

20. April 2022

RADIOBEITRAG als Text

Restless-Legs-Syndrom: Wenn unruhige Beine den Schlaf rauben

Anmoderation:

Bewegungsdrang und unangenehme Empfindungen in den Beinen können Hinweise auf ein Restless-Legs-Syndrom sein. Das Syndrom der unruhigen Beine kann vielfältige Ursachen haben und die Betroffenen um den Schlaf bringen. Kristin Sporbeck hat sich bei Dr. Astrid Maroß informiert. Sie ist Fachärztin für Neurologie im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.28 Minuten

Dr. Astrid Maroß:

Das Restless-Legs-Syndrom ist eine neurologische Erkrankung und verursacht unruhige Beine. Das zeigt sich unter anderem dadurch, dass die Beine unkontrolliert zucken, brennen oder kribbeln und ein Bewegungsdrang entsteht. Diese Beschwerden treten vor allem dann auf, wenn der Körper zur Ruhe kommt. Die Betroffenen schlafen oft schlecht und sind dann tagsüber müde und erschöpft.

Text: erklärt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Ursachen lassen sich oft nicht finden.

Dr. Astrid Maroß:

Gründe können aber zum Beispiel eine Nierenschwäche, Eisenmangel, bestimmte Medikamente, eine erbliche

Vorbelastung oder auch Nervenschäden sein. Häufig kommt das Restless-Legs-Syndrom auch in der Schwangerschaft vor, dann verschwindet es in der Regel nach der Geburt wieder.

Text: Wenn die Beine wieder unruhig werden, können Betroffene die Beschwerden zumindest lindern. Tipps hat Dr. Maroß:

Dr. Astrid Maroß:

Einigen Betroffenen hilft es zeitweise, die Durchblutung in den Beinen anzuregen – zum Beispiel mit Wechselduschen, Fußbädern, Massieren oder Bürsten der Beine oder auch Gymnastikübungen. Bei Sport und Bewegung ist das richtige Maß wichtig und man sollte also vermeiden, sich zu überanstrengen und auch nicht kurz vor dem Schlafengehen besonders aktiv sein. Gegen diese unruhigen Beine kann es außerdem helfen, schon nachmittags auf koffeinhaltige Getränke, Alkohol oder Nikotin zu verzichten und wichtig ist auch, auf den Eisenwert zu achten und genug Eisen zu sich zu nehmen.