

# HILFE BEI RESTLESS LEGS SYNDROM

Die Symptome sind Kribbeln, Ziehen, Klopfen, Brennen oder Stechen in der Beinmuskulatur, meist abends. Aber wo liegt die Ursache für „Ruhelose Beine“? Um eine Antwort zu finden, kann man verschiedene Natursubstanzen und Mineralstoffe austesten und versuchsweise einsetzen.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

**W**er nicht darunter leidet, kann sich oft gar nicht vorstellen, wie belastend Restless legs, kurz RLS, für die Betroffenen ist. Die Beine müssen ständig bewegt oder massiert werden, so stark ist der auftretende Bewegungsdrang. Hinzu kommen unwillkürliche, nicht mehr steuerbare Zuckungen und Bewegungen. Das beeinträchtigt den Schlaf, kann aber auch alltägliche Situationen stören wie etwa Autofahren oder ruhiges Sitzen.

## Mängel als Auslöser

RLS-Beschwerden können durch Mineralstoff- oder Spurenelementemangel bedingt sein. Dabei müssen die Mängel nicht einmal voll ausgeprägt und auch nicht im Blutbild sichtbar sein. Denn nur selten kann man von einem Wert im Blut auf die Verfügbarkeit in der Zelle schließen. Darum ist ein energetischer Test manchmal so hilfreich, kann man damit doch auf die richtige Spur kommen. Im Blut nicht feststellbar ist etwa ein Magnesium-, Zink- oder gar Schwefelmangel. Um solche Mängel zu beheben, ist manchmal nur die kolloidale Form zielführend. Vor allem bei einer Resorptionsstörung.

Beim Eisenmangel ist der Ferritinwert (das Eisenspeicher-Protein) im Blut zu betrachten. Es sind schon Werte im unteren Normbereich potentielle Auslöser für RLS! Der Ferritin-Wert im Blutserum sollte daher auf jeden Fall über 45 µg/ml liegen. Besonders schnelle Ergebnisse bringen Kolloide. Sie sind selbst bei Resorptionsstörungen stoffwechselun-

abhängig aufnehmbar, rufen keine Nebenwirkungen hervor, Überdosierungen sind nicht zu befürchten und man kann sie tropfenweise direkt in die Beine massieren.

## Nervenstärkende Natursubstanzen

Ist die nervliche Komponente Hauptverursacher, hat sich auch die "Nervenregenerations-Kombination" *kolloidales Magnesiumöl, Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und "Nervenheiler" *Hericum Heilpilz* bewährt.

Stressbedingtes RLS spricht oft gut auf *Rhodiola rosea* an. Es wirkt regenerierend auf die Muskulatur, schenkt Energie und fördert die Botenstoffe Dopamin und Serotonin. Es gibt damit auch bei Parkinson-Erkrankung sehr gute Erfahrungen. Vor allem, wenn man es mit *Krillöl* kombiniert. Nerven brauchen hochwertige Fettsäuren! Am besten geeignet ist *Krillöl*, das mit *Astaxanthin* und *Vitamin D* angereichert ist. *Krillöl* ist überhaupt eine der besten Natursubstanzen für die Nerven. Das liegt an seiner einzigartigen Zusammensetzung aus sofort bevorzugt aufnehmbaren Phospholipiden. Sie wirken speziell positiv auf Nervenstörungen, die sich in Veränderungen in der Bewegung äußern.

## > Mögliche Ursachen für RLS

- Eisenmangel
- Magnesiummangel
- Zinkmangel
- Schwefelmangel
- Vitamin B-Mangel (B12, Folsäure)
- Vitamin D-Mangel
- Beeinträchtigungen der Nierenfunktion
- Erkrankungen des peripheren Nervensystems
- Parkinson Erkrankung
- Schilddrüsenerkrankungen
- Medikamente gegen Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Allergien, Depressionen und andere psychische Erkrankungen
- Unverträglichkeiten auf bestimmte Nahrungsmittel/-bestandteile
- Alkohol, Kaffee und Bewegungsmangel begünstigen RLS

## > Mögliche Hilfe bei RLS:

- Eisen (in Form von *Eisen-Chelat* oder *kolloidalem Eisen*)
- Magnesium (in Form von *Micro base* oder *kolloidalem Magnesiumöl*)
- Zink (in Form von *Acerola mit Zink* oder *kolloidalem Zinköl*)
- Schwefel (in Form von *MSM* oder *kolloidalem Schwefel*)
- *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*
- *Hericum Heilpilz*
- *Rhodiola rosea*
- *Krillöl mit Astaxanthin* und *Vitamin D*

Vitamin D-Mangel kann eine weitere Ursache für Restless legs sein. Die Phospholipide transportieren die wertvollen Omega-3-Fettsäuren direkt zur Nervenzelle und nehmen das Antioxidans Astaxanthin sowie Vitamin D gleich mit. Durch diese "Transporthilfe" wird das Vitamin D noch um ein Vielfaches wirksamer. ✍

