zusammenhängen, ist bisher noch kaum wissenschaftlich untersucht worden.

.....  
Heike G., 58

## Mein ganzes Leben wird vom RLS bestimmt

» Schon als junge Frau war ich vom RLS betroffen. Damals hatte ich leichte RLS-Beschwerden während Kinovorstellungen, und zwar insbesondere bei Filmen, die mich langweilten. Über die Jahre hinweg hatte ich dann Ruhe. Auch habe ich nicht in Erinnerung, dass es während meiner drei Schwangerschaften zu einer deutlichen Beeinträchtigung gekommen wäre.

Der Schlaf wurde aber über die Jahre hinweg schlechter. Das führe ich auch

auf meine Kinder zurück. Wenn man über Jahre hinweg kleine Kinder zu versorgen hat, dann verlernt man richtig, tief und lange durchzuschlafen. Zumindest ist dies meine Erfahrung.

Um das 40. Lebensjahr haben dann die RLS-Beschwerden zugenommen. Damals begann meine Leidensgeschichte. Zunehmend haben sich bei mir in Ruhe diese Missempfindungen, die mich zur Bewegung zwingen, eingestellt. Es ist bei mir ein Gurgeln und Ziehen in den Waden – meist mehr links als rechts. Insbesondere unsere Ferienfahrten nach Italien in die Toskana waren kaum zu ertragen.

Natürlich bin ich zu meiner Hausärztin gegangen, die aber gar nichts damit anfangen konnte. Schließlich kam die Überweisung zum Psychiater. Zwar hat es damals bei uns Partnerschaftsprobleme gegeben, aber an die Diagnose einer Depression habe ich nicht geglaubt. Das verordnete Präparat hat meine Beschwerden nur noch verschlimmert. Das habe ich nur ein paar Wochen eingenommen. Über Jahre bin ich kaum zur Ruhe gekommen.

Auf die Diagnose bin ich schließlich selbst gekommen, und zwar über eine Suche im Internet. Mit den Suchwörtern ›Schlaf‹ und ›Beine‹ bin ich direkt auf das RLS gekommen. Über die Münchener RLS-Vereinigung und die Regio-nalleiterin bei uns habe ich einen kom-