

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

Hi, mein Name ist Julia Deman. Ich bin Wissenschaftsjournalistin und beschäftige mich hauptsächlich mit Medizinthemen.

In diesem Podcast steige ich tiefer ein in die spannende Welt der Ernährungsmedizin.

Zusammen mit den NDR Ernährungs-Docs aus dem bekannten Fernsehformat, mit bewegenden Patientengeschichten

und natürlich mit ganz vielen Tipps für alle, die gesund und lecker essen wollen.

Alle Folgen findet ihr in der ARD Audiothek und am Ende jeder Folge haben wir ein Rezept für euch.

Heute leckere Zucchini-Puffer für eine gute Energie-Balance.

Die Ernährungs-Docs. Ein Podcast vom NDR.

Meine Beine terrorisieren mich, sie ärgern mich, sie lassen mich absolut nicht in Ruhe.

Ich bin erschöpft und möchte mich entspannen, aber die Beine bestimmen mein Leben.

Ja, wenn die Beine keine Ruhe geben und die Nächte schlaflos sind, dann steckt oft das Restless Legs-Syndrom dahinter, kurz RLS.

Auf Deutsch würde man vielleicht das Symptom der rastlosen Beine sagen, wobei auch manchmal die Arme betroffen sein können.

Das ist eine neurologische Erkrankung und wer sie hat, der leidet sehr, sehr stark wie an Japanets, die wir gerade gehört haben.

Was man gegen RLS mit einer angepassten Ernährung tun kann, darüber möchte ich heute mit Ernährungs-Doc Celia Schäfer sprechen.

Hallo Celia.

Hallo Julia. Ich freue mich heute ganz besonders über diese Folge.

Warum?

Weil es so ein mega spannendes Thema ist und doch viel mehr Leute betrifft, als man sich so vorstellen kann.

Du bist ja Allgemein- und Ernährungsmedizinerin, hast eine eigene Hausarztpraxis in Kiel und bist auch seit mehreren Jahren Teil des Ernährungs-Docs, des NDR Ernährungs-Docs Teams.

Und heute hast du mir leider nichts zu essen oder zu trinken zum Probieren mitgebracht, sondern sowas wie eine Art Spielzeug.

Ja, ganz genau. Also tut mir auch leid, nichts zu essen, nichts zu trinken für dich heute.

Ein bisschen was zum Spiel, nämlich ein kleines Aufziehspielzeug mitgebracht.

Und das soll so ein bisschen verdeutlichen, wie sich nämlich unsere Patientin mit dem Restless-Lex-Syndrom gefühlt hat.

Und so ein Aufziehspielzeug funktioniert ja so, ich zieh's auf.

Volle Power, die eben jetzt dann auch, Achtung.

Oha! Boah, das blitzt und funkt ja richtig. Und jetzt hat es sich hier verkannt.

Aber jetzt endlich, so, nach langer Zeit, ja, liegt dieses kleine Monster dann doch entspannt.

Aber beim Restless-Lex-Syndrom ist es ein bisschen so, als würde jemand von außen 24, 7, also 24 Stunden an 7 Tagen die Woche das Aufzieh-Rädchen drehen.

Also wirklich immer und immer wieder.

Also dass man quasi die ganze Zeit diesen Drang hat, ich muss jetzt irgendwie loslaufen wie dieses Spielzeug,

das ist wirklich sehr eindrucksvoll, das funkt nämlich auch noch. Also wirklich die geballte Energie, ja.

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

Genau. Und dieser Drang äußert sich dann zum Beispiel in Missempfindung, wie ein Druckgefühl, ziehen, kribbeln.

Und das kann auch richtig, richtig weh tun. Also ich persönlich kann das sehr gut nachvollziehen, denn ich hatte das während meiner Schwangerschaften, aber eben nur temporär Gott sei Dank, aber an Japanitz hatte es ja ständig.

Und typischerweise wird es dann eben erst besser, wenn man diesen Bewegungsdrang dann nachgeht.

Aber wenn ich mir jetzt vorstelle, ich liege im Bett und ich kann nicht schlafen und muss wirklich aufstehen und gehen.

Also ich hab das Gefühl, man kommt halt ja gar nicht mehr zur Ruhe irgendwie.

Ja, ganz genau. Und das ist natürlich extrem belastend für alle Betroffene.

Aber es gibt eben Maßnahmen, die die Beschwerden lindern können, zumindest ein bisschen.

Und bei An Japanitz hat das eine komplette 180 Grad Drehung gebracht. Und wie genau darüber sprechen wir jetzt?

Die Ernährungs-Docs-Akte

An Japanitz kommt aus Braunschweig und arbeitet als integrative Schulbegleiterin.

Sie ist 55 Jahre alt, als sie sich bei euch Ernährungs-Docs bewirkt.

Und ja, so wie ich sie in der Fernsehfolge wahrgenommen habe, war sie unglaublich verzweifelt.

Ja, und tatsächlich ist sie jemand, bei dem die ersten Beschwerden wohl schon im Kindesalter aufgetreten sind.

Also das ist selten. Und das Problem war eben auch, dass erst Jahrzehnte später

dann eine Neurologe wirklich die Diagnose Restless-Lake-Syndrom gestellt hat.

Und das bedeutet eben, sie musste viele, viele Jahre ohne Hilfe mit ihren Beschwerden leben.

Also sie war der Situation komplett ausgeliefert.

Das stelle ich mir unglaublich quälen vor. Wenn ihr selbst übrigens oft hibbelig seid, dann könnt ihr auf ndr.de einen RLS-Selbsttest machen, den verlinken wir euch in den Shownotes.

Aber nochmal zurück zu An Japanitz und dem RLS.

Silja, erklär uns doch nochmal, was steckt denn hinter dieser Erkrankung eigentlich?

Da ist man sich noch nicht so ganz sicher, was dahinter steckt.

