

Schlafstörungen durch nächtliche Wadenkrämpfe und unruhige Beine

Gründe für eine gestörte Nachtruhe gibt es einige. Aber viele Menschen plagen nicht äußere Faktoren, sondern ihr eigener Körper ist es, der sie in Unruhe hält. Denn sobald sie zur Ruhe kommen, fangen die Beine an unruhig zu werden. Ein Spannen und teilweise schmerzhaftes Ziehen oder Kribbeln veranlasst betroffene Menschen die Beine ständig bewegen zu müssen. Sie kommen nicht zur Ruhe, müssen nachts aufstehen. Das hilft aber nur kurzzeitig. Ähnlich ist es mit nächtlichen Wadenkrämpfen. Trotz reichlicher Einnahme von Magnesium bestehen diese oft weiter. Ein Mangel an diesem Mineral kommt als Ursache also nicht in Frage. Was ist dann der Grund für diese nächtliche Pein aus dem eigenen Körper und was schafft Abhilfe?

Neue Erkenntnisse sehen unruhige Beine (Restless-Legs-Syndrom) und nächtliche Wadenkrämpfe als funktionelle Störung durch eine chronische Blockade des Beckengelenkes und damit verbundener Durchblutungsstörungen. Das bedeutet, dass man diese lästige Störung durch Beseitigung der Ursache deutlich lindern oder ganz beheben kann.