

Restless Legs Syndrom (RLS) und Schlafapnoe (OSAS)

12.05.2020, 18:07 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *RLS e. V. Deutsche Restless Legs Vereinigung*

Wertvolle Tipps, die Sie beachten sollten:

Ein bestimmtes Erwachsthumal kann den Körper auf den Schlaf einstellen. Wichtig ist, dass Sie Abend für Abend dem gleichen Ablauf folgen, sodass der Körper suggestiv auf die Nachtruhe vorbereitet wird.

Beobachten Sie Ihren individuellen Tagesrhythmus. Wenn Sie am besten aufstehen oder schlafen gehen, bestimmen nicht nur der Wecker, sondern Ihre innere Uhr. Sie legt auch fest, ob Sie zu den Kafen oder Lachen bzw. den Lamp- oder Kurschläfen gehören. Der normale Schlaf-Wach-Rhythmus liegt irgendwo dazwischen.

Das Schlafzimmer sollte hauptsächlich zum Schlafen genutzt werden: Fernsehen, Smartphone und Essen im Bett meiden! Vermeiden Sie bei Schlaflosigkeit das Bett und das Schlafzimmer, setzen sich aber keinem Stress und hellem Licht aus.

Meiden Sie spätestens ab dem Nachtertag Kaffen, Alkohol und Nikotin.

Eine regelmäßige körperliche Betätigung fördert bekanntlich die Gesundheit allgemein. Probieren Sie den Effekt eines abendlichen Spaziergangs aus. Anstrengende körperliche Betätigung kann einen gegenteiligen Effekt haben. Nach schweißtreibenden Tätigkeiten am Abend können auch Gesunde meist erst später einschlafen.

Achten Sie auf die obere Beleuchtung. Ein hoher Blaulichtanteil in LED-Lampen und Monitoren oder helles weißes Licht hemmen den Schlaf.

Dieser Leitfaden wurde für die RLS e. V. Deutsche Restless Legs Vereinigung erstellt von Prof. Dr. med. Jörn Peter Sab, M.D., OS, Hausklinik Stollberg, und überarbeitet von Prof. Dr. med. Ingo Peter, Charité-Charité Mitte, Schlafmedizinisches Zentrum.

Haben Sie Fragen?
Wenden Sie sich bitte an uns:
RLS e. V. – Deutsche Restless Legs Vereinigung
Telefon: +49 101 89 550 3888-0
E-Mail: info@restless-legs.org
www.restless-legs.org

Unsere Infomaterialien und Publikationen:
Gegen Überforderung von Briefmarken im Wert von 3 Euro erhalten Sie unser Infopaket. Darüber hinaus haben wir für Sie folgende Publikationen vorrätig:
- Restless Legs Syndrom: Informationsbuch und Ratgeber für behandelnde Ärzte und Betroffene
- Leben mit unruhigen Beinen: Ein Ratgeber für Betroffene
- Wenn die Beine Kopf stellen
Bestellung unter: 089-55 03 88 80 oder per E-Mail an: info@restless-legs.org

Wir sind eine Selbsthilforganisation und arbeiten gemeinnützig. Durch eine Mitgliedschaft oder Spende unterstützen Sie unsere Arbeit.

Unser Spendenkonto:
Sparkasse München
IBAN: DE44 7001 0300 0001 4654 00
BIC: GBNODE3304
Auch Ihre Spende hilft! Herzlichen Dank!

Mit freundlicher Unterstützung vom BICK
Freischwabenland

DEUTSCHE RESTLESS LEGS VEREINIGUNG

Restless Legs Syndrom (RLS) und Schlafapnoe

„Ein Unglück kommt selten allein“ – so ist es leider auch in der Schlafmedizin. Viele Menschen sind sowohl an einem Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) als auch einem Restless Legs Syndrom (RLS) erkrankt. Doch was ist die Ursache für diese Krankheitskombination und welche Konsequenzen ergeben sich für die Behandlung beider Erkrankungen?

