# Quälend unruhige Beine

## Unterstützende Maßnahmen beim Restless-Legs-Syndrom

**Über eine Million Menschen in Deutschland leiden unter dem Restless-Legs-Syndrom (RLS). Dabei handelt es sich um eine neurologische Erkrankung. Sie äußert sich durch unangenehme Empfindungen in den Beinen, die vor allem nachts auftreten. Betroffene klagen über Kribbeln, Ziehen oder gar Schmerzen, was einen ständigen Bewegungsdrang einfordert. Für die Behandlung dieser Beschwerden stehen verschiedene Therapieansätze zur Auswahl.**

Das Restless-Legs-Syndrom (RLS) zählt in Deutschland zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen. Dabei sind Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer. Meist tritt RLS im mittleren Lebensalter auf und verläuft in der Regel chronisch fortschreitend. Beschwerden treten insbesondere an den Unterschenkeln auf, seltener auch in den Armen. Sie plagen Betroffene typischerweise am Abend sowie nachts, was erhebliche Schlafstörungen verursachen kann. Die Folge ist nicht selten eine stark beeinträchtigte Lebensqualität. Genaue Ursachen von RLS sind noch nicht vollständig geklärt. Jedoch sind es verschiedene Faktoren, die das Erkrankungsrisiko beeinflussen und erhöhen können. Ein Forschungsteam der Technischen Universität München und Helmholtz Munich hat kürzlich die bisher größte genetische Studie zu RLS veröffentlicht. Die Ergebnisse zeigen neue Risikogene für die Krankheit und geben Hinweise auf mögliche Behandlungsansätze.

**Mehrere Faktoren können die Entwicklung des Restless-Legs-Syndrom begünstigen. Nachfolgend stellen wir die wichtigsten vor:**

**Genetische Veranlagung:** Herrmann Oppenheimer erkannte bereits 1923 das familiär gehäufte Auftreten. Aktuelle Forschungen geben Hinweise darauf, dass die Genetik RLS begünstigt.

**Eisen- und Dopaminmangel:** Eisen spielt eine wichtige Rolle bei der Dopaminproduktion und damit bei der Übertragung von Nervenimpulsen im Gehirn an den Bewegungsapparat. Ein niedriger Ferritin-Wert kann also RLS-Symptome verschlimmern.

**Hormonelle Veränderungen:** Lebensphasen wie Schwangerschaft, Menopause oder hormonelle Erkrankungen können das Auftreten von RLS-Symptomen erhöhen. Damit spielt vermutlich das Hormon

Foto: Adobe Stock, © ryanking999

Östrogen eine wesentliche Rolle im Hinblick auf das Krankheitsbild.

**Medikamente und Lebensstil:** Bestimmte Medikamente, wie z. B. Antidepressiva oder Antihistaminika, sowie ein hoher Alkohol-, Koffein- und Nikotinkonsum können ebenfalls RLS-Symptome auslösen oder verschlimmern.

**Chronische Begleiterkrankungen** wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Parkinson, Nierenerkrankungen, Typ-2-Diabetes, Schlafapnoe, Rheuma und Schilddrüsenerkrankungen stehen entweder in Verbindung mit der Erkrankung oder können durch die Krankheit verstärkt werden.

**Diagnosestellung**
Die Verdachtsdiagnose für das Restless-Legs-Syndrom erfolgt beim Allgemeinmediziner bzw. Neurologen und wird vor allem anhand typischer Symptome gestellt. Der behandelnde Arzt wird weitere Untersuchungen, wie Labortests oder neurologische Untersuchungen durchführen, um eine mögliche Grunderkrankung zu erkennen und diese zu therapieren. Auch mögliche Begleiterkrankungen erfordern eine umfassende medizinische Betreuung.

**Therapieansätze bei RLS**
Medikamentöse Behandlungen werden beim Restless-Legs-Syndrom durch den behandelnden Arzt durchgeführt. Zusätzlich profitieren Patienten von einer abgestimmten Mikronährstoff-, Ernährungs- sowie Bewegungstherapie. Die Rolle von Mikronährstoffen wie Eisen, Zink, L-Carnitin sowie Magnesium und Selen spielt laut Untersuchungen eine wichtige Rolle. Eine frisch zubereitete Vollwertkost leistet gute Dienste bei der Bewältigung der Symptome von RLS.

Regelmäßige Bewegung als natürliche Hilfe ist eine der effektivsten Methoden zur Linderung der quälenden Symptome des Restless-Legs-Syndroms. Durch die vermehrte Durchblutung bei Ausdauersport wie Walken, Radfahren oder Schwimmen und moderates Krafttraining kann die Nervenfunktion verbessert werden. Zu intensiver Sport hingegen birgt die Gefahr, die Symptome zu verschlimmern. Auch unmittelbar vor dem Schlafen sollte intensive Bewegung vermieden werden.

Bei RLS wird auch eine antientzündliche Ernährung empfohlen. Dabei ist eine konsequente Reduktion von proinflammatorischen Lebensmitteln entscheidend, z. B. verarbeitete Lebensmittel, zuckerhaltige Getränke, Frittiertes und Lebensmittel mit hohem Gehalt an gesättigten Fettsäuren. Außerdem ist eine Reduktion von Kohlenhydraten wichtig, da sie in den heute verzehrten Mengen entzündungsfördernd wirken. Zugleich sollte der Verzehr von frischem Obst und Gemüse, Beeren, Nüssen, frischen Kräutern, Gewürzen und Fisch erhöht werden.

Wechselduschen oder Kneipp-Therapie verbessern die Durchblutung und Nervenversorgung langfristig. Anwendungen mit bewährten Heilkräutern wie Baldrian, Hopfen und Passionsblume können hilfreich sein, um Schlafstörungen in Verbindung mit RLS zu lindern.

## „Patienten profitieren von gesunder Ernährung und Bewegungstherapie.“

**Hilfe durch Osteopathie**
Nicht zuletzt kann die Osteopathie mit einer Kombination aus Bewegung, Ernährung und Stressreduktion eine unterstützende Therapie für Betroffene von RLS sein. Ziel ist es, Beschwerden zu verringern und die Schlafqualität zu steigern. Erfahrene Osteopathen können durch sanfte manuelle Faszien-Techniken die Durchblutung und den Lymphfluss in den Beinen anregen. Das unterstützt die Nährstoffversorgung der Nerven. Zudem werden Blockaden an der Wirbelsäule und dem Becken gelöst, um das vegetative Nervensystem zu beruhigen, wodurch innere Unruhe und Schlafprobleme reduziert werden können.

NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE
PRAXIS AM HESSINGPARK

**NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE PRAXIS AM HESSINGPARK**

www.naturheilkunde-am-hessingpark.de