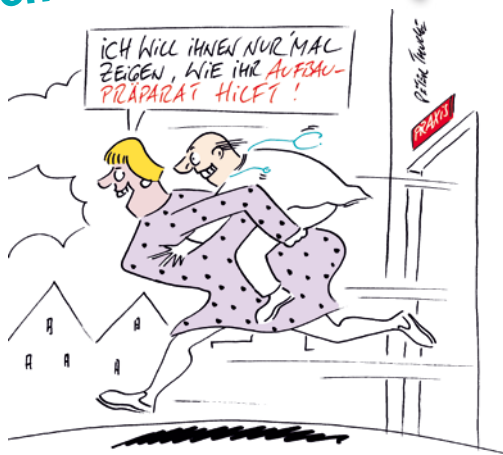


Wussten Sie das?  
Praktikumpraktiker können eine Störung des Vitamin-B-Haushaltes nach sich ziehen.

## Leistungsknick und Burn-out stets genau hinterfragen

Die Laborwerte helfen oft weiter – Vitamindefizite signalisieren auch Risiko für Depression und Demenz

### Patienten-Steckbrief



#### ■ Alter und Beruf der Patientin

61 Jahre, Buchhalterin in leitender Position.

#### ■ Anamnese

Der körperliche Allgemeinzustand der Patientin ist soweit zufriedenstellend. Sie klagt aktuell über eine tiefe Erschöpfung und über Antriebslosigkeit.

#### ■ Untersuchung und Laborbefunde

Die körperliche Untersuchung ergibt keine Auffälligkeiten. Erythrozyten  $3,5 \times 10^6/\mu\text{l}$ , Hämoglobin  $12,2 \text{ g/dl}$ , MCV  $100 \text{ fl}$ , MCH  $35 \text{ pg}$ , Eisen  $100 \mu\text{mol/l}$ , Homocystein  $12 \mu\text{mol/l}$

#### ■ Therapie

Es wird eine Aufbaukur mit Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub> und Vitamin B<sub>6</sub> (Medivitan®) begonnen, mit acht intramuskulären Injektionen über vier Wochen. Die Patientin fühlt sich danach deutlich frischer und leistungstärker.

Schon seit rund 25 Jahren wird die leitende Angestellte von ihrem Hausarzt betreut. Die Buchhalterin ist erfolgreich in ihrem Beruf, der ihr immer viel Freude gemacht hat. Als sie aktuell in die Sprechstunde kommt, klagt sie über eine tiefe Erschöpfung und Müdigkeit. Sie schläft nicht mehr oder weniger als sonst auch, fühlt sich aber unausgeruht und dem täglichen Leistungsdruck nicht mehr gewachsen. Die Frau gibt an, sich zu jeder Handlung zwingen zu müssen. Es geht ihr nichts richtig von der Hand und jede neue Aufgabe erscheint ihr wie eine unüberwindliche Hürde.

Stress, Kantineessen, viel Kaffee – „Killer“ für Vitamin B

Nach ihrem Tagesablauf befragt, gibt die früher recht gesundheitsbewusst lebende Patientin an, sich morgens mehr oder weniger von Kaffee zu ernähren und mittags „irgendetwas in der Kantine“ zu sich zu nehmen. Sie schafft es kaum mehr, etwas zu kochen, obwohl das Kochen ihr früher Spaß gemacht hat. Jetzt aber hat sie keinen rechten Appetit mehr und meint, der Stress sei ihr auf den Magen geschlagen.

Die familiäre Situation ist unverändert. Jedoch erklärt die Patientin, ihr Mann leide noch an den Folgen seines



#### Unser Experte:

Dr. Uwe Höller  
M.Sc. in Präventiver Medizin,  
Facharzt für Innere Medizin,  
Bergisch Gladbach

Herzinfarktes: „Er jammert nur noch, seit er in Rente ist.“

#### Zu hohes Homocystein – Hinweis auf ein Vitamin-B-Defizit

Die körperliche Untersuchung verläuft unauffällig, Anzeichen für eine gravierende organische Erkrankung gibt es nicht. Es wird eine Laboruntersuchung veranlasst, wobei die Erythrozytenzahl, und das Hämoglobin im Normbereich liegen. Der Hormonstatus ist unauffällig. Allerdings zeigt sich bei der Untersuchung ein mit  $12 \mu\text{mol/l}$  deutlich zu hoher Homocystein-Wert. Ein erhöhtes Homocystein als Marker für Vitaminmangel ist auch ein Risikofaktor für kardiovaskuläre Komplikationen sowie für Depression und Demenz. Das erhöhte Homocystein weist zudem ebenso wie das MCV und das MCH auf einen latenten Vitamin-B-Mangel bei der Patientin hin.

Daraufhin wird ihr eine Aufbaukur mit Vitamin B<sub>6</sub>, VitaminB<sub>12</sub> und Folsäure als

Injektionsbehandlung über vier Wochen angeboten, um den stress- und wohl auch ernährungsbedingten Vitamin-B-Mangel zu beheben. Sie stimmt der Behandlung zu und gibt bereits nach zwei Wochen an, sich weniger müde und erschöpft, sondern sich wieder deutlich kräftiger und leistungsfähiger zu fühlen. Nach Abschluss der vierwöchigen Revitalisierungskur macht die Patientin einen deutlich frischeren und optimistischeren Eindruck. Es gelingt ihr sogar, den Ehemann zu motivieren, die Praxis aufzusuchen und eine antidepressive Behandlung zuzulassen.

### IGeIn gegen die Erschöpfung

Patienten, die einen eher antriebslosen Eindruck machen, sollte man grundsätzlich auf ihre Vitalität und Lebensfreude anzusprechen. Oft geben die Betroffenen ein Gefühl der Erschöpfung an, das häufig durch einen latenten Vitamin-B-Mangel bedingt ist. Es lohnt sich, in solchen Fällen eine Vitamin-B-basierte Aufbaukur mittels intramuskulärer Injektionen von Medivitan® zu empfehlen. Das Präparat ist verschreibungspflichtig, die Behandlung mittels der komfortablen Fertigspritze erfolgt als Selbstzahlerleistung und wird nach GOÄ abgerechnet.