

- 6 Geleitwort zur aktuellen 5. Auflage**
- 7 Liebe Leserinnen, liebe Leser**
- 9 RLS – was ist das eigentlich?**
- 10 Was bedeutet RLS?**
 - 11 Die medizinische Beschreibung
 - 13 RLS-Symptome beginnen meist am Abend
 - 14 Stillsitzen ist eine Qual
- 16 Wie verläuft das RLS?**
 - 16 Einfluss der Hormone
 - 18 Frauen mit Kindern sind häufiger betroffen
 - 18 Wie häufig ist das RLS?
 - 20 Welche Folgen hat die Störung des Schlafes?
- 23 Wie wird ein RLS diagnostiziert?**
- 24 Selbstdiagnose und Diagnose durch den Arzt**
- 25 Wissenschaftlich formulierte Kriterien zur Diagnose**
- 28 Was passiert im Schlaflabor?**
 - 28 Wie wird der Schlaf untersucht?
 - 29 Wie empfinden Patienten die Nacht im Schlaflabor?
 - 30 Der »Effekt der ersten Nacht«
 - 30 Was wird aufgezeichnet?
- 32 Die Atmung ist eine wichtige Messgröße**
- 32 Auch die Beinbewegungen werden aufgezeichnet**
- 34 Wann treten periodische Beinbewegungen auf?**
- 34 Einschlafzuckungen sind normal**
- 35 Die Auswertung kann lange dauern**
- 35 Welche anderen Erkrankungen erwägt der Arzt?**
- 44 Weitere Untersuchungsmethoden bei Verdacht auf RLS**
- 47 Die Ursachen der Erkrankung**
- 48 Was verursacht das RLS?**
 - 50 Die Rolle der Botenstoffe
 - 51 Ist das RLS erblich?
 - 55 RLS und die Mangelware Eisen
 - 58 RLS und Schlafapnoe
 - 60 RLS und die Nierenfunktion
 - 61 Können Medikamente das RLS hervorrufen?
- 63 Das können Sie selbst tun**
- 64 Effektive Alltagshilfen**
- 64 Selbsthilfe ohne Medikamente**
- 67 Umgang mit der Erkrankung**
- 76 Rezeptfreie Medikamente und Homöopathie**
- 80 Häufig gestellte Fragen**
- 80 Kann RLS bereits bei Kindern vorkommen?**

- 82 Wie verhält sich das RLS in der Schwangerschaft?
- 85 Was müssen Betroffene bei einer Krebstherapie beachten?
- 86 Was ist bei Operationen zu beachten?
- 87 Geht das RLS in die Parkinson-Erkrankung über?
- 87 Was sind die beruflichen Folgen einer RLS-Erkrankung?
- 88 Können Umweltgifte ein RLS hervorrufen?
- 89 Fernreisen und RLS – wie geht das?
- 91 Medikamentöse Behandlung**
- 92 **Verschreibungspflichtige Medikamente**
- 93 Wie findet der Arzt das richtige Medikament?
- 95 Der Beipackzettel
- 97 Wie wirken L-Dopa und die Dopaminagonisten?
- 100 **RLS-Behandlung mit L-Dopa**
- 100 Restex® – das erste RLS-Präparat
- 101 Übelkeit ist anfangs eine häufige Nebenwirkung
- 102 Die Wirksamkeit lässt oft nach
- 103 Wie lässt sich die Wirkung verlängern?
- 103 Wechsel zu Dopaminagonisten
- 104 Therapie mit Dopaminagonisten**
- 105 Vor- und Nachteile der Dopaminagonisten
- 109 Warum werden manche Medikamente nicht zugelassen?
- 109 Die zugelassenen Dopaminagonisten
- 116 Wie wird zwischen Dopaminagonisten gewechselt?
- 116 Kombination von Medikamenten beim schweren RLS
- 116 Was ist eine Apomorphin-Pumpe?
- 118 Behandlung mit Opiaten**
- 118 Was sind Opiate?
- 122 »Spezialfälle« und seltene Medikamente**
- 122 Gabapentin, Pregabalin und mehr
- 125 Behandlung des urämischen RLS
- 128 Anhang**
- 128 Selbsthilfegruppen
- 130 Medikamentennamen im Ländervergleich
- 130 RLS-Zentren in Deutschland – eine Auswahl
- 132 RLS im Internet
- 134 Weiterführende Fachliteratur**
- 136 Hinweise für Anästhesisten
- 138 Stichwortverzeichnis**