



Dr. Andrea Auckenthaler
Fachärztin für Neurologie & Psychiatrie

Restless Legs Syndrom

Folgende Maßnahmen können die Beschwerden der „unruhigen Beine“ vermindern:

- 1 Führen Sie ein Schlaftagebuch
- 2 Versuchen Sie die Unruhe in den Beinen nicht zu unterdrücken, bewegen Sie die Beine, verlassen Sie das Bett, wenn Sie nicht schlafen können.
- 3 Beginnen und beenden Sie den Tag mit Muskeldehnungsübungen (Stretching)
- 4 Halten Sie einen regelmäßigen Schlaf-Wachrhythmus ein, gehen Sie nicht zu früh ins Bett.
- 5 Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Flüssigkeit
- 6 Vermeiden Sie koffeinhaltige Nahrungsmittel, Alkohol und kohlesäurehaltige Getränke