Also es gibt sicherlich eine genetische Komponente, die eben anfällig dafür macht, dass man RLS bekommt.

Und es gibt verschiedene Trigger- und Risikofaktoren, die das auslösen oder dann verstärken können.

Also zum einen meint man, dass da eben unter anderem ein gestörter Stoffwechsel im Gehirn eine Rolle spielt.

Stichwort Dopamin, vielleicht auch ein Nährstoffmangel, zum Beispiel ein Eisenmangel, aber auch Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht können so Trigger-Faktoren sein.

Und dann vermutet man eben auch noch eine Durchblutungsstörung in den Beinen, die dann eben so ein RLS begünstigen können.

Oder in den Armen natürlich.

An Japanis hat ja eine Zeit lang auch so Parkinson-Medikamente bekommen, aber irgendwie haben die bei ihr nicht wirklich was gebracht.

Das stimmt, genau.

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

Also dazu ist eben zu sagen, als sie zu uns kam,  
hat sie deswegen eben auch das Gefühl gehabt, dass sie ja eigentlich nichts mehr so richtig helfen kann,  
weil sie eben schon sehr viel ausprobiert hat.  
Und wenn jemand wie an Japanis dann zu mir als Hausärztin kommen würde,  
dann wäre eben dieses Antiparkinson-Medikament,  
das eben den Dopaminstoffwechsel beeinflusst, das Mittel der Wahl.  
Und das würden wir als erstes ausprobieren.  
Aber hat bei ihr nicht so richtig gewöhnt.  
Man wird böse auf die eigenen Beine.  
Ja, man hat so einen Leidensdruck,  
und man versucht die Beine zu drücken, zu drauf zu hauen,  
zu austreichen, zu massieren, Waschlappen drauf zu packen,  
irgendwas, was die Energie rausnehmen könnte.  
Und dann ist irgendwann so, dass man wirklich sagt,  
was willst du von mir, Bein? Was willst du?  
Ich will dich nicht mehr.  
Wahnsinn. Also, sie hat ihre Beine richtig, richtig gehasst.  
Nicht mal ein Medikament, wo du jetzt gesagt hast,  
dass das wäre eigentlich das Mittel der Wahl,  
hat ihr irgendwie Besserung verschafft.  
Ja.  
Und das ist eben das Verzweifeln oder was ein Verzweifeln lässt.  
Und gerade dann auch nachts, wenn das so schlafraubend ist.  
Und gerade nachts ist dieses RLS so häufig am schlimmsten.  
Und dann muss man sich das vorstellen.  
Schlafentzug über Tage, Wochen, sogar Monate.  
Also, das schlaucht ja extrem.  
Und Schlafentzug wird ja eigentlich auch nicht  
umsonst als Foltermethode genutzt,  
wenn ich das jetzt mal so hart sagen darf.  
Also, nicht ohne.  
Ja, absolut.  
Also, ich kenne das auch, dass ich in stressigen Phasen  
nicht gut schlafe.  
Und irgendwann merkt man das einfach  
und man funktioniert nicht mehr richtig.  
Was war denn euer Ansatz?  
Wie konntet ihr jeder helfen?  
Also, wichtig ist es zum einen erstmal immer  
organische Ursachen auszuschließen.  
Das ist etwas, was wir verändern können.  
Und als Erstes haben wir bei ihr Blut abgenommen,

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

um eben zu gucken, ob eventuell eben Nährstoffmangel vorliegt, der das RLS verstärken könnte.

Und da gibt es verschiedene Möglichkeiten eben nachzugucken.

Wir haben einmal die B-Vitamine, unsere sogenannten Nervenvitamine, das B9 mit der Folsäure, das B12, aber auch Vitamin D, Vidura oder vor allem eben das Eisen.

Und Eisenmangel ist ein ganz, ganz typischer Auslöser oder auch Verstärker für dieses Restless-Lex-Syndrom. Denn Eisen ist eben wichtig für diese Dopaminbildung.

Und bei ihr kam tatsächlich heraus, dass sie genau davon zu wenig im Blut hat.

Also kann man ja einfach sagen, Eisenreiche ernähren. Auf jeden Fall.

Wobei wir ihr zu Beginn natürlich jetzt auch eine Substitution von Eisen in Tablettenform empfohlen haben, um den Mangel eben schneller auszugleichen, damit sie schneller eben besser ging.

Auf das Thema Eisenreiche Ernährung gehen wir gleich nochmal in Detail ein.

Aber das war jetzt nicht der einzige Ansatz. Nein.

Wir haben dann noch weitergeguckt und überlegt, was an ihrer Ernährung könnte noch dieses Gefühl von Unruhen ihrem Körper verstärken.

Und was uns tatsächlich als allererstes im Ernährungsprotokoll dann aufgefallen ist, war, dass sie sehr häufig am Tag gegessen hat.

Bis zu sechs Mal.

Ja, okay.

Also schon eine richtige Snackerin, wobei ich bin jetzt ehrlich, das könnte mir auch passieren.

Also so wie viele war sie eine klassische Snackerin.

Dadurch, dass sie alltags über immer so müde war, hatte sie dann einfach auch ständig das Gefühl, dass sie was essen muss, um sich wachzuhalten.

Und das bedeutet aber natürlich auch, wenn ich dann ständig esse, dass der Stoffwechsel auch die ganze Zeit arbeiten muss.

Und um da etwas mehr Ruhe reinzubringen, war unsere Empfehlung maximal drei Malzeiten pro Tag.

Und mindestens vier Stunden vorm Schlafen gehen, das letzte Essen, damit eben zumindest ihr Stoffwechsel nachts nicht mehr so ganz auf Hochtouren läuft.

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

Ja, also ich kenne es zumindest,  
dass man, wenn man mit vollem Bauch irgendwie so ins Bett geht,  
da kann man auch nicht gut schlafen.  
Aber bei ihr kam ja dann eben noch die Beile dazu.  
Und was bei ihr ja auch eine sehr große Rolle gespielt hat, ist Zucker, ne?  
Ja, also an Japanes hat auch sehr gerne genascht.  
Und Süßigkeiten, das wissen wir ja,  
bringen natürlich sehr schnell Energie,  
bedeuten aber auch immer so eine Achterbahnfahrt  
im Stoffwechsel, gerade im Blutzuckerstoffwechsel.  
Und bei manchen RLS-Betroffenen ist es tatsächlich so,  
dass zu viel Zucker die Symptome eben verstärkt.  
Also es lohnt sich immer, da ein Auge drauf zu haben.  
Ja, zu viel Zucker macht ihr billig, kennt man ja.  
Ja, und um zu schauen,  
wie weit bei an Japanes der Zucker ihre unruhigen Beine beeinflusst,  
haben wir ihr dann empfohlen,  
in den ersten vier Wochen mal ganz auf zugesetzten Zucker- und Süßigkeiten zu verzichten.  
Ja, und nach dieser Zeit ist es dann tatsächlich häufig so,  
dass der Jippe auf Süßes gar nicht mehr so groß ist.  
Man dann also automatisch weniger Süßes ist,  
weil sich auch der Geschmackssinn dann in dieser Zeit dann verändert  
und wir somit dann eine Gewohnheit durchbrechen konnten.  
Genau dieses totale Verzichten, also wirklich zu wissen,  
ich darf jetzt vier Wochen lang gar nicht Süßes essen.  
Puh, wie schon schwierig.  
Ja, ich kenne es ehrlich gesagt auch.  
Ja, also es ist schwierig.  
Und an Japanes geht es eben auch so.  
Und die hat es sogar ziemlich drastisch formuliert.  
Die ersten zwei, drei Tage ging es mir sehr, sehr schlecht damit,  
weil ich mir vorkam, wie so ein Junkie,  
der in der Küche immer auf und abgegangen ist.  
Also sie hat es tatsächlich richtig cool durchgezogen.  
Und dabei nicht nur auf Süßigkeiten verzichtet,  
sondern sie hat dann auch noch ihren Kühlschrank  
und die Vorratskammer durchforstet  
und hat alles aussortiert, was zugesetzten Zucker enthalten hat.  
Und mit der Konsequenz,  
dass sie eigentlich alle Fertigprodukte  
aus ihrem Speiseplan verbannt hat  
und dann nur noch frisch gekocht hat,  
was wir als Ernährungsdocs natürlich sowieso immer super finden.

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

Gar keine Frage.

Da lacht dann mein Herz.

Ja, kann ich verstehen.

Ja, und diesen Zuckerverzicht,

das hat sie ja wirklich auch noch deutlich länger so krass auch durchgezogen.

Viel länger als von euch empfohlen,

also nach den vier Wochen noch weiter gemacht.

Und sie ist tatsächlich, das fand ich sehr bewundernswert,

von diesen sechs Mahlzeiten,

es waren ja dann sechs kleinere Mahlzeiten,

wirklich auf zwei bis drei größere umgestiegen.

Man ist richtig satt.

Man fühlt sich, wenn man richtig satt ist, ausgeglichener.

Und weil das Verdauungssystem ruhig ist, sind auch meine Beine ruhiger.

Und das hat sie ja schon nach drei Monaten so gemerkt.

Wie hat sie das denn mit der eisenreichen Ernährung eigentlich umgesetzt?

Ja, da hat sie sich selber was einfallen lassen.

Und sie wollte jetzt nicht unbedingt mehr Fleisch als vorher essen,

wo wir ja Eisen drin hätten.

Das hatten wir ja auch nicht empfohlen.

Und sie hat aber zum Beispiel auf ihren geliebten grünen Tee verzichtet.

Der nämlich leider, leider die Eisenaufnahme hemmen kann.

Genauso wie Kaffee und schwarzer Tee.

Also kein Kaffee zum Porridge.

Nee, erst mal nicht.

Und sie hat auch darauf geachtet,

auf viele pflanzliche eisenreiche Lebensmittel zu essen.

Und zum Beispiel hat sie sich ganz viele Mischungen selbst gemacht.

Aus eisenreichen Samen, Kern, Nüsse.

Und dann einfach immer über jedes Essen drüber gestreut.

Also wie so ein Eisen-Topping eigentlich, ne?

Und dann habt ihr noch einen weiteren ganzheitlichen Ansatz verfolgt.

Genau, das war dann das E-Tüpfelchen sozusagen.

Was an Japanen ist, nämlich seit Jahren, gefehlt hat,

das ist und war Entspannung.

Also sie hat uns immer wieder beschrieben,

dass es sich so anfühlt, als würde sich die Energie in ihr stauen

und gar nicht so richtig fließen können.

Also wie bei diesem Aufziehspielzeug,

wo das am Anfang so richtig diese geballte Energie ist

und was dann unbedingt loslaufen muss, um diese Energie loszuwerden.

Mhm, ganz genau so.

