

Die besten Hausmittel gegen das Restless-Legs-Syndrom

Wenn Sie nachts von dem unerbittlichen Drang, Ihre Beine zu bewegen, wachgehalten werden, der das Hauptsymptom des Restless-Legs-Syndroms (RLS) ist, haben Sie wahrscheinlich nach Möglichkeiten gesucht, Linderung zu finden. Das Bedürfnis nach Abhilfe ist wichtig, nicht nur wegen der Beschwerden, sondern auch, weil das Syndrom den Schlaf empfindlich stören kann, was wiederum zu anderen Problemen führt. Auch wenn eine vollständige Linderung nur schwer zu erreichen ist, gibt es Hausmittel, die die Symptome lindern können. Wir sprachen mit dem Schlafmediziner Dr. J. Andrew Berkowski, um zu erfahren, was das RLS verursacht und was Sie dagegen tun können. Was verursacht das restless …



Wenn Sie nachts von dem unerbittlichen Drang, Ihre Beine zu bewegen, wachgehalten werden, der das Hauptsymptom des Restless-Legs-Syndroms (RLS) ist, haben Sie wahrscheinlich

nach Möglichkeiten gesucht, Linderung zu finden.

Das Bedürfnis nach Abhilfe ist wichtig, nicht nur wegen der Beschwerden, sondern auch, weil das Syndrom den Schlaf empfindlich stören kann, was wiederum zu anderen Problemen führt. Auch wenn eine vollständige Linderung nur schwer zu erreichen ist, gibt es Hausmittel, die die Symptome lindern können.

Wir sprachen mit dem Schlafmediziner Dr. J. Andrew Berkowski, um zu erfahren, was das RLS verursacht und was Sie dagegen tun können.

Was verursacht das restless legs Syndrom?

Laut Dr. Berkowski ist das Syndrom der unruhigen Beine in erster Linie ein Empfindungsproblem des Gehirns und nicht der Beine. Aber diese Probleme betreffen die Muskeln und Nerven in den Beinen. „Es ist nicht zu 100 % ein Problem des Gehirns, aber es verursacht diese abnormen Empfindungen im Beinbereich“, sagt er.

Es gibt zwar einige mögliche Ursachen, aber Dr. Berkowski weist auf die beiden Hauptursachen hin:

Genetik. Obwohl die genetischen Komponenten, die RLS verursachen, noch nicht vollständig geklärt sind, weisen Studien darauf hin, dass bestimmte Gene das Risiko für RLS erhöhen. Außerdem haben Studien gezeigt, dass Menschen mit RLS mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Familienmitglied ersten Grades haben, das ebenfalls an der Krankheit leidet.

Eisenmangel. „Niedrige Eisenspiegel können die Art und Weise beeinflussen, wie das Gehirn die Empfindungen verarbeitet, die zu diesen RLS-Symptomen führen“, sagt Dr. Berkowski. „Und der Eisenspiegel sinkt nachts, was ein Grund dafür ist, dass RLS nachts schlimmer ist.“

Bestimmte verschreibungspflichtige Medikamente können die RLS-Symptome lindern, darunter auch Medikamente gegen Krampfanfälle. Aber es gibt auch einige Dinge, die Sie zu Hause tun können, um diese Symptome zu lindern.

Hausmittel gegen das Restless-Legs-Syndrom

In den meisten Fällen sind viele der Hausmittel zur Linderung der RLS-Symptome einfach und schmerzlos und erfordern weder ein Rezept noch einen Besuch beim Arzt. Wenn Ihre Symptome jedoch schwerwiegend sind oder andauern, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

Warme (oder kalte) Kompressen können lindernd wirken

Beheizte oder gekühlte Kompressen, die häufig zur Linderung von Schwellungen bei Verletzungen und anderen Erkrankungen verwendet werden, haben eine lange Tradition als Hausmittel. Laut Dr. Berkowski können sie wirksam sein, indem sie dem Gehirn ein neues Gefühl vermitteln, das die unangenehmen Empfindungen des Restless-Legs-Syndroms reduziert.