Gemeinsame Risikofaktoren

Derzeit sind nur Mutmaßungen möglich, warum Schlafapnoe-Patienten vielfach gleichzeitig auch ein RLS aufweisen. Wissenschaftlich ist die Ursache hierfür nicht geklärt. Es gibt aber Hinweise darauf, dass beide Erkrankungen gemeinsame Risikofaktoren aufweisen. Übergewicht, vermehrter Alkoholkonsum und ein höheres Lebensalter erhöhen das Risiko eines OSAS. Ähnliches gilt auch für das RLS. Vermehrt treten RLS-Beschwerden mit zunehmendem Lebensalter, bei Übergewicht, Bluthochdruck, lautem Schnarchen, vermehrten Alkoholkonsum und bei Rauchern auf.

RLS-Betroffene leiden typischerweise unter Missempfindungen zumindest in den Beinen und einem Bewegungsdrang in den Abend- und Nachtstunden. Die wissenschaftliche Erstbeschreibung der Erkrankung erfolgte 1945 durch den schwedischen Neurologen Karl-Axel Ekbom. Er vermutete damals, dass Veränderungen der Durchblutung in den kleinen Haargefäßen und eine dadurch beeinträchtigte Sauerstoffversorgung die RLS-Beschwerden auslösen würden. Die Abnahme der Sauerstoffsättigung des Bluts während einer Apnoe- oder Hypopnoe-Phase könnte somit die RLS-Beschwerden auslösen bzw. verstärken. Dies ist wissenschaftlich aber nicht gesichert.

RLS kann die OSAS-Therapie erschweren

Eine mit RLS-Beschwerden einhergehende Schlafstörung (Insomnie) erschwert vielfach die dem Schlafapnoe-Syndrom entgegenwirkende Beatmungstherapie. Vermutlich führt jedoch nur die konsequente Behandlung beider Erkrankungen zum Therapieerfolg. Dazu gehört eine optimierte medikamentöse Behandlung des RLS mit zusätzlich ausreichender Eisenzufuhr, kombiniert mit einer individuell optimierten Schlafapnoe-Therapie. Studiendaten sprechen dafür, dass eine Beatmungstherapie bei der Kombination von RLS und Schlafapnoe nicht nur die durch die Schlafapnoe bedingte Tagesmüdigkeit, sondern ebenfalls die Ausprägung der RLS-Beschwerden mindert.

Jedoch treten erfahrungsgemäß RLS-Beschwerden manchmal erst deutlich oder gar quälend unter einer

Beatmungstherapie auf. Sie werden sozusagen demaskiert, ähnlich den periodischen Beinbewegungen im Schlaf, die bei vielen Betroffenen erst unter der Schlafapnoe-Therapie sichtbar werden. Und es kommt vor, dass die Dopamin-Therapie zwar effektiv ist, was das RLS betrifft, aber den Schlaf stört. Wichtig zu wissen ist, dass Opioide und darunter das für die RLS-Therapie zugelassene Targin® ein Schlafapnoe-Syndrom verstärken können.

Wenn Schlafstörungen unter der optimalen RLS- und OSAS-Therapie bestehen bleiben, dann ist ggf. auch an eine medikamentöse Therapie der Insomnie zu denken. Die Nutzung eines schlaffördernden Medikaments ist bei ausgeprägten Beschwerden besser als der Abbruch der OSAS- und/oder RLS-Therapie.

Leiden Sie an Schlafapnoe und am Restless Legs Syndrom? Was können Sie tun?

Auskunft über die möglichen Therapieoptionen sowie nützliche Hinweise bei Schlafapnoe und RLS gibt Ihnen unser neuer Flyer „Restless Legs Syndrom (RLS) und Schlafapnoe“. Holen Sie sich Rat und Hilfe! Wir sind gerne für Sie da.

Sie leiden am Schlafapnoe-Syndrom, wissen aber nicht sicher, ob bei Ihnen auch ein RLS vorliegt? Dann machen Sie unseren Selbsttest auf unserer Homepage unter <https://www.restless-legs.org/restless-legs-syndrom/rls-selbsttest-12/> um Ihre Symptome besser einordnen zu können.

RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung

Schäufeleinstr. 35
80687 München

Portrait

Die RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung ist ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in München. Mit rund 4000 Mitgliedern ist sie nicht nur Ansprechpartner für die Mitglieder der Vereinigung, sondern auch für Betroffene, Ärzte, Wissenschaft und Interessierte.

News-ID: 1087080 • Views: 2563 (Stand: 20.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1087080/Restless-Legs-Syndrom-RLS-und-Schlafapnoe-OSAS.html>