Und natürlich gab es schon Entspannungsmaßnahmen,

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

die sie auch schon ausprobiert hat.  
Sie wusste ja, dass da irgendwas getan werden sollte.  
Zum Beispiel hat sie regelmäßig Yoga gemacht,  
was sie selber als hilfreich und auch angenehm empfunden hat.  
Aber viele andere Entspannungstechniken,  
die gingen bei ihr einfach wegen der Krankheit nicht.  
So typische Entspannungsübungen,  
wie zum Beispiel autogenes Training, was ich mal ausprobiert habe,  
ist für mich die Hölle wie so ein Trip in der Achterbahn.  
Das rechte Bein soll ich jetzt entspannen und wird ganz schwer.  
Und das stillhalten zu müssen, das ist wie lebendig begraben.  
Das klingt ziemlich heftig, lebendig begraben, wow.  
Dann seid ihr aber auf eine andere Entspannungstechnik gekommen,  
Atemtherapie.  
Ja, das Tolle beim Atem ist, dass wir ihn bewusst steuern können.  
Und damit unser autonomes Nervensystem, Stichwort Sympathikus,  
Parasympathikus hat vielleicht der eine oder andere schon mal gehört.  
Damit können wir das eben beeinflussen.  
Also als Beispiel, wenn unser Herz jetzt merkt, wir sind gestresst,  
dann klopft es wie von ganz alleine, ganz schnell.  
Und das können wir sogar nicht so richtig steuern.  
Und den Atem dagegen können wir anhalten  
oder eben auch ganz bewusst verlangsamen.  
Und so lässt sich manchmal das autonome Nervensystem eben überlisten.  
Das heißt, wenn wir eigentlich total gestresst und angespannt sind,  
dann können wir einfach ruhig atmen und werden dann auch selber ruhiger.  
Das ist die Idee dahinter, richtig.  
Und diese Therapiestunden bei ihr waren ebenso ein Mix aus Atemübungen,  
aus Lockerungs-, aber auch Stimmübungen.  
Und schon nach wenigen Stunden meinte sie eben zu uns,  
dass sie tatsächlich so das Gefühl hat,  
dass ihre Energie jetzt nicht mehr so geballt in den Beinen hängt,  
sondern dass ihre Energie eben wieder gleichmäßiger durch den ganzen Körper fließen kann.  
Es ist also vielleicht auch bei anderen Menschen mit ähnlichen Problemen  
mal ein Versuch wert.  
Also es steht bei uns Hausärzten jetzt nicht so auf der klassischen Liste der Therapie-Maßnahmen,  
aber ausprobieren und schauen, was passiert.  
Also ich habe im Moment das Gefühl, dass meine Beine tagsüber ruhiger sind  
und dass ich auch nachts, wenn ich ins Bett gehe, fast gar nicht mehr krabbeln.  
Sie sind einfach nur meine Beine.  
Dieser Satz ist wirklich ein Traum.  
Man kann ihn gar nicht oft genug, glaube ich, wiederholen.  
Sie sind einfach nur meine Beine.

## **[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs**

Also nach diesem langen Leidensweg.

Es war toll.

Nach insgesamt fünf Monaten kam sie dann zum Abschlusscheck zu uns aufs Praxisboot und das war wirklich gar kein Vergleich mehr zum Anfang.

Also ihre ganze Ausstrahlung hatte sich auch noch total verändert.

Also nochmal zum Vergleich.

Als sie am Anfang zu euch kamen, da wirkte sie ja wirklich erschöpft, gestresst, gehetzt und auch hoffnungslos.

Und dann nach fünf Monaten kam da auf einmal eine Frau den Steg entlang, die wirkte, als sei sie gerade im Urlaub gewesen.

Lächeln, in sich ruhen, also richtig, richtig toll.

Und das hat sie dann auch berichtet, dass es kaum noch Nächte gibt, in denen die Beine so richtig Terror machen.

Und dass auch insgesamt die Intensität ihrer Missempfindung nachgelassen haben.

Eine Zeit lang hätte ich meine Beine ja gerne abgehackt.

Ich habe sie gehasst dafür, dass sie mich so beeinflusst haben.

Und jetzt sind es halt meine Freunde.

Noch mal ein schönerer Satz.

Nicht nur meine Beine, sondern meine Freunde.

Ja, also kann man gar nicht oft genug betonen.

Dass es bei ihr so toll geklappt hat, hat uns natürlich auch riesig gefreut.

Weil dieser Therapieansatz eben auf Erfahrungswerten basiert.

Aber es gibt einfach nicht diese RLS Therapie.

Das muss man ganz klar sagen.

Und dann aber zu sehen, dass es bei ihr jetzt eben genau der richtige Ansatz war, ist natürlich mega klasse.

Aber genau das predigen wir ja auch immer.

Dass man eben individuell gucken muss.

Dass man auf die individuellen Bedürfnisse

und die individuellen Gegebenheiten der Patienten und Patientinnen eben achten sollte.

Und dann dementsprechend auch die Therapie anpassen sollte.

Und das heißt also, wenn ich jetzt zum Beispiel

einen eingeschlagener Weg eben keine Besserung bringe,

dann muss man den eben auch wieder verlassen.

Dann muss man sich eben auch eingestehen,

dass man was anderes probieren sollte.

Das ist dann kein Versagen.

Und wie gesagt, Anjapanes hat natürlich richtig toll mitgemacht und hat alles extrem konsequent umgesetzt.

Das war eigentlich der Schlüssel zum Erfolg.

Und sie hat selbst Verantwortung für ihre Gesundheit übernommen und selbst zur Besserung ihrer Beschwerden beigetragen.

Also wir haben ja eigentlich nur das Handwerkszeug dafür geliefert.



## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

Sie hatte ja zu Beginn aber auch eben diesen Eisenmangel und wie sah der zum Schluss aus?  
Ja, da hatte sie tatsächlich immer noch leicht erniedrigte Werte. Was aber auch daran lag, dass sie die Eisentabletten erst das Spiel begonnen hat zu nehmen.  
Und trotzdem hatte sie es geschafft, allein durch die Ernährung die Werte schon ein bisschen so besser. Immerhin. Und das Ganze, das ist jetzt etwa anderthalb Jahre her. Ich war neugierig und hab mit Anja Parnitz telefoniert. Ich höre halt auf meinen Körper. Ich denke, ich fahre da relativ gut mit. Und wichtig ist wirklich diese Pausen. Also diese Balance habe ich, denke ich, in allem mittlerweile im Fund. Ich habe mich beruflich so arrangiert, dass ich nicht mehr so viele Stunden arbeite, dass ich Regelmäßigkeiten habe, dass auch mit meiner Tochter dies unkompliziert mit dem Essen. Wir wissen, was wir essen können. Und das halte ich dann durch. Ja, seitdem merke ich, das ist immer besser, das ist wie so ein Puzzle. Und von daher bin ich glücklich. Also sie ist da wirklich eisern mit dabei, hat sie mir erzählt. Und merkt wirklich einfach, dass ihr diese Ernährung, die ihr hier empfohlen habt, dass ihr das hilft, dass ihr das gut tut und dass das wirklich ihr Schlüssel zum Erfolg ist. Sie hat sich selbst erfolgreich therapiert, muss man sagen. Also wirklich, da ziehen wir und zogen wir den Hut. Bei Anja Parnitz und dem Restless Lack-Syndrom, da hat ja der Eisenmangel eine wichtige Rolle gespielt. Und ja, so ein Mangel eines wichtigen Mineralstoffes, das kann ja auch ganz andere Symptome machen. Auch Müdigkeit, Haarausfall, auch mal so Hitzewallungen oder Kälte Gefühl. Und das sind jetzt nur ein paar Symptome von Eisenmangel. Welche es noch gibt und wer davon betroffen ist und was man dagegen tun kann, darum soll es jetzt gehen. Selja Eisen, das hört man ja immer wieder, ist total wichtig für unseren Körper. Wozu braucht er das? Wie du sagst, ein ganz wichtiges Spurenelement und es ist lebensnotwendig. Wir sagen auch essentiell, das heißt also, unser Körper kann es gar nicht so richtig selber herstellen.

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

Es spielt aber eine zentrale Rolle in unseren Stoffwechselprozessen.  
Und auch ganz besonders auch im Sauerstofftransport.  
Also wenn wir uns zum Beispiel das Blut hernehmen,  
unser Blut besteht aus drei großen Blutzellgruppen.  
Das sind einmal die weißen Blutkörperchen, die Leukocyten,  
die Blutplättchen, die Trombozyten  
und dann eben die roten, die Erythrozyten.  
Und in diesen roten Blutkörperchen,  
da haben wir eben den roten Blutfarbstoff,  
der über Eisen gebildet wird.  
Und wenn ich davon eben zu wenig habe, zu wenig Eisen,  
dann habe ich auch zu wenig rote Blutkörperchen.  
Oder sie werden auch zu klein aufgebaut.  
Und dann spricht man eben von Blutarmut,  
oder wir Ärzte sprechen dann von Anämie,  
eventuell auch von der Eisenmangelanämie.  
Und das führt eben dazu,  
dass diese roten Blutkörperchen nicht mehr so viel Sauerstoff transportieren können.  
Das sind unsere Hauptsauerstoffträger im Körper.  
Und damit, das kann man sich eben vorstellen,  
das Blut bringt den Sauerstoff eigentlich in jede Körperzelle,  
im ganzen Körper, vom großen Zeh, bis ins Ohr.  
Und wenn da eben nicht mehr so viel Sauerstoff dabei ist,  
weil mir Eisen für den Aufbau der roten Blutkörperchen gefehlt hat,  
die eben müde und schlapp werden.  
Aber also nicht nur das,  
auch insgesamt ist Eisen noch zusätzlich wichtig hier  
in unseren kleinsten Kraftwerken, den Mitochondrien,  
zur Energieversorgung, damit eben Energie hinten rauskommt.  
Da brauche ich es unbedingt für die DNA-Synthese  
und auch für Infekte,  
damit mein Immunsystem schön stark ist und bleibt.  
Also so ein richtiger Tausendssasser.  
Und unser Blut ist eben vor allem durch das Eisenrot,  
kann man so sagen, oder?  
Schmeckt und riecht ja auch so ein bisschen.  
Wie viel brauchen wir denn davon?  
Ja, also das ist unterschiedlich.  
Es gibt so ein paar Personengruppen, die brauchen besonders viel.  
Also zum Beispiel, wenn ich mich vegetarisch oder vegan ernähre,  
wenn ich eine Essstörung wie Bulimie oder Magersucht habe,  
dann fehlt mir eben häufig Eisen,  
dann bräuchte ich tatsächlich deutlich mehr.

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

Und dann kommt es natürlich noch drauf an,  
wenn ich brauche oder bin ich Mann.  
Und bei uns Frauen mit einer stärkeren Regelblutung  
oder durch die Regelblutung brauchen wir dann ein bisschen mehr,  
so 15 Milligramm.  
Und ganz besonders schwangere,  
oder wenn ich stille, brauche ich deutlich mehr Eisen.  
Da muss ich ja auch einen kleinen Menschen noch mitversorgen,  
also einen kleinen Organismus.  
Genau, also dann ist es schon das Doppelte von dem Normalen,  
also so 20 bis 30 Milligramm,  
aber auch nicht nur schwangere.  
Oder Leistungssportler, die verbrauchen eigentlich auch mehr.  
Oder wenn ich immer wieder Eisen irgendwie verliere,  
über Zahnfleischbluten oder eine Erkrankung im Magen-Darm-Trakt habe.  
Oder wenn ich Blutspende brauche,  
muss ich dann auch wieder so ein Eisenschub bekommen.  
Das klingt so, also du hast jetzt unheimlich viele Menschen  
oder Gruppen von Menschen aufgezählt,  
die ja einen erhöhten Eisenbedarf haben  
und dann ja auch schnell in einen Mangel rutschen können.  
Das klingt so, als wären da wahnsinnig viele von betroffen.  
Ja, also es ist weltweit die häufigste Mangelerkrankung des Menschen.  
Also wir hier in Europa, da ist es noch nicht ganz so extrem,  
aber gerade wie gesagt bei Frauen sehen wir es doch immer häufiger.  
Und welche Symptome, also wir haben eben schon mal so ein paar genannt,  
also Müdigkeit gehört dazu, das hört man glaube ich am häufigsten,  
aber das ist noch längst nicht alles.  
Ne, also das ist ein ganzes Potpourri.  
Jetzt wie gesagt, ich bin ja als Hausärztin tätig,  
die meisten sitzen wirklich vor mir und sagen, ich bin so müde,  
ich bin so schlapp, ich kann nicht mehr, ich verstehe das gar nicht.  
Oder ich bin infektanfälliger, als ich es eigentlich kenne.  
Manche merken es durch Konzentrationsstörungen,  
durch Gedächtnisstörungen, durch Schlafstörungen.  
Manche werden auch tatsächlich depressiv darunter  
oder bekommen mehr Angst.  
Das kann auch ein Symptom von einem Eisenmangel sein.  
Und viele Frauen sitzen natürlich vor mir, die dann sagen,  
meine Haare fallen aus, ältere Herrschaften kommen  
und sagen, dass sie schneller außer Atem kommen,  
wenn sie sich bewegen.  
Und dann als Krönung natürlich unsere Restless Legs-Patienten.

