

Ruhelose Beine und Wadenkrämpfe

Wenn die Beine abends einfach nicht zur Ruhe kommen

Ein Ziehen, Kribbeln oder ein unangenehmer Bewegungsdrang in den Beinen – viele Menschen kennen diese Beschwerden, besonders in den Abendstunden oder in der Nacht. Auch schmerzhaft Wadenkrämpfe können den Schlaf erheblich beeinträchtigen. Die Beschwerden sind meist harmlos, können die Lebensqualität jedoch deutlich einschränken und zu Müdigkeit sowie Erschöpfung führen.

Oft lassen sich die Ursachen erkennen und die Beschwerden mit einfachen Maßnahmen deutlich verbessern.

Was sind „ruheloße Beine“?

Das sogenannte Restless-Legs-Syndrom (RLS) ist eine Erkrankung des Nervensystems. Typisch ist ein unangenehmes Gefühl in den Beinen, das von einem starken Bewegungsdrang begleitet wird.

Betroffene beschreiben die Beschwerden häufig als:

- Kribbeln,
- Ziehen,
- Brennen,
- Spannungsgefühl,
- „Ameisenlaufen“ in den Beinen.

Die Beschwerden treten vor allem in Ruhe auf, beispielsweise beim Sitzen oder Liegen, und bessern sich häufig durch Bewegung.

Viele Betroffene haben deshalb Schwierigkeiten einzuschlafen oder schlafen unruhig.

Was sind Wadenkrämpfe?

Wadenkrämpfe sind plötzlich auftretende, schmerzhafte Muskelverkrampfungen. Sie treten häufig nachts auf und können wenige Sekunden bis mehrere Minuten anhalten.

Gelegentliche Wadenkrämpfe sind sehr häufig und meist harmlos. Wiederkehrende Beschwerden sollten jedoch ärztlich abgeklärt werden.

Mögliche Ursachen

Für unruhige Beine und Wadenkrämpfe gibt es unterschiedliche Ursachen. Häufig spielen mehrere Faktoren zusammen.

Dazu gehören beispielsweise:

- Eisenmangel,
- Flüssigkeitsmangel,
- bestimmte Medikamente,
- Schwangerschaft,
- Stoffwechselerkrankungen,

- Nervenerkrankungen,
- Bewegungsmangel.

Beim Restless-Legs-Syndrom spielt insbesondere ein Mangel an Eisen im Körper eine wichtige Rolle.

Die Bedeutung des Ferritinwertes

Ferritin ist ein Maß für die Eisenspeicher des Körpers. Ein niedriger Ferritinwert gehört zu den häufigsten behandelbaren Ursachen des Restless-Legs-Syndroms.

Deshalb kann es sinnvoll sein, die Eisenspeicher im Rahmen einer Blutuntersuchung kontrollieren zu lassen.

Was kann ich selbst tun?

Bereits einfache Maßnahmen können helfen, die Beschwerden zu lindern.

Viele Betroffene profitieren von:

- regelmäßiger Bewegung,
- Dehnübungen vor dem Schlafengehen,
- einem kurzen Spaziergang am Abend,
- kalten Fußbädern oder Wechselduschen,
- festen Schlafzeiten.

Auch der Verzicht auf größere Mengen Alkohol und Koffein am Abend kann hilfreich sein.

Was hilft bei einem akuten Wadenkrampf?

Wenn ein Wadenkrampf auftritt, hilft häufig eine sofortige Dehnung des Muskels.

Ziehen Sie den Fuß kräftig in Richtung Schienbein und halten Sie die Dehnung für einige Sekunden. Oft löst sich der Krampf dadurch rasch.

Anschließend kann vorsichtiges Umhergehen die Muskulatur entspannen.

Hilft Magnesium?

Magnesium wird häufig bei Wadenkrämpfen eingesetzt. Nicht jeder Wadenkrampf ist jedoch durch einen Magnesiummangel verursacht.

Bei einigen Menschen kann eine Magnesiumeinnahme hilfreich sein, insbesondere wenn die Beschwerden häufig auftreten. Ob eine Einnahme sinnvoll ist, sollte individuell besprochen werden.

Wann sollte ich ärztlichen Rat suchen?

Eine ärztliche Abklärung ist sinnvoll, wenn:

- die Beschwerden regelmäßig auftreten,
- der Schlaf erheblich gestört ist,
- Schmerzen oder Gefühlsstörungen hinzukommen,
- die Beschwerden plötzlich zunehmen,
- andere Erkrankungen bekannt sind.

Für viele Betroffene stehen heute wirksame Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Das Wichtigste auf einen Blick

Ruhelose Beine und Wadenkrämpfe sind häufige Beschwerden und können die Schlafqualität deutlich beeinträchtigen. Ein Eisenmangel, Flüssigkeitsmangel oder andere gesundheitliche Ursachen können eine Rolle spielen. Regelmäßige Bewegung, Dehnübungen und einfache Maßnahmen im Alltag helfen vielen Betroffenen bereits deutlich weiter.

Wir sind für Sie da

Sie leiden unter unruhigen Beinen, nächtlichen Wadenkrämpfen oder Schlafstörungen? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam suchen wir nach möglichen Ursachen und besprechen geeignete Behandlungsmöglichkeiten.

Praxis Dr. Michael Denne

Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Anhaltende oder zunehmende Beschwerden sollten ärztlich abgeklärt werden.