

Therapie beim Restless-Legs-Syndrom

Erstsendung: Montag, 15.2.2021, 21:00 Uhr

Als Ursache für das quälende Restless-Legs-Syndroms gilt nach heutigem Wissen vor allem eine Stoffwechselstörung im Bereich des Neurotransmitters Dopamin. Darüber hinaus spielt Eisenmangel eine Rolle, überdies vermutlich eine Durchblutungsstörung der Beine.

Antientzündliche Ernährung

Bei der Behandlung empfiehlt sich ein ganzheitlicher Ansatz. Dazu gehört eine antientzündliche Ernährung: wenig Zucker, „leere“ Kohlenhydrate und (Schweine-)Fleisch – mehr Gemüse, Gewürze und gute Öle. So wird der Stoffwechsel mit gesundheitsfördernden Antioxidantien versorgt.

Viele grüne Gemüse sind darüber hinaus gute Eisenquellen. Pflanzliches Eisen liefern außerdem Tofu, Hülsenfrüchte und Scheingetreide.

Ernährungstipps gegen unruhige Beine

- ✓ **Ruhe und Regelmäßigkeit beim Essen**, Drei-Mahlzeiten-Struktur.
- ✓ **Grünes Gemüse** wie Spinat, Brokkoli oder Rosenkohl, aber auch Blumenkohl enthält wichtige Antioxidantien und **Folsäure**, ein B-Vitamin, das zur Zellerneuerung beiträgt und die Nerven stärkt.
- ✓ Eisen unterstützt die Bildung von Dopamin und verbessert die Sauerstoffversorgung der Muskulatur. **Gute Eisen-Quellen:** Kichererbsen, Tofu, Pistazien, Linsen, Hirse, Quinoa, Amarant.
- ✓ Eisen wird in Anwesenheit von Vitamin C besser aufgenommen. **Vitamin-C-Quellen:** Sanddornsaft, Grünkohl, Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Kiwi, Zitronen, Orangen, Grapefruit, Sauerkraut.
- ✓ **Trinken:** Mindestens 1,5 Liter täglich - Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee oder Brühe; **kein Koffein, kein Alkohol:** Kaffee, Cola, Weißwein, Rotwein, Bier und Co. meiden.
- ✓ **Falls Übergewicht besteht: Bauchumfang reduzieren.** Das Bauchfett produziert zahlreiche Hormone – darunter Entzündungsbotenstoffe, die das Immunsystem belasten. Beim Abnehmen kann ggf. Intervallfasten helfen.
- ✓ **Zuckerverzicht zur Stärkung des Immunsystems:** möglichst keine Süßigkeiten, Gebäck, süße Joghurts etc. Gegen Süßhunger helfen Bitterstoffe aus der Apotheke.
- ✓ **Maßvoll Kohlenhydrate**, insbesondere Weizen einschränken - lieber alte Getreidesorten verwenden: Dinkel, Emmer, Einkorn, auch Scheingetreide wie Buchweizen, Quinoa, Amarant.
- ✓ **Gute Öle verwenden:** Rapsöl, Leinöl (hochwertig und Omega-3-schonend hergestellt), Olivenöl, Walnussöl, Algenöle; pflanzliche Fette wie Avocado.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Mehr Bewegung und Entspannung

Aktive Entspannungsübungen, etwa Qigong, Yoga oder Meditation, tragen mit dazu bei, die Beine zu beruhigen. Ein weiterer Baustein sind Bewegung und Bürstenmassagen von der Fußsohle aufwärts, die die Durchblutung fördern.

Bewegungsziel sollten 10.000 Schritte pro Tag sein. Das sportliche Pensum sollten Betroffene allerdings nicht in die Abendstunden verlegen, sondern den Tag lieber mit Entspannungsübungen ausklingen lassen.