



Neurologische Störungen

Restless Legs-Syndrom – Ruhelose Beine

Ein unangenehmes Ziehen und Reißen in den Beinen, nadelstichartige Schmerzen und/oder das Gefühl, als würden Ameisen in den Adern krabbeln – das sind Beschwerden, wie sie Menschen mit „ruheloßen Beinen“, dem Restless Legs-Syndrom (RLS), beschreiben. Hinzu kommt ein starker, quasi unbezwingbarer Bewegungsdrang. Denn die Missempfindungen in den Beinen treten vor allem in Ruhe auf und bessern sich bei Bewegung. Die Störung kann seltener auch in den Armen oder anderen Körperteilen auftreten.

Welche Folgen haben ruheloße Beine?

Menschen, die ein RLS haben, leiden oft enorm darunter. Sie finden durch den starken Bewegungsdrang keine Ruhe und vor allem keinen erholsamen Nachtschlaf. Das führt zu Tagesmüdigkeit, Reizbarkeit und Nervosität sowie zu Konzentrationsstörungen und oft auch depressiven Phasen. Der Betroffene ist nicht mehr voll leistungsfähig und seine Lebensqualität leidet, denn jedes längere Sitzen – auch bei einer längeren Autofahrt oder einem Kinobesuch – wird zur Qual. Nicht immer ist die Störung so gravierend, das leichtere Restless-Legs-Syndrom aber dürfte weiter verbreitet sein als bekannt. Etwa jeder Zehnte hierzulande ist betroffen, schätzen Experten.

Was tun gegen die akuten Missempfindungen?

Wenn das RLS nicht stark ausgeprägt ist, müssen nicht unbedingt Medikamente eingenommen werden. Es gibt im Alltag einige Möglichkeiten, die quälenden Beine zur Ruhe zu bringen. Hier ein paar Tipps:

- Recken und strecken Sie die Gliedmaßen bei beginnenden Missempfindungen. Stehen Sie kurz auf und gehen Sie ein paar Schritte umher oder machen Sie ein paar Kniebeugen, statt die Beschwerden lange auszuhalten.
- Kalte oder auch warme Bäder können oft die Ruhelosigkeit vertreiben. Oder das Auflegen einer Heizdecke oder aber eines Eisbeutels.
- Versuchen Sie, die Beschwerden durch Beinmassage oder durch Abbürsten der Beine oder Einreiben mit Franzbranntwein zu bessern.
- Vermeiden Sie abends Genussmittel wie Nikotin, Alkohol und vor allem Koffein.
- Probieren Sie, ob die Einnahme von Magnesium die Missempfindungen bessert.

Die Neigung, ein RLS-Syndrom zu entwickeln, ist in den Erbanlagen festgelegt. Menschen, die betroffen sind, haben deshalb meist lebenslang Probleme mit der Störung. Das aber heißt nicht, dass sie permanent Missempfindungen in den Beinen haben. Oft treten die Symptome nur phasenweise auf. Manche Menschen erleben sie nur wenige Male in ihrem Leben zum Beispiel während eines Langstreckenflugs. Andere haben Zeiten mit mehr oder weniger starken Beschwerden. So können die Beine über Wochen und Monate „ruhelos“ werden, die Missempfindungen sich danach aber quasi wieder spontan zurückbilden und beschwerdefreie Monate und Jahre folgen.

Sie können durch die Lebensführung mitwirken, dass die Beschwerden möglichst nicht mehr auftreten:

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen, da bekannt ist, dass zum Beispiel ein Eisenmangel das RLS verstärkt.
- Oft hilft es, ein paar Kilogramm abzunehmen, denn auch Übergewicht kann offenbar das RLS fördern.
- Bleiben Sie körperlich aktiv, auch wenn Sie sich müde fühlen. Sorgen Sie für ausreichende und regelmäßige Bewegung in Ihrem Leben.
- Versuchen Sie, einen geregelten Tages- und Nachtrhythmus zu leben.
- Sorgen Sie durch eine gute Schlafhygiene ganz allgemein für eine erholsame Nachtruhe.

Links:

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGS): www.dgsm.de

Deutsche Gesellschaft für Neurologie: www.dgn.org

Deutsche Restless Legs Vereinigung: www.restless-legs.org

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam