

Therapie beim Restless-Legs-Syndrom

Als Ursache für das quälende Restless-Legs-Syndrom 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.

Bei der Behandlung empfiehlt sich ein ganzheitlicher Ansatz. Die Therapie-Bausteine sind Ernährung, Tagesstruktur (Regelmäßigkeit), Bewegung und Entspannung.

Ernährungstipps gegen unruhige Beine

- ✓ 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.
- ✓ **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; **Koffein und Alkohol reduzieren** (Kaffee, Cola, Weißwein, Rotwein, Bier und Co.). **Grüner Tee** – insbesondere der Gerbstoff Tannin – behindert die Aufnahme von Eisen, aber auch von Folsäure. Deshalb nicht zum Essen trinken, sondern im Abstand von mindestens 20-30 Minuten; auch auf keinen Fall gleichzeitig mit der Einnahme von Eisenpräparaten.
- ✓ **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/-berater besprochen werden.

Struktur: Ruhe und Regelmäßigkeit beim Essen

Möglichst die Drei-Mahlzeiten-Struktur einhalten, um den Stoffwechsel zu beruhigen.

Drei Stunden vor dem Schlafen nichts mehr essen.

Mehr Bewegung und Entspannung gegen unruhige Beine

Aktive Entspannungsübungen, etwa Qigong, Yoga oder Meditation, tragen mit dazu bei, die Beine zu beruhigen.

Ein weiterer Baustein sind durchblutungsfördernde Bürstenmassagen von der Fußsohle aufwärts. Und/oder Wechselbäder der Beine: zunächst 5 Minuten im warmen Wasser (36–38°), dann 10–15 Sekunden ins kalte Wasser (16–18°), dann das Ganze einmal wiederholen. Immer mit kaltem Wasser aufhören. Gut abtrocknen und danach warme Socken anziehen.

Bewegungsziel sollten 7.500 Schritte pro Tag sein. Das sportliche Pensum sollten Betroffene allerdings nicht in die Abendstunden verlegen, sondern den Tag lieber mit Entspannungsübungen ausklingen lassen.