

**Schlafstörungen wegen rastloser Beine richtig behandeln
DAK-Gesundheit fördert Aktionstag der Restless-Legs
Selbsthilfevereinigung am 23. September**

München, 19. September 2019. Rastlose Beine in der Nacht bringen viele Bayern um ihren Schlaf. Experten schätzen, dass mindestens 620.000 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 bayernweiten Aktionstag über die Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten auf. Die DAK-Gesundheit fördert dieses Engagement mit 4.400 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 den Aktionstag der RLS-Selbsthilfevereinigung, zu dem unter anderem eine Vortragsveranstaltung in München am Orleansplatz zählt. „Experten auf dem Gebiet des RLS sprechen dort über alternative Behandlungsmöglichkeiten und den neuesten Forschungsstand zum Thema Restless Legs“, erklärt Dr. Katharina Glanz, Leiterin 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 von 10 bis 16 Uhr unter der Rufnummer 089 55028882 zum Ortstarif erreichbar. Kunden aller Krankenkassen können sich beraten lassen. Die DAK-Gesundheit bietet außerdem ein Schlaf-Special und ein Schlaftagebuch 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 Experten der RLS-Vereinigung schätzen, dass etwa fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung betroffen seien – das entspricht mindestens 620.000 Menschen im Freistaat. Meist trete 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.