

12. Mai 2026

Pilotstudie liefert Hinweise: Kneippgüsse könnten RLS-Symptome lindern, Akupressur vor allem die Lebensqualität verbessern

## **Integrative Medizin als wirksame Hilfe zur Selbsthilfe**

### **Zentrale Zitate**

**„Es gibt Hinweise darauf, dass Kneippwendungen die Beschwerden des Restless-Legs-Syndroms in einem klinisch relevanten Maße lindern könnten.“**

*Dr. med. Julia Siewert, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Hochschulambulanz für Naturheilkunde und Prävention der Charité in Berlin*

**„Komplementärmedizinische Ansätze ergänzen die konventionelle Medizin durch häufig alltagsnahe Verfahren, die die Eigenaktivität und Gesundheitskompetenz der Patienten fördern können.“**

*Dr. med. Julia Siewert, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité in Berlin*

**„Wenn Patienten verstehen, welche Einflussmöglichkeiten sie selbst haben und darin bestärkt werden, diese auch umzusetzen, kann dies den Genesungsverlauf positiv beeinflussen.“**

*Dr. med. Julia Siewert, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité in Berlin*

**Der unbändige Drang, sich bewegen zu müssen, Missempfindungen wie Kribbeln und Taubheitsgefühle in Beinen oder Armen sowie Schmerzen: Das Restless-Legs-Syndrom hat sich zu einem Volksleiden entwickelt, etwa jeder Zehnte ist davon betroffen. Die konventionelle Medizin therapiert die sensomotorische Störung bisher vor allem mit Medikamenten, die aber nicht immer wirken und Nebenwirkungen haben. Hoffnung machen zwei komplementärmedizinische Ansätze: Kneippgüsse und Akupressur. Dazu hat Dr. med. Julia Siewert, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité in Berlin, im April 2025 mit Kollegen eine erfolgreiche Pilotstudie veröffentlicht, die von der Karl und Veronica Carstens-Stiftung gefördert wurde.<sup>1,2</sup> Ein Beitrag zum Sebastian-Kneipp-Tag am kommenden Sonntag.**

„Die Ergebnisse wiesen darauf hin, dass tägliche Wasseranwendungen und Akupressurbehandlungen über einen Zeitraum von zwölf Wochen nicht nur die Lebensqualität verbessern könnten“, berichtet die Medizinerin, „insbesondere gibt es Hinweise darauf, dass Kneippwendungen die Beschwerden in einem klinisch relevanten Maße lindern könnten.“



Das ist eine gute Nachricht für die zahlreichen Betroffenen der neurologischen Störung, deren Ursache noch unklar ist. Von 100 Einwohnern in Deutschland leidet rund jeder Zehnte am Restless-Legs-Syndrom (RLS), die Kosten für das Gesundheitssystem durch herkömmliche Therapien sind enorm, wie Studien gezeigt haben.<sup>3</sup> Hinzu kommt: „Neurologen setzen in der Regel medikamentöse Behandlungen ein, die jedoch nicht immer die gewünschte Wirkung erzielen und mitunter von Nebenwirkungen begleitet sein können“, so Dr. Siewert. Einige Betroffene berichteten, dass sich ihre Beschwerden unter der Medikation nicht verbesserten oder aber verstärkten. Die Symptome treten vor allem abends und nachts auf, wenn der Organismus eigentlich zur Ruhe kommen will. Schlafstörungen sind daher häufig eine Folge.

### **Hilfe zur Selbsthilfe: Tägliche Kaltwassergüsse und begleitende Akupressur**

In der Studie lernten die Teilnehmenden nach kurzer Anleitung, wie sie sich selbst täglich wechselwarme oder Kaltwassergüsse knieabwärts, an den Armen sowie Gesichtsgüsse bei Müdigkeit verabreichen konnten. „Patienten haben uns bestätigt, dass sie dies leicht in ihre morgendliche Routine integrieren konnten“, berichtet Dr. Siewert. Alternativ wurde ihnen gezeigt, wie sie ausgewählte Meridianpunkte selbst drücken konnten, um sie zu stimulieren. Akupunktur mit Nadeln hat sich in früheren Studien bereits als hilfreich bei RLS erwiesen. Nun liefert eine erste Untersuchung auch Hinweise auf mögliche positive Effekte der Akupressur. „Gemeinsam mit der Deutschen Restless Legs Vereinigung, der größten RLS-Selbsthilfegruppe in Deutschland, haben wir für die Akupressur und für die Hydrotherapie nach Kneipp eine Anleitung erstellt“, ergänzt die Ärztin mit Weiterbildung u. a. in Naturheilkunde.<sup>4,5</sup> Kneippwendungen sowie Akupunktur und Akupressur sind anerkannte Verfahren der Komplementärmedizin. In der Integrativen Medizin werden sie gezielt mit schulmedizinischen Ansätzen verbunden.

