

Dr. Frithjof Tergau  
Marion Zerbst

**Wenn die Beine  
nicht zur Ruhe kommen**  
**Das Restless-Legs-Syndrom**

Ratgeber Ehrenwirth

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Restless Legs - das Leiden, das die Nacht zur Qual macht...</b>	<b>9</b>
Viele Ärzte sind ratlos	9
RLS tritt oft familiär gehäuft auf	18
<b>2. Ursachen, Verwechslungsmöglichkeiten und Diagnose</b>	<b>21</b>
Die Ursachen sind noch nicht ganz klar	21
Das sekundäre Restless-Legs-Syndrom	22
Fehldiagnosen sind an der Tagesordnung	24
Und so wird die Diagnose gestellt	31
<b>3. Die Behandlung des Restless-Legs-Syndroms</b>	<b>37</b>
Wann muß ein RLS behandelt werden?	37
Medikamente zur Behandlung des RLS	38
L-Dopa - in vielen Fällen das erfolgreiche Mittel	39
Dopaminagonisten - wenn L-Dopa nicht hilft	45
In schweren Fällen helfen Opiate	58
Benzodiazepine und Hypnotika	61
Arzneimittel dritter Wahl	62
Alternative Behandlungsmethoden - nur in Einzelfällen hilfreich	64
Die Behandlung des sekundären Restless-Legs-Syndroms	65
Was man selbst tun kann	67
<b>4. Sie sind nicht allein ...</b>	<b>69</b>
Eine Wagenladung Glückshormone	69
17 und 4 - ein Glücksspiel?	71
Eine Odyssee von Arzt zu Arzt	72
Hilfe zur Selbsthilfe	74
Im Schlaflabor	75
Es gibt keinen Königsweg	77
Wie es mir erging	80
Mein Leidensweg mit dem RLS	82
Restless Legs - Ärzte ratlos?	85
<b>Wichtige Fachbegriffe</b>	<b>89</b>
<b>Quellenangaben</b>	<b>93</b>
<b>Adressen, die weiterhelfen</b>	<b>94</b>
<b>Register</b>	<b>96</b>