



Kribbelnde Beine: RLS?

Haben Sie manchmal das Gefühl, gar nicht stillsitzen oder liegen zu können? Kribbeln, zucken oder schmerzen Ihre Beine? Stören solche Beschwerden vielleicht sogar Ihren Schlaf? Dann ist Ihnen vielleicht auch der Begriff Restless Legs schon begegnet. Was ist das? Was kann man dagegen tun?

Hier finden Sie einen ersten Überblick über dieses Krankheitsbild sowie Links unter denen Sie weitere Informationen und Hilfe finden.



Was ist RLS und wie häufig kommt es vor?

RLS steht für Restless-Legs-Syndrom, was übersetzt so viel bedeutet wie „Syndrom der unruhigen Beine“. In Deutschland leiden etwa 5-10 % der Bevölkerung unter dieser Erkrankung.^{1,2}

Vermutet wird, dass bestimmte Nerven der Betroffenen Signale nicht mehr richtig weiterleiten.² Die Ursachen dafür sind noch unklar. Als Auslöser werden Erkrankungen der Niere, der Schilddrüse oder Stoffwechselerkrankungen sowie bestimmte Medikamente (z. B. gegen Depression oder Übelkeit) diskutiert. Da in fast der Hälfte aller Fälle auch Eltern oder Großeltern über ähnliche Beschwerden berichten, werden auch genetische Ursachen vermutet.^{1,3}

Mit der Ruhe kommen die Beschwerden

Betroffene beschreiben Ihre Beschwerden sehr unterschiedlich. Zu den typischen Symptomen gehören:^{2,3}

- Ziehende, reißende oder kribbelnde Missempfindungen in den Beinen, den Armen oder selten in der Brustwand (einseitig, beidseitig oder abwechselnd)
- Starker Drang, die betroffenen Körperteile zu bewegen
- Auftreten der Beschwerden in Ruhe – bei längerem Sitzen oder Liegen, v. a. nachts
- Besserung der Beschwerden bei Bewegung

RLS erkennen und behandeln

Wenn Sie abklären lassen möchten, ob bei Ihnen ein RLS vorliegen könnte, ist Ihr Hausarzt – ein Allgemeinmediziner oder Internist – der beste Ansprechpartner. Unter Umständen werden diese Ärzte einen Nervenarzt (Neurologen) hinzuziehen.

Mit folgenden Maßnahmen können andere Erkrankungen ausgeschlossen bzw. die Diagnose eines RLS gestellt werden:²

- Gespräch zur Klärung des zeitlichen Verlaufs und der subjektiven Beschwerden
- Körperliche Untersuchung
- Blutuntersuchungen, z. B. zur Überprüfung der Nierenfunktion, der Schilddrüse oder Ihres Eisenwertes
- Schlaflabor zur Messung und Beobachtung der Beschwerden über Nacht



Kribbelnde Beine: RLS?

Was kann man tun?

Die Behandlung hängt einerseits davon ab, ob und welche Ursachen gefunden werden können. Darüber hinaus gibt es einige Maßnahmen, mit denen Betroffene gute Erfahrungen gemacht haben. Neben der Beratung durch Ihren Arzt kann es deshalb hilfreich sein, sich mit anderen Betroffenen z. B. in Selbsthilfegruppen auszutauschen.

- **Behandlung der Ursache:** Ein Eisenmangel oder eine Schilddrüsenunterfunktion können z. B. durch Medikamente behandelt werden.²
- **Unbekannte Ursache:** Eingesetzt werden hier momentan vor allem Medikamente, die dem körpereigenen Nervenbotenstoff Dopamin ähneln und solche, die körpereigene Kalziumkanäle beeinflussen.²
- **Weitere Maßnahmen:**^{2,3}
 - Massage der betroffenen Körperteile
 - Wechselduschen oder -bäder, kalte oder warme Wickel
 - Verzicht auf schwere körperliche Arbeit, Alkohol oder Koffein mehrere Stunden vor dem Schlafengehen
 - Regelmäßige körperliche Aktivität

Mehr Informationen finden Sie hier:

- Patienteninformationen der Bundesärztekammer und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung:
<https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/nerven-und-gehirn/restless-legs-syndrom>
- Deutsche Restless Legs Vereinigung:
<https://www.restless-legs.org/>
- Selbsttest RLS bei „Beine finden Ruhe“:
<https://www.beine-finden-ruhe.de/service/rls-selbsttest-1.html>

Quellen:

1. Deutsche Restless Legs Vereinigung: Das Wichtigste zum Restless Legs Syndrom; online verfügbar unter <https://www.restless-legs.org/> (zuletzt abgerufen 11/2018)
2. Kwatra V, Adnan Khan M, Quadri SA, Cook TS: Differential Diagnosis and Treatment of Restless Legs Syndrome: A Literature Review; Cureus 2018; 10 (9): e3297.
3. Bundesärztekammer und Kassenärztliche Bundesvereinigung: Patienteninformation Restless-Legs-Syndrom (Stand August 2015) online verfügbar unter <https://www.patienten-information.de/mdb/downloads/kip/nerven-gehirn/rls-kip.pdf> (zuletzt abgerufen 11/2018).