

**Viele Bayern mit Schlafstörungen wegen rastloser Beine  
DAK-Gesundheit fördert Aktionstag der Restless-Legs  
Selbsthilfevereinigung am 21. September**

München, 20. September 2018. Rastlose Beine in der Nacht bringen viele Bayern um ihren Schlaf. Experten schätzen, dass mindestens 620.000 Menschen im Freistaat vom sogenannten Restless-Legs-Syndrom (RLS) betroffen sind. Da die Symptome vor allem abends und nachts auftreten, leiden die Betroffenen unter Schlafstörungen. Dass Schlafprobleme ein weit verbreitetes Problem sind, zeigt auch der DAK-Gesundheitsreport „Deutschland schläft schlecht“: Rund 77 Prozent der Erwerbstätigen in Bayern leiden darunter. Im Schlaf zuckende Beine sind eine der Ursachen. Deshalb klärt die Deutsche Restless-Legs-Vereinigung am 21. September an einem bayernweiten Aktionstag über die Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten auf. Die DAK-Gesundheit fördert dieses Engagement mit 5.000 Euro.

„Obwohl die große Mehrheit der Arbeitnehmer im Freistaat unter Schlafstörungen leidet, gehen nur wenige Menschen deshalb zum Arzt“, sagt Sophie Schwab, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit Bayern. „Die Folgen sind eine sinkende Produktivität und in vielen Berufen steigende Unfallgefahren.“ Deshalb unterstützt die Krankenkasse den Aktionstag der RLS-Selbsthilfevereinigung, zu dem auch eine Vortragsveranstaltung in München am Orleansplatz 3 zählt. „Experten auf dem Gebiet des RLS sprechen dort über das Thema Schlafstörungen ebenso wie über die Aspekte der medikamentösen Behandlung und den neuesten Forschungsstand zum Thema Restless Legs“, erklärt Dr. Katharina Glanz, Leiterin der Deutschen Restless Legs Vereinigung. Mehr Infos gibt es unter [www.restless-legs.org](http://www.restless-legs.org).

**Telefon-Hotline für müde Bayern**

Zudem schaltet die Selbsthilfevereinigung für Betroffene in Bayern eine spezielle Telefon-Hotline. Dort gibt Dr. med. Cornelius Bachmann, Chefarzt der Neurologie der Paracelsus Kliniken Osnabrück, individuelle Hinweise und Tipps rund um die Krankheit und mögliche Behandlungen. Das Serviceangebot ist von 10 bis 16 Uhr unter der Rufnummer 089 55028882 zum Ortstarif erreichbar. Kunden aller Krankenkassen können sich beraten lassen. „Unsere Hotline hilft Betroffenen schnell und unkompliziert bei allen Fragen rund um das Thema Restless Legs“, so

Katharina Glanz. Die DAK-Gesundheit bietet außerdem ein Schlaf-Special und ein Schlafstagebuch unter [www.dak.de/schlaf](http://www.dak.de/schlaf).

### **Das Syndrom der „rastlosen Beine“**

Die Probleme kommen vor allem nachts: Schmerzhaftes Missempfinden und ein ausgeprägter Bewegungsdrang der Beine sind typisch für das Restless Legs Syndrom (RLS). Das Syndrom „der unruhigen Beine“ ist eine der häufigsten Erkrankungen des Nervensystems. Die Beschwerden treten auf, wenn der Körper zur Ruhe kommt. Bei vielen Patienten kommt es zudem zu unwillkürlichen Beinbewegungen im Schlaf, so dass nicht nur die Einschlaf-, sondern auch die Tiefschlafphase gestört ist. Verstimmungen, Müdigkeit und Erschöpfung können die Folge sein. Kommt es in Ruhephasen auch am Tag zu Symptomen, kann dies die Betroffenen in ihren beruflichen und sozialen Aktivitäten stark beeinträchtigen. „In schweren Fällen führen unruhige Beine in der Nacht sogar zu Arbeitsausfall, auch wenn das RLS bei den Krankenschreibungen eine eher untergeordnete Rolle spielt“, erklärt Sophie Schwab mit Blick auf den DAK-Gesundheitsreport.

Die Experten der RLS-Vereinigung schätzen, dass etwa fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung betroffen seien – das entspricht mindestens 620.000 Menschen im Freistaat. Meist trete das RLS im mittleren Lebensalter auf, mitunter auch schon in jungen Jahren. Die Ursache sei noch nicht geklärt. Sicher sei jedoch eine Funktionsstörung des Nervenbotenstoffs Dopamin und man gehe von einer genetischen Veranlagung aus.

### **100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland**

Etwa 3,5 Millionen Menschen haben sich bundesweit in fast 100.000 Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. In vielen Städten und Regionen gibt es Selbsthilfekontaktstellen, die einen Überblick über die Angebote zu einzelnen Erkrankungen oder Behinderungen bieten. Bundesweit fördert die DAK-Gesundheit jährlich über 5000 örtliche Selbsthilfegruppen. Schwab: „Die Selbsthilfeförderung ist für uns mehr als nur eine gesetzliche Aufgabe.“ Für diese ist bei konkreten Projektvorhaben das örtliche Servicezentrum der richtige Ansprechpartner. Beim Wunsch nach pauschaler Förderung ist hingegen der Verband der Ersatzkassen zuständig. Weitere Informationen gibt es unter [www.dak.de/selbsthilfe](http://www.dak.de/selbsthilfe).