Sie können eine preiswerte kalte oder warme Kompresse im Laden kaufen, aber am einfachsten ist es, einen Stoff in kaltem oder warmem Wasser zu tränken und ihn auf die Haut zu legen.

Heißes Bad oder Dusche

Wenn Kompressen nicht das Richtige für Sie sind, kann auch ein heißes Bad oder eine heiße Dusche helfen, die Symptome zu lindern, sagt Dr. Berkowski. Da das RLS seinen Ursprung im Gehirn hat, ist der Schlüsselfaktor die Ablenkung der Impulse, die vom Gehirn ausgehen. „Wenn Sie Ihre Beine stimulieren können, kann das helfen, die Rückkopplungsschleife zum Gehirn zu unterbrechen“, sagt er.

Ein heißes Bad oder eine heiße Dusche bieten zwei Stufen der Linderung, fügt er hinzu. „Das heiße Wasser öffnet die Blutgefäße und fördert die Durchblutung. Wenn Sie jedoch aus der Dusche steigen, werden Sie von einer Welle kalter Luft getroffen, die Ihre Körperkerntemperatur senkt, was den Schlaf fördern kann.

Kompressionswickel

Eine weitere Möglichkeit, Ihr Gehirn auf andere Empfindungen zu lenken, sind Kompressionswickel. Dr. Berkowski weist darauf hin, dass derzeit ein von der FDA zugelassener Wickel, der Restiffic® Restless Leg Relaxer Fußwickel, auf dem Markt ist.

Dieser Fußwickel übt Druck auf bestimmte Muskeln im Fuß aus, wodurch, so die Theorie, bestimmte Signale an überaktive Nerven gesendet werden, die Nerven und Muskeln beruhigen und die RLS-Symptome lindern.

Der Haken an diesem Kompressionswickel ist, dass er von einem Arzt verschrieben werden muss. Aber wenn Sie einen solchen Wickel haben, können Sie ihn neben Ihrem Bett aufbewahren, wenn Sie spät in der Nacht noch Lust haben. „Jede Art von Stimulation der Beine ist hilfreich“, sagt Dr. Berkowski. Selbst das Reiben oder Massieren der Beine kann vorübergehend Linderung verschaffen.

Nehmen Sie mehr Eisen zu sich

Ein Eisenmangel in der Ernährung kann die RLS-Symptome sicher lindern. Der Haken an der Sache ist, so Dr. Berkowski, dass man wissen muss, wie hoch der eigene Eisenspiegel ist. Eisenpräparate sind sicherlich eine Möglichkeit, diese Werte zu erhöhen, aber Sie sollten sich diesbezüglich unbedingt mit Ihrem Arzt beraten. „Wenn Ihr Eisenspiegel bereits normal oder sogar zu hoch ist, wird mehr Eisen Ihnen nicht helfen, diese Vorteile zu erzielen“, fügt er hinzu.

Wenn Sie einen Eisenmangel haben, gibt es jedoch viele gesunde Möglichkeiten, Eisen über die Ernährung aufzunehmen. „Der Verzehr von rotem Fleisch kann den Eisenspiegel wirklich erhöhen“, sagt Dr. Berkowski, und wenn Sie Vegetarier sind, ist der Verzehr von Tofu, Hülsenfrüchten, Linsen und Spinat eine Möglichkeit, dieses Eisen zu erhalten.

Weitere eisenhaltige Lebensmittel sind Eier, Fisch und Nüsse wie Cashews und Mandeln.

Vermeiden Sie diese Dinge vor dem Schlafengehen

Wenn es darum geht, was Sie nicht konsumieren sollten, nennt Dr. Berkowski vier Dinge, die Sie vermeiden sollten, um Ihre RLS-Symptome zu lindern:

- Nikotin
- Alkohol
- Zucker
- Koffein

„Diese Stoffe sind alle dafür bekannt, RLS-Symptome auszulösen“, sagt Dr. Berkowski.

