Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Restless-Legs-Syndrom (unruhige Beine)

Beim Restless-Legs-Syndrom (RLS) entsteht in Ruhe – vor allem abends und nachts – ein **quälender Bewegungsdrang in den Beinen**, oft mit Kribbeln, Ziehen oder Brennen. Bewegung lindert die Beschwerden kurzfristig. Das RLS ist häufig, tritt oft familiär auf und kann den Schlaf stark stören. Mögliche Auslöser sind **Eisenmangel**, Nierenschwäche, Schwangerschaft, Nervenschäden oder bestimmte Medikamente. Das RLS ist gut behandelbar.

Was wir untersuchen

- Blutwerte, besonders den **Eisenspeicher (Ferritin)**, außerdem Nieren- und ggf. Schilddrüsenwerte. Bitte bringen Sie eine Liste aller Medikamente mit – auch rezeptfreie.

Das können Sie selbst tun

- **Regelmäßiger Schlafrhythmus**, nicht zu früh ins Bett gehen. Tagsüber moderat bewegen, aber keine intensive Anstrengung am späten Abend.
- **Bei Beschwerden:** aufstehen und umhergehen, Beine dehnen oder massieren, kaltes oder warmes Wasser über die Beine laufen lassen. In Ruhe hilft geistige Beschäftigung (z. B. Rätsel, Handarbeit).
- Abends **Alkohol, Koffein und Nikotin meiden**.
- **Achtung bei rezeptfreien Schlaf-, Allergie- und Reisemitteln** (z. B. Diphenhydramin, Doxylamin, Dimenhydrinat): Sie können das RLS deutlich verstärken. Auch einige Antidepressiva und Mittel gegen Übelkeit – verordnete Medikamente bitte nicht eigenmächtig absetzen, sondern mit uns besprechen.

Übungen vor dem Schlafengehen (5–10 Minuten)

- **Wadendehnung** an der Wand (Ferse am Boden, Knie gestreckt) und **Oberschenkeldehnung** im Stehen (Ferse zum Gesäß ziehen) – je 30 Sekunden pro Seite, 3 ×.
- **Fußkreisen und Zehenspitzenstand:** im Sitzen die Füße 10 × in jede Richtung kreisen, dann 10 × langsam auf die Zehenspitzen und zurück.

Behandlung mit Medikamenten (nach ärztlicher Verordnung)

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Eisenmangel	Eisen als Tablette oder Infusion	Auch bei niedrig-normalem Ferritin sinnvoll – nur nach Blutuntersuchung
Häufige, belastende Beschwerden	Dopamin-ähnliche Mittel (z. B. Pramipexol, Ropinirol, Rotigotin-Pflaster); L-Dopa nur gelegentlich	Möglichst niedrig dosieren; regelmäßige Kontrollen wegen möglicher Verstärkung (Augmentation)
Wenn dies nicht ausreicht	Gabapentin, Pregabalin oder ein retardiertes Opioid	Nach sorgfältiger Abwägung, ggf. in Zusammenarbeit mit der Neurologie

Magnesium und Cannabis helfen laut Leitlinie nicht gegen das RLS. ***Information und Selbsthilfe:*** *Deutsche Restless Legs Vereinigung (www.restless-legs.org).*

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Die Beschwerden unter Behandlung **früher am Tag** beginnen, stärker werden oder auf die **Arme** übergreifen (Augmentation)
- Starke Schlafstörung, ausgeprägte Tagesmüdigkeit oder Niedergeschlagenheit
- Taubheit, Schwäche oder brennende Schmerzen in den Füßen (Hinweis auf Nervenschäden)
- Ein Bein schwillt an, ist gerötet, überwärmt oder schmerzt – Verdacht auf Thrombose, **am selben Tag**
- Sie schwanger sind oder eine Schwangerschaft planen und Medikamente einnehmen

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026