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

Wenn ich das herausfinden will, ob ich jetzt vielleicht, weil ich häufig müde bin oder so ein Eisenmangel habe, gehe ich zum Arzt oder der Ärztin und lass dann mein Blut untersuchen, einfach den Eisenwert checken.

Ja, genau.

Also zur Ärztin zu gehen ist genau richtig, oder zum Hausarzt und das Blut untersuchen zu lassen.

Aber wichtig ist tatsächlich, dass man vorher einmal mit dem Arzt oder der Ärztin spricht.

Und wenn ich wirklich wissen möchte, habe ich eine Eisenmangel-Anämie, ein kleines Blutbild, einmal den Eisenspeicher, Ferritin, einmal einen Entzündungswert und die Leberwerte.

Und dann weiß ich Bescheid.

Okay, das sollte ja aber meine Hausärztin oder mein Hausarzt eben auch wissen, wenn ich mit diesen Symptomen dahin komme.

Jetzt kommen wir mal zum wichtigsten Teil.

Kann ich denn selber gegen Eisenmangel tun?

Also das kommt eben so ein bisschen auch natürlich drauf an, wie schwer ist diese Eisenmangel.

Also es gibt Eisenmangelkrankungen.

Wenn das wirklich schon Auswirkungen auf das rote Blut hat, dann kann ich mich natürlich eisenreicher ernähren, gar keine Frage.

Aber der Effekt ist nicht so maßgeblich.

Also dann möchte ich ja eigentlich schnell diesen Eisenmangel auch auffüllen.

Und dann lohnt es sich eben doch zusätzlich,

was einzunehmen sei es in Form von Säften,

die es gibt, die Eisen enthalten,

oder dann in Rücksprache eben mit dem Hausarzt oder der Hausärztin dann in Tablettenform.

Und manchmal ist es leider aber so, dass die Tabletten ab und zu nicht vertragen werden.

Und manchmal muss es dann tatsächlich als Infusion gegeben werden.

Okay, das heißt manchmal ist der Eisenmangel dann eben doch so stark, dass das Eisen über jetzt Ernährung alleine nicht ausreicht, da muss ich es doch noch richtig zusetzen.

Und wenn ich dann irgendwas verändere in meiner Ernährung oder indem ich solche Säfte oder Tabletten nehme,

dann lohnt es sich auch immer,

so nach ein paar Wochen, zwei, drei Monaten nachzugucken,

kommt das auch wirklich an, was ich mache.

Und so wahnsinnig schnell ist so ein Eisenmangel auch nicht behoben, außer man macht es als Infusion.

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

Also so drei bis sechs Monate sollte ich da schon den Fokus drauflegen.  
Das ist, glaube ich, eine super, super wichtige Info,  
dass man nicht jetzt einfach mal ein Liter Eisensaft trinkt  
und dann ist das Problem gelöst.  
Das heißt aber auch, ich muss ja langfristig gucken,  
wenn es noch nicht so ausgeprägt ist,  
dass ich wirklich Tabletten oder eine Infusion brauche,  
dann möchte ich natürlich auch selber mit der Ernährung was dazu beitragen.  
Wenn ich an Eisen denke, habe ich vor allem Fleisch im Kopf.  
Aber Fleisch ist ja aus anderen Gründen nicht so gut.  
Genau, also wir wollen ja Fleisch nicht verteufeln.  
Fleisch ist gut für Eisenmangel, gar keine Frage.  
Aber so ein bis zweimal oder einmal die Woche  
zwei Wochen ein Stück Fleisch, das wäre dann auch ein gesundheitlichen Rahmen.  
Aber ich habe auch Eisen in Fisch und in Nüssen,  
in vielen Getreidesorten, da habe ich eigentlich eine riesengroße Auswahl.  
Also gerade Pseudogetreide hat ganz viel Hürse, Haferflocken,  
Ammerrand, kann ich alles nur empfehlen.  
Und natürlich immer unsere geliebten Hülsenfrüchte,  
Eisen und Ballaststoffe wieder und Eiweiß.  
Also bitte, bitte die Hülsenfrüchte immer an die Nummer eins stellen.  
Sei es Kidneybohnen, Linsenkichererbsen,  
also durch die Bank Wechs-Soya-Bohnen haben auch sehr viel Eisen.  
Und dann wie an Japanitzes gemacht hat, eben Nüsse zu nutzen.  
Nüsse, Samen, Kerne.  
Einfach über alles drüber.  
Über alles drüber.  
Pilze, Pilze, das Fleisch, das Wald, das wären sie genannt.  
Also kann man auch nutzen, vor allem Pfefferlinge haben sehr viel Eisen.  
Und dann aber auch so ein paar Obstsorten, Holunderbeeren,  
Prombeeren, Maulbeeren, also durch die Bank weg.  
Gewürze dazu nutzen, prima.  
Also das ist ja schon eine ganze Menge an Lebensmitteln,  
die viel Eisen enthalten.  
Aber es ist ja nicht ganz so einfach.  
Ich kann ja nicht einfach sagen, wir haben es eben schon mal angedeutet.  
Mein geliebtes Porridge mit meinem geliebten Kaffee am Morgen  
ist eigentlich keine gute Kombi.  
Es gibt Stoffe in Lebensmitteln, die die Eisenaufnahme  
dann wiederum verhindern.  
Genau, jetzt wird es kompliziert da.  
Und deswegen freut mich das, dass wir das jetzt allen mitteilen können.  
Also zum einen erstmal das Positive.

