

## MERKBLATT RESTLESS LEG SYNDROM (RLS)

### Was ist das?

Es ist eine chronische neurologische Erkrankung als eine Krankheit des Nervensystems. Sie zeigt sich mit Schmerzen, Kribbeln, Pochen und anderen unangenehmen Empfindungen in den Beinen, selten auch in den Armen. Besonders abends und nachts (oder bei Entspannung) setzen die Symptome ein und tragen zu massiven Schlafstörungen bei. Ca. 10% der Bevölkerung (im höheren Alter sogar bis zu 29%) sollen vom RLS betroffen sein. Frauen doppelt so häufig wie Männer. Auch bei Kinder kommt es vor, oft mit ADHS verwechselt.

### Ursachen:

Die Gene, Störungen im Dopaminstoffwechsel, Eisenmangel, Chronische Krankheiten (Arthritis, Niereninsuffizienz, Bluthochdruck, Bandscheibenleiden, Diabetes, Zöliakie oder Parkinson), Medikamente (Mittel gegen Übelkeit Medikamente gegen Psychosen, Antidepressiva, Antihistaminika), Schwangerschaft, Alkohol und Schlafmangel, Dysbiose

### Massnahmen:

- Vitamin D
- Basenüberschüssige, nährstoffreiche, giftarmen, vollwertig, antioxidantienreiche Ernährung
- Omega-3-Fettsäuren (Leinöl, Hanföl)
- Darmflora wieder in Takt bringen
- Eisenmangel beheben
- ...

Mehr zum Thema: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/restless-legs-syndrom.html>