

Gründungstreffen der RLS-Selbsthilfegruppe Gütersloh

21.08.2026, 00:00 | Gesundheit & Medizin

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

EINLADUNG

zum Gründungstreffen der SHG Gütersloh am

Dienstag, 25.08.2026, 16:30 Uhr

Restless Legs Syndrom – schon davon gehört?

Kennen auch Sie das Problem, nachts nicht einschlafen zu können, weil Ihre Beine einfach keine Ruhe geben?

Das Phänomen der unruhigen Beine nennt man Restless Legs Syndrom (RLS). Etwa 5-10 % der Bevölkerung sind betroffen. Nicht nur die Symptome wie Ziehen, Reiten, Jucken, Kribbeln, Zucken bereiten Probleme, quälend ist auch das Bewusstsein, dass Außenstehende die Beschwerden nicht nachvollziehen können. Die Beschwerden treten in Ruhestellung und vorwiegend abends und nachts auf.

Unerträglich wird es dann, wenn ein unbezähmbarer Bewegungsdrang und periodische Zuckungen der Beine dazu kommen. Dann ist an Nachtruhe nicht mehr zu denken.

Wenn Massagen, kalte Waschungen, Einreiben und ständige Bewegung keine Linderungen mehr bringen und der Leidensdruck hoch ist, ist es ratsam einen Neurologen aufzusuchen. Das RLS kann heute gut mit Medikamenten behandelt werden.

Die Betroffenen finden endlich wieder Ruhe und Schlaf, die Lebensqualität verbessert sich.

Notizen / Fragen:

RLS-SHG Gütersloh
Leitung: Heinrich Ordelheide
E-Mail:
rls-selbsthilfe-kreisguetersloh@gmx.de

In Zusammenarbeit mit



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Mitglieder,

wir freuen uns Ihnen mitteilen zu dürfen, dass eine **neue RLS-Selbsthilfegruppe in Gütersloh** unter der Leitung von Heinrich Ordelheide in Gründung ist.

Zu einem ersten Treffen am
Dienstag, 25.08.2026, um 16:30 Uhr
laden wir Sie hiermit herzlich ein.

Das Treffen findet in der Alten Dorfschule Brockhagen,
Brockhagener Straße 224
33803 Steinhagen-Brockhagen
statt.

Die Teilnahme ist ohne Anmeldung
und kostenlos möglich.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer.

München, den 21.08.2026 - Die **Deutsche Restless Legs Vereinigung RLS e.V.** lädt ein zum **Gründungstreffen der RLS-Selbsthilfegruppe Gütersloh**. Die Veranstaltung findet statt **am 25.08.2026 ab 16:30 Uhr (bis ca. 18:30 Uhr) in der Alten Dorfschule Brockhagen, Brockhagener Straße 224, 33803 Steinhagen-Brockhagen**. Die Veranstaltung ist **kostenlos und offen für alle**. Für Rückfragen steht Heinrich Ordelheide per Mail unter rls-selbsthilfe-kreisguetersloh@gmx.de zur Verfügung.

Das Restless Legs Syndrom (RLS) oder das „Syndrom der unruhigen Beine“ ist eine häufige **schlafbezogene neurologische** und derzeit nicht heilbare **Krankheit**. Typisch für das RLS sind unangenehme bis schmerzhaft, schwer zu beschreibende Missempfindungen sowie ein ausgeprägter Bewegungsdrang vor allem der Beine, mitunter aber auch anderer Körperregionen.

Die RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung ist eine gemeinnützige Organisation der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe für Menschen, die am RLS leiden. Forschungsaktivitäten voranzutreiben, die Öffentlichkeit über das RLS zu informieren sowie Betroffene und Angehörige in ihrem Alltag mit RLS zu unterstützen und die lokale Präsenz über Selbsthilfegruppen sieht dieser Verein als seine Aufgaben an.

Selbsthilfegruppen sind ein ganz erheblicher Faktor in der Patientenbetreuung, dort helfen Betroffene anderen Betroffenen. Hierbei findet keine medizinische Beratung statt, sondern der Austausch darüber, welche Therapien, Medikamente, Ärzte, etc. welchen Eindruck bei Betroffenen hinterlassen haben. Auch gute Ratschläge außerhalb der reinen Medizin sind oft sehr hilfreich beim Umgang mit der Erkrankung.

Mit Heinrich Ordelheide hat sich eine engagierte Person als SHG-Leiterin gefunden. Diese ehrenvolle wie ehrenamtliche Tätigkeit, in der man eigenverantwortlich und in freier Zeiteinteilung Gruppentreffen initiiert und moderiert, Fördermittel beantragt und Initiativen der Gruppe einleitet, macht außerordentlich viel Spaß. Durch die Tätigkeit und die umfangreichen Schulungen des RLS e.V. wird die persönliche Weiterentwicklung gefördert, außerdem lernt man seine eigene Erkrankung viel besser kennen.

Insbesondere für Menschen, die längere Zeit nicht mehr im Erwerbsleben standen, kann die Leitung einer

Selbsthilfegruppe wieder Sinn stiftend und erfüllend sein. Durch positive Rückmeldungen anderer Betroffener wird der eigene Selbstwert gestärkt. Berufstätige, die sehr erfolgreich sind, können durch das ehrenamtliche Engagement im RLS e. V. zur Stärkung des sozialen Miteinanders in der Gesellschaft beitragen.

RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung

Schäufeleinstr. 35
80687 München
Deutschland

Dr. phil. Katharina Glanz (Geschäftsführerin)

+49 (0) 89 550 2888 – 0

info@restless-legs.org

www.restless-legs.org/

Portrait

Die Deutsche Restless Legs Vereinigung ist ein gemeinnütziger Verein der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe für Menschen, die am RLS leiden. Der RLS-Vereinigung steht ein medizinisch-wissenschaftlicher Beirat zur Seite, dem angesehene Experten auf dem Gebiet der RLS-Forschung angehören. Die zahlreichen regionalen Selbsthilfegruppen sind das Rückgrat ihrer ehrenamtlichen Arbeit. Diese arbeiten selbstständig unter dem Dach der RLS-Vereinigung und bieten deutschlandweit gezielt Austausch, Hilfe und aktuelle Informationen an.

News-ID: 1309461 • Views: 97 (Stand: 22.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1309461/Gruendungstreffen-der-RLS-Selbsthilfegruppe-Guetersloh.html>