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

Ich kann meine Eisenaufnahme verbessern durch Vitamin C.  
Deshalb, wenn jetzt jemand darauf wert,  
mehr Eisen zu sich zu nehmen oder auch wie gesagt in Tablettenform,  
empfehlen wir immer ein bisschen was Vitamin C-haltiges dazu zu nehmen.  
Und dann darf es auch mal der Orangensaft eben sein.  
Irgendwas Vitamin C-haltiges wunderbar beim Grillen.  
Ja, also wenn ich Fleisch beim Grillen zum Beispiel  
jetzt in der Sommerzeit zu mir nehme oder genießen darf,  
dann immer noch einen schönen bunten Salat mit Vitamin C,  
dann tue ich meinen Gästen und mir eben was Gutes.  
Aber genau, jetzt ganz ganz wichtig, die Eisenräuber.  
Da hatten wir ja schon vorhin erwähnt, es sind einmal die sogenannten Tanine.  
Die sind im Kaffee, im schwarzen Tee und im grünen Tee.  
Und das ist eben das Gemeine.  
Man denkt morgens, man ist sein gesundes Porridge  
oder seine Haferflocken, sein Müsli und trinkt dazu Kaffee, Pustekuchen.  
Also man sollte das wirklich zeitlich so circa eine halbe Stunde trennen.  
Dann wäre es kein Problem.  
Also entweder erst den Kaffee und dann das Porridge oder erst das Porridge  
und dann hört man später den Kaffee.  
Ganz genau so.  
Ja, das ist die eine Gruppe.  
Dann gibt es eine kleine Gruppe, das ist eben die Oxalsäure,  
die das auch so ein bisschen hemmen kann.  
Die ist vor allen Dingen in Rhabarber und Spinat.  
Moment, bei Spinat muss ich kurz einhaken.  
Da weiß man doch eigentlich aus dem Popeye-Film,  
das ist der Eisenlieferant pflanzlich.  
Ja, aber besser so leicht gegart oder gekocht  
und vielleicht noch mit ein bisschen Milch oder Sahne dabei.  
Dann ist es wiederum weniger ein Problem, bis gar kein Problem.  
Die dritte Gruppe, das ist dann die Fütinsäure.  
Da haben wir tatsächlich jetzt die Hülsenfrüchte, Getreide, Reis, Mais.  
Da ist Fütinsäure drin.  
Nichtsdestotrotz habe ich ja vorhin gesagt,  
das sind eisenhaltige Lebensmittel, also unbedingt nutzen.  
Und wenn ich aber noch das I-Tüpfelchen draufsetzen möchte,  
dann weiche ich das über Nacht eben ein.  
Dann passiert da auch schon ganz viel, dann wird das Eisen besser aufgenommen.  
Also das gleiche gilt auch eben für Haferflocken, Porridge.  
Also gerade für die Menschen, die morgens nicht viel Zeit haben,  
die tun sich auch noch was Gutes, wenn sie es abends vorbereiten.  
Denn dann wird das Eisen morgens auch noch besser aufgenommen.

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

Und das vierte, der Eisenräuber Nummer 4.

Und da bitte ganz genau zuhören, ist das Phosphat in Cola.

Also weg mit der Cola.

Die wollen wir nicht wegen des Phosphats

und die wollen wir nicht wegen des Zuckergehalts.

Ich glaube, dass wir hier im Ernährungsstockspodcast

einmal positiv über Cola sprechen,

das wird sowieso nicht vorkommen.

Also das waren jetzt wirklich super viele Tipps nochmal.

Welche Lebensmittel ich wie zubereite oder wie kombiniere

oder wie besser nicht kombiniere, um eben möglichst viel Eisen aufzunehmen.

Und du willst noch was sagen?

Ich will noch unbedingt was sagen, denn tatsächlich ist es so,

auf jeden Fall, wer sich müde, wer sich schlapp fühlt, bitte, bitte,

unbedingt diese eisenhaltigen Lebensmittel verstärkt ausprobieren.

Denn tatsächlich ist es so, dass wenn man seine Blutwerte checken lässt,

dann können die im normalen Bereich sein.

Aber, so wie beim Restless Lick-Syndrom eben auch,

ist der untere normale Bereich schon fast zu wenig.

Wir sprechen dann von einem funktionellen Mangel.

Also erst ab Werten von ca. 80, das kommt immer aufs Labor,

drauf an Mikrogramm pro Liter, tut sich da wirklich was.

Also bitte den Arzt oder die Ärztin genau nachfragen,

wie tief ist denn mein Eisenwert?

Denn tatsächlich, auch wenn der im Blut

ein Anführungsstrichen normal ist und nicht rot markiert

oder mit Pfeil nach oben unten,

dann bitte trotzdem den Wert beachten.

Und es gibt einen funktionellen Mangel, der dann vielleicht gar nicht auffällt.

Also das heißt, es ist auch einfach so ein bisschen,

es sind eben nur in Anführungsstrichen Laborwerte,

es ist auch individuell etwas unterschiedlich, wie viel ich brauche.

Vielen Dank, das war auch nochmal ein sehr, sehr wichtiger Tipp.

Jetzt war das aber auch wirklich viel Theorie, sehr, sehr spannend.

Wir wollen natürlich jetzt auch nochmal ein bisschen in die Praxis gehen

und gucken, was man so leckeres, gesundes Essen kann.

Wir haben hier wieder unseren Korb mit Zutaten stehen.

Zucchini, Kartoffeln, Möhren, Deckel.

