

27. Juni 2019

Was hilft beim Restless-Legs-Syndrom?

Nachts leide ich oft unter kribbelnden, zuckenden Beinen. Wenn ich mich dann bewege, werden die Beschwerden besser. Was kann das sein? Und was hilft dagegen?

Für Betroffene ist es eine Qual: Das sogenannte Restless-Legs-Syndrom (RLS). Die Beine zucken, kribbeln, schmerzen oder fühlen sich heiß an, vor allem in Ruhephasen, also beispielsweise während des Schlafens. Die Symptome gehen oft mit Bewegungsdrang einher. Wer sich dann tatsächlich bewegt, erfährt eine Besserung – aber leider nur kurzfristig. Selten können die Symptome auch in Arme und Hände übergehen. Etwa drei bis zehn Prozent der Deutschen leiden an RLS. Ursachen können beispielsweise eine fortgeschrittene Nierenschwäche, Eisen- oder Folsäuremangel, bestimmte Medikamente wie Antidepressiva oder eine Störung des Dopamin-Systems im Gehirn sein. Wer den Verdacht hat, an RLS zu leiden, sollte darüber mit seinem Hausarzt sprechen. Der veranlasst unter Umständen bestimmte Blutuntersuchungen – Ferritin, Nierenwerte, Schilddrüse – oder überweist den Patienten an einen Neurologen. Welche Therapie hilft, hängt von der jeweiligen Ursache ab. Treten die Symptome erstmalig in der Schwangerschaft auf, verschwinden sie nach der Geburt meist von selbst. Um Beschwerden zu verringern, können Patienten auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung sowie auf eine ausreichende und regelmäßige Bewegung im Alltag achten. Auch ein gleichbleibender Tag- und Nachtrhythmus kann zu einer Linderung beitragen.

DKV Deutsche Krankenversicherung