

4	VORWORT
6	GELEITWORT DER DEUTSCHEN RESTLESS LEGS VEREINIGUNG
9	RESTLESS-LEGS-SYNDROM – URSACHEN UND DIAGNOSE
10	Die typischen Symptome von RLS
13	400 Jahre RLS
15	Die Ursachen von RLS
16	RLS ist sicher genetisch bedingt
17	RLS entsteht vermutlich im ZNS
19	RLS wird bei Eisenmangel schlimmer
20	RLS kann in jedem Lebensalter auftreten
22	RLS kann primär oder sekundär sein
25	Die Diagnose von RLS
26	Untersuchung durch Ihren Arzt
26	Bestimmung der Laborwerte
27	Schritt für Schritt zur Diagnose
31	Die Diagnose sicherstellen
39	RESTLESS-LEGS-SYNDROM – DIE VIELFÄLTIGEN THERAPIEMÖGLICHKEITEN
40	Maßnahmen, die Sie selbst durchführen können
40	Äußerliche Anwendungen
44	Bewegung
47	Besser schlafen
53	Ernährung
60	Naturheilkundliche und physikalische Maßnahmen
61	Akupunktur
62	Osteopathie
62	Transkutane Gleichstromstimulation
63	Traditionelle Chinesische Medizin

63	Homöopathie
65	Eine positive Einstellung
65	Nehmen Sie Ihre Erkrankung an
66	Pflegen Sie soziale Kontakte
69	DIE MEDIKAMENTÖSE THERAPIE BEI RLS
70	Vor der Behandlung
71	Einen guten Arzt finden
74	Das ausführliche Erstgespräch
76	Ihr Arzt bleibt Ihr Partner
78	Die Behandlung mit Medikamenten
79	Die Zulassung von Medikamenten in Deutschland
80	Der richtige Zeitpunkt für die Pharmakotherapie
81	Die richtige Dosierung am Beginn der Therapie
82	Medikamente und Autofahren
83	Einsatz und Darreichungsform der Medikamente
87	Pharmazeutische Wirkstoffe im Überblick
89	Levodopa
91	Dopaminagonisten
96	Opioide/Opiate
103	Antiepileptika
104	Benzodiazepine und Schlafmittel
106	Häufig gestellte Fragen und Antworten
113	RESTLESS-LEGS-SYNDROM – BESONDERE LEBENSITUATIONEN MEISTERN
128	ANHANG
128	Hilfreiche Adressen
131	Hilfreiche Gesundheitsinformationen im Internet
132	„Ärztliches Attest über Behandlungsnotwendigkeit und Tagesdosen“
133	Notfallausweis