### **Patienten wünschen sich mehr komplementärmedizinische Verfahren**

„Mit der Integrativen Medizin lassen sich die Stärken verschiedener Ansätze miteinander kombinieren, um so für jeden Menschen die bestmögliche Behandlung zu gestalten“, sagt Dr. Siewert. „Mich persönlich begeistert, dass die komplementäre Medizin zusätzliche Optionen eröffnet, die wir einbeziehen können.“ Ihr Interesse an Naturheilkunde wurde insbesondere durch Nachfragen von Patienten geweckt, „die wissen wollten, welche ergänzenden Maßnahmen noch sinnvoll sein könnten, zusätzlich zu pharmakologischen oder psychotherapeutischen Verfahren.“ Patienten wollten ganzheitlich betrachtet werden und nicht einfach nur eine Diagnose erhalten: „Die Integrative Medizin bietet hier eine wertvolle Brücke.“

### **Mehr Eigenverantwortung führt zu mehr Selbstwirksamkeit und zu weniger Stress**

„Komplementärmedizinische Ansätze ergänzen die konventionelle Medizin durch häufig alltagsnahe Verfahren, die die Eigenaktivität und Gesundheitskompetenz der Patienten fördern können“, betont Dr. Siewert. Sie bieten individuell anpassbare Methoden, die dazu beitragen könnten, das persönliche Wohlbefinden zu stärken und die Selbstwirksamkeit im Umgang mit der eigenen Gesundheit zu unterstützen. Ein Mensch, der sich nicht als



selbstwirksam empfinde, erlebe mehr Stress. Stress aber sei bekannt als eine Ursache, die Symptome des Restless-Legs-Syndroms verstärken könne. „Wenn Patienten verstehen, welche Einflussmöglichkeiten sie selbst haben und darin bestärkt werden, diese auch umzusetzen, kann dies den Genesungsverlauf positiv beeinflussen und in einigen Fällen auch Heilungsprozesse fördern.“ Besonders deutlich zeige sich dieser Zusammenhang bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Beim Restless-Legs-Syndrom träten häufig komorbide psychische Störungen wie Depressionen oder Angststörungen auf, was auf eine enge Verbindung zwischen körperlichen und psychischen Prozessen hinweise.

## **VITA**

### **Dr. med. Julia Siewert**

Nach ihrem Medizinstudium in Tübingen arbeitete Dr. med. Julia Siewert während ihrer Facharztausbildung in Berlin in der klinischen und ambulanten psychiatrischen und neurologischen Versorgung. Als Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit dem Schwerpunkt tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie verfügt sie über zusätzliche Qualifikationen und klinische Erfahrung u. a. in Hypnose, Schematherapie, Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), Autogenes Training sowie Naturheilkunde. Sie lehrt am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Berliner Charité, wo sie auch komplementärmedizinische Studien koordiniert. Sie ist zudem an der dortigen Hochschulambulanz für Naturheilkunde und Prävention tätig.<sup>6</sup>

### **Über „Gesunde Vielfalt“**

Die Initiative „Gesunde Vielfalt“ ist ein unabhängiger Zusammenschluss von Experten und Expertinnen unterschiedlicher Therapieformen. Unser Ziel ist, das Zusammenwirken von konventionellen und komplementären Therapien – sprich: die Integrative Medizin – stärker in den Vordergrund der Diskussion zu rücken, um notwendige Verbesserungen des Gesundheitssystems anzustoßen. Wir stehen dabei für den gegenseitigen Respekt der Therapieformen und Heilberufe. Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern ein Sowohl-als-auch. Wir setzen uns für einen Paradigmenwechsel ein: Der Patient, die Patientin muss zum gleichberechtigten Akteur neben dem Arzt, der Ärztin werden, um das Gesundheitswesen nachhaltig zu reformieren. Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt auf der Information und Aufklärung der Öffentlichkeit, der Nähe zur Praxis und Vernetzung von Ärztinnen, Ärzten, Apothekerinnen und Apothekern und Heilberufen im Sinne der Patientinnen, der Patienten. Wir verstehen uns als Plattform und Impulsgeber für einen ideologiefreien, offenen Diskurs um die Verbesserung des Gesundheitswesens in Deutschland.

- Folgen Sie uns auf **X** <https://x.com/GesundeVielfalt> und **LinkedIn** <http://www.linkedin.com/company/gesundevielfalt>

**Ihr Kontakt:** [presse@gesundevielfalt.org](mailto:presse@gesundevielfalt.org)



## Quellen:

---

<sup>1</sup> Kubasch J, Ortiz M, Binting S, Roll S, Icke K, Dietzel J, Nögel R, Hummelsberger J, Willich SN, Brinkhaus B, Teut M and Siewert J (2025) Hydrotherapy and acupuncture in restless legs syndrome: results of a randomized, controlled, three-armed, pilot study (HYDRAC-study). *Front. Med.* 12:1571045. doi: 10.3389/fmed.2025.1571045

<sup>2</sup> <https://www.carstens-stiftung.de>

<sup>3</sup> Trenkwalder C, Tinelli M, Sakkas GK, Dauvilliers Y, Ferri R, Rijsman R, Oertel W, Jaarsma J. Socioeconomic impact of restless legs syndrome and inadequate restless legs syndrome management across European settings. *Eur J Neurol.* 2021 Feb;28(2):691-706. doi: 10.1111/ene.14582. Epub 2020 Nov 25. PMID: 33043569  
Reinhold T, Müller-Riemenschneider F, Willich SN, Brüggengjürgen B. Economic and human costs of restless legs syndrome. *Pharmacoeconomics.* 2009;27(4):267-79. doi: 10.2165/00019053-200927040-00001. PMID: 19485424

<sup>4</sup> <https://www.restless-legs.org>

<sup>5</sup> <https://www.restless-legs.org/informationen/publikationen>

<sup>6</sup> <https://hochschulambulanz-naturheilkunde.charite.de>

