

# Ernährungshinweise beim Restless-Legs-Syndrom

## Liebe Patientin, lieber Patient,

kribbelnde, spannende und/oder schmerzende Beine verbunden mit Bewegungsdrang kennzeichnen das Restless-Legs-Syndrom (RLS). Insbesondere abends und wenn man zur Ruhe kommt, treten die Symptome auf. Das kann die nächtliche Erholung stark beeinträchtigen. Eine angepasste Ernährung kann sehr hilfreich sein. Wissenschaftliche Studien und Erfahrungsberichte deuten an, dass einige Nahrungsinhaltsstoffe die Beschwerden mildern, andere sie verstärken können.

## Eisenversorgung optimieren

Verminderte Eisenwerte im Blut kann man (bei gesundem Magen-Darm-Trakt) über die Ernährung verbessern. Besonders eisenreich sind: Lamm-, Wild- und Rindfleisch, Hirse, Quinoa, Amaranth, Kürbiskerne, Sesam, Pinienkerne, Brennesseln und Hülsenfrüchte. Der Tagesbedarf an Eisen steckt zum Beispiel in 300 g Hirseflocken. Wenn man eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin-C-reicher Frischkost kombiniert, kann der Körper das Eisen besser aufnehmen. Zum Beispiel eignet sich ein kleines Glas Vitamin-C-haltiger Fruchtsaft als Aperitif. Besonders Vitamin-C-reich sind beispielsweise Acerola, schwarze Johannisbeeren, Aronia, Hagebutte, Sanddorn und frischer Fenchel. Milchprodukte sollten nicht zur „Eisenmahlzeit“ verzehrt werden, weil sie die Eisenverwertung stören.

## Mit grüner Frischkost Folsäure und Magnesium aufnehmen

Magnesium gilt als Entspannungsmittel: Einerseits, weil es für Muskelentspannung sorgt; andererseits, weil es die Ausschüttung von Stresshormonen hemmt und die Schlafqualität fördert. Besonders reich an Magnesium sind: Sonnenblumenkerne, Mandeln, Erdnüsse,

Cashewnuss, Kürbiskerne, Portulak, grünes Blattgemüse, Amaranth, Hafer, Bananen und Hülsenfrüchte (vor allem Kichererbsen). Etwa 95 g Sonnenblumenkerne können zum Beispiel den Tagesbedarf decken.

Folsäure spielt bei der Bildung des Botenstoffs Dopamin eine Rolle. Dadurch ist sie bei RLS interessant: Man geht davon aus, dass ein funktioneller Dopaminmangel die Beschwerden mitbedingen kann. Besonders folsäurereich sind: Sojasprossen und andere frische Sprossen, grüne Blattsalate, Wildkräuter, grüne Bohnen, Hülsenfrüchte, Pistazien und Erdnüsse. Auch Weizenkeime enthalten viel Folsäure, etwa 58 g decken den Tagesbedarf. Gerstengraspulver und Bierhefe bieten sich als natürliche Nahrungsergänzungsmittel an.

Grüne Smoothies zum Beispiel aus Ananassaft, Avocado, Feldsalat, Wildkräutern und 1 TL Gerstengraspulver liefern sowohl Magnesium als auch Folsäure.

## Vitamin B<sub>12</sub> im Blick behalten

Vitamin B<sub>12</sub> schützt die Nerven und sollte daher bei RLS ausreichend zur Verfügung stehen. Gute Vitamin-B<sub>12</sub>-Quellen sind: Fleisch, Fisch, Eier und fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Joghurt und Käse (vor allem Camembert). Zum Beispiel ist mit 100 g Makrele, Hering oder Thunfisch der Tagesbedarf gedeckt. Falls man sich vegan ernährt oder chronische Magenbeschwerden vorliegen, sollte man den Vitamin-B<sub>12</sub>-Status überprüfen lassen und gegebenenfalls in Absprache mit dem Arzt oder Heilpraktiker supplementieren.

## Koffein und Alkohol vermeiden

Koffein und Alkohol wirken anregend und können die Schlafstörungen und die

unruhigen Beine verstärken. Auf koffeinhaltige Getränke und Speisen wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Cola, Energydrinks, Guarana, Kakao, herbe Schokolade, Sekt und Wein sollten RLS-Betroffene daher verzichten. Kaffeealternativen sind Getreidekaffees und Lupinenkaffee. Beruhigende Kräutertees mit Zitronenmelisse, Lavendel, Passionsblumenkraut und Hopfen bieten sich besonders am Abend an.

## Zucker besser reduzieren

Bei manchen RLS-Patienten verstärken Zucker und Süßigkeiten die Beschwerden. Dann kann eine reduzierte Zuckeraufnahme helfen. Man sollte deshalb gesüßte Getränke vermeiden und ungesüßten Tee und/oder Wasser trinken. Vitalstoffreiche Naschereien können aus gemahlenden Mandeln, Datteln, Orangen und gemahlener Vanille bestehen.

Insgesamt sollte man eine natürliche und frische Kost bevorzugen, die wertvolle Vitalstoffe liefert und möglichst keine/wenig Zusatzstoffe wie Süßstoffe, Glutamat oder Sulfite enthält.

Dr. rer. nat. Henrike März,  
Markt Rettenbach

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/a-0829-2680>

## Mit den besten Grüßen überreicht:



Joachim Schmidt Heilpraktiker  
Osteopathie · Neuraltherapie  
Akupunktur · Naturheilkunde  
Föhrenweg 5 · 89407 Dillingen  
Telefon 09071 - 5036 108  
info@naturmedizin-js.de · www.naturmedizin-js.de

Praxisstempel/Unterschrift