

Schlafstörungen wegen rastloser Beine richtig behandeln

- **670.000 Menschen in Bayern vom sogenannten Restless-Legs-Syndrom (RLS) betroffen**
- **Europaweiter Welt-RLS-Tag am 23. September**
- **DAK-Gesundheit unterstützt Selbsthilfevereinigung**

München, 22. September 2023. Rastlose Beine in der Nacht bringen viele Bayern um ihren Schlaf. Experten schätzen, dass mindestens 670.000 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. Deshalb klärt die Deutsche Restless-Legs-Vereinigung am 23. September an einem europaweiten Welt-RLS-Tag über die Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten auf. Die DAK-Gesundheit unterstützte die Selbsthilfevereinigung in diesem Jahr bereits bei zwei Projekten mit rund 22.000 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 die Kampagne „Unter einem Schirm“ der RLS-Selbsthilfevereinigung zum zehnjährigen Jubiläum des Welt-RLS-Tages. Im Rahmen der Kampagne wurden Einzelpersonen und Organisationen gebeten, für ein Foto unter einem gemeinsamen Schirm zur Verfügung zu stehen und dieses in den sozialen Medien zu teilen – so auch Sophie Schwab. „Die Schirm-Symbolik hat einen komplexen Sinn: Sie soll auf die Betroffenen hinweisen, die Schirm und Schutz suchen und brauchen. Sie spiegelt auch die bunte Vielfalt der Selbsthilfe wider. Viele Menschen sind vereint unter einem großen Schirm – der RLS-Vereinigung“, erklärt Dr. Katharina Glanz, Geschäftsführerin der Deutschen Restless Legs Vereinigung. Mehr Infos gibt es unter www.restless-legs.org.

Telefon-Hotline für müde Bayern

Zudem schaltet die Selbsthilfevereinigung für Betroffene in Bayern eine spezielle Telefon-Hotline. Dort geben Experten individuelle Hinweise und Tipps rund um die Krankheit und mögliche Behandlungen. Das

Serviceangebot ist mittwochs von 16 bis 18 Uhr unter der Rufnummer 089 55028882 zum Ortstarif erreichbar. Die DAK-Gesundheit bietet zudem Tipps für einen gesunden Schlaf unter 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.

Die Fachleute der RLS-Vereinigung schätzen, dass etwa fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung betroffen seien – das entspricht zwischen 670.000 und 1,34 Millionen Menschen im Freistaat. Meist tritt 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.