

36. Deutscher Heilpraktikertag  
4. Mai 2019, AREAL BÖHLER, Düsseldorf

**„HP-Sprechstunde“ stellt Ernährung in den Mittelpunkt:  
Nervennahrung bei Restless-Legs-Syndrom**

**Düsseldorf – „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Schon Hippokrates erkannte, welche Rolle die Ernährung für die Gesundheit spielt und welches Potenzial sich daraus für die Behandlung von Krankheiten ergibt. Dieser Auffassung sind auch die fünf Expertinnen, die im Rahmen der Vortragsreihe „HP-Sprechstunde“ auf dem 36. Deutschen Heilpraktikertag sprechen. Sie berichten aus der täglichen Praxis, welche positiven und negativen Auswirkungen die Ernährung bei verschiedenen Indikationen, wie Autoimmunerkrankungen, Diabetes oder Restless-Legs-Syndrom (RLS), haben kann. Die Tagung für Heilpraktiker, Heilpraktikeranwärter, Ärzte sowie Angehörige anderer Heilberufe findet am 4. Mai 2019 in Düsseldorf statt. Parallel dazu können Fachbesucher in den alten Schmiedehallen auf dem AREAL BÖHLER die „CAM 2019 – Europäische Fachmesse für komplementäre und alternative Medizin“ besuchen.**

Ernährungswissenschaftlerin Dr. rer. nat. Henrike März eröffnet die Vortragsreihe. Die promovierte Ernährungswissenschaftlerin berichtet zunächst, wie eine optimierte Nährstoffversorgung das Parodontitisrisiko senken kann. In einem weiteren Vortrag gibt sie gezielte Ernährungsempfehlungen, die eine Behandlung des Restless-Legs-Syndroms (RLS) sinnvoll ergänzen können. Schätzungsweise drei bis zehn von 100 Menschen leiden unter diesem unkontrollierbaren teilweise schmerzhaften Bewegungsdrang der Beine, der dann auftritt, wenn der Körper zur Ruhe kommt.

Wissenschaftler vermuten, dass die Beschwerden auf eine Störung des Gehirnstoffwechsels zurückzuführen sind. Der körpereigene Botenstoff Dopamin, der unter anderem für die Kontrolle und Steuerung von Bewegungen zuständig ist, wird nicht mehr ausreichend gebildet. „Die konventionelle Therapie stützt sich vor allem auf die Gabe von L-Dopa, einer Vorstufe des Botenstoffs Dopamin. Doch immer mehr wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass auch eine Versorgung mit speziellen Mikronährstoffen, wie zum Beispiel Eisen, hilfreich sein kann“, erklärt Dr. Henrike März.

Eisen spielt eine entscheidende Rolle für die Bildung des Dopamins. Deshalb sollte sichergestellt sein, dass der Körper ausreichend damit versorgt ist, so die Expertin. Zudem haben Vitamin B12 und Folsäure wichtige Funktionen im Nervensystem. Magnesium wiederum unterstützt die Entspannung und wirkt der Bildung von

Stresshormonen entgegen. „RLS-Patienten sollten ihre Ernährungsgewohnheiten genau unter die Lupe nehmen“, empfiehlt Dr. März. Glutenhaltige und stark verarbeitete Lebensmittel mit viel Zucker sollten sie vom Speiseplan streichen. Grünes Gemüse, wie Spinat und Brokkoli, ist hingegen gut. Es enthält viele Antioxidantien und Folsäure. Hirse, Quinoa und Amaranth sind gute Alternativen zu Weizen und dazu reich an Eisen.

Auch die weiteren Kurzvorträge der „HP-Sprechstunde“ widmen sich ernährungstherapeutischen Ansätzen. „So ist die Ernährung bei Autoimmunerkrankungen ein Thema“, kündigt Christian Böser, Programmplaner Heilpraktiker im Haug Verlag, an. Der Haug Verlag richtet in Kooperation mit dem BDH – Bund Deutscher Heilpraktiker den Deutschen Heilpraktikertag und die CAM aus. Des Weiteren erfahren die Teilnehmer, wie Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 mit dem richtigen Speiseplan und regelmäßigen Fastenphasen ihren Blutzucker stabilisieren können. Wie die Aufnahme von Mikronährstoffen aus der Nahrung verbessert werden kann und welchen Einfluss die industrielle Tierhaltung auf die Verträglichkeit von Milch hat, sind weitere Vortragsthemen.

Mehr zum Thema „Ernährungstherapeutische Ansätze bei RLS“ finden Sie auch [hier im ausführlichen Interview mit Dr. Henrike März](#).

Der 36. Deutsche Heilpraktikertag (DHT) richtet sich an Heilpraktiker, Heilpraktikeranwärter, Ärzte sowie Angehörige anderer Heilberufe. Veranstalter ist der Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG in Kooperation mit dem BDH – Bund Deutscher Heilpraktiker e.V.

**Ansprechpartner für Besucher:**

36. Deutscher Heilpraktikertag, c/o Haug Verlag, Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart, Tel: +49 (0) 711/8931-541, Fax: +49 (0) 711/8931-370, E-Mail: [dht@thieme.de](mailto:dht@thieme.de), Internet: [www.heilpraktikertag.de](http://www.heilpraktikertag.de).

Alle Informationen finden Sie hier: [36. Deutscher Heilpraktikertag](#)

**Ihr Kontakt für Rückfragen:**

Pressestelle CAM/DHT 2019  
Catrin Hölbling  
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart  
Tel.: +49 (0)711 8931-141  
Fax: +49 (0)711 8931-167  
E-Mail: [catrin.hoelbling@thieme.de](mailto:catrin.hoelbling@thieme.de)