



Kneipp-Gesundheitsvisite Mai 2025

Kneippen hilft bei... Restless-Legs-Syndrom

Das Restless-Legs-Syndrom (RLS) ist eine neurologische Erkrankung, die sich durch einen unangenehmen Bewegungsdrang in den Beinen, oft begleitet von Missempfindungen, äußert. Die Symptome treten vor allem in Ruhephasen auf, insbesondere abends oder nachts, und können den Schlaf erheblich stören. Die genaue Ursache von RLS ist noch nicht vollständig geklärt, jedoch scheinen genetische Faktoren sowie ein Ungleichgewicht im Dopaminstoffwechsel eine Rolle zu spielen. Eine ganzheitliche Therapie kann Linderung verschaffen – und genau hier setzen die Naturheilverfahren nach Sebastian Kneipp an.

Wasseranwendungen – die Kraft des Wassers nutzen

Kneippsche Wasseranwendungen stärken das vegetative Nervensystem und fördern die Durchblutung, was sich positiv auf die Beinmuskulatur auswirken kann. Besonders hilfreich bei RLS sind:

- **Wechselduschen:** Der Wechsel zwischen warmem und kaltem Wasser regt die Blutzirkulation an und kann Muskelkrämpfe lindern.
- **Wadenwickel:** Kalte Wickel am Abend beruhigen die Nerven und können helfen, das Kribbeln in den Beinen zu reduzieren.
- **Kneippsche Güsse:** Besonders Knie- oder Schenkelgüsse mit kaltem Wasser können die Durchblutung fördern und ein angenehmes Gefühl der Erfrischung hinterlassen.
- **Wassertreten:** Der Kneippsche Klassiker regt den Kreislauf an und kann nächtlichen Beschwerden vorbeugen.

Eine aktuelle Studie der Charité Berlin, die so genannte HYDRAC-Studie, untersuchte gezielt die Wirkung von Kneipp-Hydrotherapie versus selbst durchgeführter Akupressur auf das Restless-Legs-Syndrom. Die Ergebnisse lassen sich dahingehend interpretieren, dass eine tägliche Anwendung von Hydrotherapie nach Kneipp sowie begleitende Akupressurbehandlungen über einen Zeitraum von zwölf Wochen zu einer Verbesserung der Lebensqualität und im Fall der Kneipp-Anwendungen zu einer klinisch relevanten Beschwerdelinderung führen können.

Bewegung – ein Schlüssel zur Linderung

Regelmäßige Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil der Kneipp-Therapie und kann auch bei RLS hilfreich sein. Geeignet sind:

- **Spaziergänge am Abend:** Ein entspannter Spaziergang fördert die Durchblutung und lockert die Muskulatur.
- **Dehnübungen:** Sanfte Dehnübungen für Beine und Füße helfen, Muskelverspannungen zu lösen.



Heilpflanzen – sanfte Unterstützung aus der Natur

Pflanzliche Mittel können die Symptome von RLS positiv beeinflussen. Bewährt haben sich:

- **Lavendel:** Lavendelöl oder Lavendelkissen können helfen, die Nerven zu beruhigen und den Schlaf zu verbessern.
- **Baldrian:** Baldrianwurzel wirkt entspannend und kann helfen, die Einschlafprobleme zu reduzieren.
- **Rosskastanie:** Sie unterstützt die Durchblutung und kann gegen schwere Beine helfen.

4. Ernährung – eine ausgewogene Kost als Grundlage

Eine gesunde Ernährung trägt zur allgemeinen Nervenfunktion bei. Besonders wichtig sind:

- **Magnesiumreiche Lebensmittel:** Nüsse, Bananen und Vollkornprodukte können helfen, Muskelkrämpfe zu verhindern.
- **Eisenhaltige Kost:** Ein Eisenmangel kann RLS verschlimmern, daher sollten eisenreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Fleisch oder Spinat in den Speiseplan integriert werden.
- **Verzicht auf Koffein und Alkohol:** Diese Stoffe können RLS-Symptome verstärken und den Schlaf zusätzlich beeinträchtigen.

5. Ordnungstherapie – ein ausgeglichener Lebensstil

Stress und Unruhe können das Restless-Legs-Syndrom verschlimmern. Die Ordnungstherapie nach Kneipp empfiehlt:

- **Regelmäßige Schlafenszeiten:** Ein konstanter Schlafrhythmus kann helfen, nächtliche Beschwerden zu reduzieren.
- **Entspannungstechniken:** Autogenes Training oder Meditation können zur Beruhigung der Nerven beitragen.
- **Achtsamkeit im Alltag:** Bewusstes Abschalten und Entspannen ist essenziell für die Linderung von RLS-Symptomen.

Fazit

Die Kneipp-Therapie bietet eine ganzheitliche Herangehensweise zur Linderung des Restless-Legs-Syndroms. Durch gezielte Wasseranwendungen, moderate Bewegung, den Einsatz von Heilpflanzen, eine gesunde Ernährung und eine bewusste Lebensführung können Betroffene ihre Beschwerden reduzieren. Die HYDRAC-Studie weist zudem auf positive Wirkung von Kneipp-Hydrotherapie auf RLS hin, insbesondere durch regelmäßige Wasseranwendungen. Wer Kneippsche Anwendungen in den Alltag integriert, kann auf sanfte Weise zu mehr Wohlbefinden und besserem Schlaf finden.

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. Dieser Beitrag erscheint im Kneipp-Journal Mai/Juni 2025.