



Bewusst
gesund:
SA, 20. 6.,
17.30 UHR,
ORF 2 

UND auf
on.ORF.at

Taubheitsgefühl im Bein

Ein Kribbeln oder Taubheitsgefühle in den Beinen, meistens in den Waden, können viele mögliche Ursachen haben: Meist harmlos, etwa nach langem Sitzen, manchmal ist es aber auch ein Warnsignal. Die Ursache können Durchblutungsstörungen, Nervenschäden oder Erkrankungen wie Diabetes sein.

Was steckt dahinter? Wichtig ist, einmal zu unterscheiden, ob es ein- oder beidseitig auftritt. Wenn es in Ruhestellung auftritt, ist die Frage: in welcher Lage? Sehr oft ist es ein Druck auf den Nerv von außen, etwa durch Sitzen auf einem Sessel mit harter Kante oder mit über-schlagenen Beinen. Dieser so abgedrückte Nerv kann die normale Reizweiterleitung stören und es entsteht ein meist harmloses Taubheitsgefühl. Natürlich können aber auch sehr ernste Themen dahinterstecken – auch hier ist das Spektrum sehr weit. Spielt Kälte eine Rolle, kann es sich um Durchblutungsstörungen in den Arterien handeln. Der verminderte Blutfluss kann zu Unterversorgungen im Gewebe führen, was sich wiederum als Taubheitsgefühl äußert.

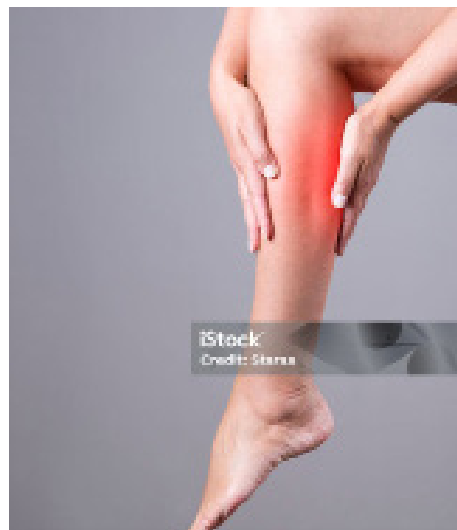
Auch Wirbelsäulenprobleme können in die Beine ausstrahlen. So kann es etwa im Bereich der Lendenwirbelsäule einen Gleitwirbel geben oder sich eine Bandscheibe vorgewölbt haben. Der Druck löst einerseits ein Taubheitsgefühl aus, kann in diesen Fällen aber auch Schmerzen verursachen. Zudem können Infektionen zugrundeliegen, etwa die gut bekannte Borreliose. Aber auch Erkrankungen wie Diabetes lösen oft eine

sogenannte Polyneuropathie aus, was mit reduziertem Gefühl in den Beinen einhergeht.

Was kann man nun tun? Oft, gerade bei den harmlosen Ursachen, hilft schon mal ein Positionswechsel oder moderate Bewegung, um die Blutzirkulation zu fördern und die Nervenbahnen wieder zu entlasten. Führen Sie eine sitzende Tätigkeit aus, lohnt es sich, regelmäßig aufzustehen und nur ein paar Schritte zu gehen – etwa während des Telefonierens. Auch kalte Güsse können den Blutfluss in den Waden anregen.

Wann sind die Beschwerden gefährlich? Man muss unterscheiden, ob die Symptome akut auftreten oder sich langsam, schleichend entwickeln, ob nur eine Seite oder beide betroffen sind; eine wichtige Entscheidungshilfe, ob man zum Arzt sollte oder nicht, betrifft das Auftreten von Begleitsymptomen. Auch sie können etwa von Schwindel bis hin zu neurologischen Ausfällen oder allgemeiner Muskelschwäche reichen. Versagen etwa

neben dem Taubheitsgefühl die Muskeln oder verspürt man Lähmungserscheinungen, steckt womöglich etwas Ernsteres dahinter und Sie sollten einen Arzt – im besten Fall einen Neurologen oder Orthopäden – konsultieren, um weitere Untersuchungen zu machen. Und so viele sind dafür gar nicht notwendig. Oft genügt eine Blutabnahme und, falls angezeigt, eine Magnetresonananz der Lendenwirbelsäule oder ein Ultraschall der Gefäße. Ihr behandelnder Arzt kann die möglichen Ursachen damit dann schon relativ gut eingrenzen. ■



**TAUBHEITSGEFÜHL IN DEN
BEINEN – VON HARMLOSEN FEHL-
HALTUNGEN BIS HIN ZU ERNST ZU
NEHMENDEN NERVENSCHÄDEN**