Leider hast du es auch schon verraten, was es gibt,

sonst hätte ich dich nämlich raten lassen, was es gibt.

Dann ist es ein schönes, buntes Pottbüreege, genau.

Hier, guck mal, Pistazien, hattest du schon Pistazien?

Nee, ich glaube noch nicht.

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

Ja, Pistazien haben wir.  
Und auch schön.  
Unseren körnigen Frischkäse.  
Den gibt es auch, genau.  
Und Haferflocken, also ist schon noch ein bisschen Eisen dabei.  
Und die Kerne, die hat ja Anna Panitz so sehr geliebt.  
Hier, was haben wir?  
Kürbiskörner und Pistazien.  
Das ist für unseren Kurs.  
Genau, mit den Kürbiskörnern.  
Natürlich auch noch mal gut für die Prostata, für die Männer.  
Dafür brauchen wir die jetzt nicht.  
Ich probiere sie trotzdem.  
Und knackt so schön.  
Ja, so ein bisschen leicht angeröstet, mag ich die lieber.  
Ja, aber in den Zucchini-Puffern mehr.  
Also brauchst du sie ja nicht angeröstet.  
Aber genau das ist das.  
Also sehr viel schön eisenhaltige Samen.  
Wir haben ja auch noch Leinsamen, wir haben Mandeln.  
Und das alles zusammen gemixt.  
Und dann in Kombination mit eben unseren vitamin C-haltigen Lebensmitteln.  
Wir haben jetzt hier die Tomate, ist vitamin C-haltig.  
Tatsächlich auch die Kartoffel, die hier dabei ist, hat ein bisschen Vitamin C.  
Also diese Kombination ist eben ideal,  
um das Eisen dann auch gut aufzunehmen.  
Das ist schon also gut.  
Und auch hier werde ich wieder satt.  
Wir haben, wir nutzen eben körnigen Frischkäse.  
Also schöne Eiweißquellen,  
die mich wirklich dann rundum satt machen werden.  
Und natürlich dann auch, was wir hier sehen,  
einmal, wir hatten ja nicht nur beim Besprochen,  
dass das Eisen manchmal zu wenig sein kann beim Restless-Legs-Syndrom,  
sondern auch die B-Vitamine.  
Und die habe ich jetzt hier nochmal toll im Ei zum Beispiel.  
Oder auch in den Haferflocken.  
Guck mal, die Haferflocken haben wir, glaube ich, noch gar nicht erwähnt.  
Die Haferflocken haben schöne B-Vitamine.  
Also wirklich, wie gesagt, ein rundum tolles Gericht.  
Puffer finde ich sowieso total genial irgendwie.  
Und dann mit diesem Topping auskörnig im Frischkäse  
und darüber noch die Körner, da hat man, glaube ich,



## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs

alles, was man braucht.  
Absolut. Und auch schön als Meal Prep.  
Also für alle Berufstätigkeiten zum Mitnehmen. Wunderbar.  
Vielen Dank für diese vielen Infos zum Thema Eisen generell.  
Eisenmangel, wer davon alles betroffen ist,  
worauf man vielleicht achten sollte.  
Welche Lebensmittel man gut kombinieren kann  
oder besser kombinieren sollte  
und welche man auch besser nicht kombinieren sollte.  
Das habe ich heute alles von dir gelernt.  
Also war echt viel Input.  
Aber ich glaube, ich werde da auch einiges von mitnehmen.  
Unter anderem dieses Rezept, das verlinken wir euch natürlich  
in den Show Notes für die leckeren Zucchini-Puffer.  
Und auch den RLS-Test haben wir am Anfang schon mal angesprochen.  
Den verlinken wir euch natürlich.  
Jede Menge weitere leckere Rezepte  
und spannende Fälle der NDR Ernährungs-Docs.  
Sie findet ihr auf [ndr.de/slashedocs](http://ndr.de/slashedocs).  
Aber bitte denkt dran, das ist uns wirklich wichtig.  
Eine radikale Ernährungsumstellung,  
die solltet ihr am besten immer mit eurem Hausarzt  
oder einer Ernährungsmedizinerin besprechen.  
Wenn euch unser Podcast gefällt, dann abonniert uns doch gern.  
Am besten in der AED-Audiothek.  
Da müsst ihr einfach auf die kleine Glocke klicken.  
Dann verpasst ihr keine Folge mehr.  
Empfehl uns gern weiter, denn ihr kennt bestimmt Menschen,  
die vielleicht nicht so ganz zufrieden mit ihrer Ernährung sind  
oder vielleicht auch einfach neugierig,  
was welche Lebensmittel so können.  
Wir hören uns in zwei Wochen wieder, wenn ihr mögt.  
Und jetzt macht es gut, bleibt gesund und lasst es euch schmecken.  
Und für alle, die Lust auf noch mehr Podcast haben,  
kommt hier noch mal ein Super-Tipp.  
Immer Donnerstags gibt es den Podcast Dorf statt Kreis.  
Da geht es zum Beispiel um den neuen Sweeney-Tunnel  
zwischen Sweeney-Münde und Usedom  
oder um die Geldsorgen  
der historischen Traditionsschiffe in Nickelburg-Vorpommern.  
Interessant für alle, die dort leben  
und gerade jetzt zur Sommerferienzeit  
auch für alle, die dort leben.

**[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (14) Nervennahrung? Eher Eisen als Zucker - Dr. Silja Schäfer über Restless Legs**

Es geht auch um die Sweeney-Tunnel.  
Es geht auch um die Sweeney-Tunnel.  
Es geht auch um die Sweeney-Tunnel.  
Es geht auch um die Sweeney-Tunnel.  
Es geht auch um die Sweeney-Tunnel.  
Es geht auch um die Sweeney-Tunnel.  
Gerade jetzt zur Sommerferienzeit  
auch für alle, die da Urlaub machen.  
Dorf statt Kreis gibt es natürlich in der ARD-Audiothek.  
Copyright WDR 2021