Wenn Sie eine Allergie gegen Weizen oder Milchprodukte haben, diese Produkte aber trotzdem zu sich nehmen, könnte das ebenfalls ein Grund für Probleme sein. „Allergien gegen Weizen und Milchprodukte können Entzündungen hervorrufen, die wiederum zu Problemen bei der Eisenaufnahme führen“, sagt Dr. Berkowski, „das sollte man also im Hinterkopf behalten.“

Sport treiben (in angemessenem Rahmen)

Da das RLS mit dem Drang einhergeht, die Beine zu bewegen, besteht eine Möglichkeit, diesen Drang zu lindern, darin, die Beine zu bewegen. „Ein leichter bis mäßiger Spaziergang am späten Abend kann die Symptome erheblich lindern“, sagt Dr.

Berkowski. „Und Menschen, die den ganzen Tag über aktiv sind, scheinen auch weniger Symptome zu haben als Menschen, die sesshaft sind.

Dieser Ansatz birgt jedoch auch einige paradoxe Probleme in sich. Wenn Sie nachts zu aktiv sind, könnte es sein, dass Sie Ihren Körper mehr aufwecken, wenn Sie eigentlich abschalten müssten. Achten Sie also darauf, dass Sie sich genug bewegen, um Ihre Symptome zu lindern, aber nicht zu viel.

Seien Sie außerdem vorsichtig, wenn Sie den ganzen Tag über sehr aktiv sind. „Menschen, die sich tagsüber stark bewegen, z. B. bei einer langen Radtour oder einem besonders langen Lauf (einschließlich eines Marathontrainings), können diese Symptome möglicherweise auslösen“, erklärt Dr. Berkowski.

Schwangerschaft und Restless-Legs-Syndrom

Das Syndrom der ruhelosen Beine betrifft zwischen 20 und 30 % der Schwangeren. Eine der Hauptursachen dafür ist, wenig überraschend, Eisenmangel. Eisen ist ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung während der Schwangerschaft, da das Risiko, eine Eisenmangelanämie zu entwickeln, höher ist.

In Verbindung mit dem bereits erwähnten Zusammenhang zwischen RLS und Eisenmangel ist es nicht schwer, diesen Zusammenhang zu erkennen. Wenn Sie mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten, um sicherzustellen, dass Sie Ihren Eisenspiegel sowie andere wichtige Vitamine aufrechterhalten, können Sie diese Symptome lindern.

Solange es Ihr Gesundheitszustand zulässt und Ihr Arzt grünes Licht gibt, hilft auch leichte körperliche Betätigung, sei es durch Spaziergänge, Aerobic oder andere Übungen für den unteren Körperbereich, die die Muskeln stimulieren.

Die gute Nachricht ist, so Dr. Berkowski, dass das RLS, wenn es

vor der Schwangerschaft kein Problem für Sie war, mit großer Wahrscheinlichkeit innerhalb weniger Monate nach der Schwangerschaft abklingen wird.

Wann sollte man Hilfe in Anspruch nehmen?

Natürlich haben auch Hausmittel ihre Grenzen. Wenn diese Ideen bei Ihnen nicht funktionieren – und sie funktionieren nicht bei jedem –, sollten Sie nicht zögern, den Rat eines Schlafexperten einzuholen.

Nicht jeder, der unter unruhigen Beinen leidet, muss einen Arzt aufsuchen, aber schwere Fälle können sehr belastend sein. „Manche Menschen fühlen sich so verzweifelt und hilflos“, sagt Dr. Berkowski, dass ihr Schlafmangel zu Depressionen und Angstzuständen führen kann.

Er rät, einen Arzt aufzusuchen, wenn einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft:

Sie haben Schwierigkeiten, einzuschlafen oder durchzuhalten, und fühlen sich müde oder unausgeschlafen.

Ihr Schlaf wird mindestens zwei- oder dreimal pro Woche unterbrochen.

Wenn diese Hausmittel immer noch nicht ausreichen, kann Ihnen Ihr Arzt weitere Informationen über verschreibungspflichtige Arzneimittel geben, die Ihnen helfen können.

Folgende Artikel können

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Restless Leg"]

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki