

## Thema der Woche: Beine ohne Ruhe und in Bewegung

### **Beine ohne Ruhe und in Bewegung**

Wenn es beim Einschlafen und mitten in der Nacht anfängt zu kribbeln, die Beine sich scheinbar bewegen wollen und den Schlaf mit ihrem Aktionismus stören – dann kann das das Restless Legs Syndrom sein, kurz RLS. Dieses Syndrom der ruhelosen Beine tritt bei Migränepatienten häufiger auf als bei gesunden Menschen. Wie stark es belastet, ermittelten Forscher nun in einer aktuellen Studie. Die ruhelosen Beine stehen dem Schlaf im Weg, oder stören oft immerhin die Erholung.

#### **Häufiger bei Migräne, stören Kribbeln und Ziehen die Erholung**

Aber was dagegen tun? Erst einmal: abklären. Wie viele andere Symptome auch, können auch hinter dem RLS ernste Probleme stehen, die behandelt werden können und sollen. Dann aber, wie auch bei Migräne und, genaugenommen, allen chronischen Erkrankungen, ist Bewegung ein wesentliches erstes Element der Therapie. Motivierend kann ein Schrittzähler unterstützen. Ein regelmäßiger Wettbewerb mit Leidensgenossen oder anderen Bewegungspartnern kann sich da entwickeln, mit Schrittzahl-Vergleichen in der Familie und hoffentlich besserem, erholsamem Schlaf.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Ruhelose Beine, Kribbeln und komische Gefühle im Bein bei Ruhe: Welche Belastung stellt RLS bei Migränepatienten dar?](#)
- [Schrittzähler motivieren zu mehr Sport](#)