

Unklare Stomatitis gepaart mit Erschöpfung?

Vitamin-B-Mangel war des Rätsels Lösung – Therapie: Aufbaukur und ganzheitliche Beratung des Patienten

Patienten-Steckbrief



■ Alter und aktuelle Symptomatik

43-jährige Patientin, seit drei Wochen rasch fortschreitende Stomatitis des Vestibulum oris, Rückgang des Zahnfleisches an den unteren Eckzähnen um 5 mm, Zahnhälschmerzen nur wenig, das anämische Zahnfleisch ist schmerzfrei, außerdem Erschöpfung und Antriebsarmut.

■ Vorbehandlung und Begleitmedikation

Intensive Mundhygiene mit Mundspülungen, Verordnung von Amoxicillin und Metronidazol durch den Zahnarzt. Sistieren der Symptome nach 14 Tagen, Einnahme eines Protonenpumpenhemmers.

■ Untersuchungsbefunde und Diagnose

Unauffälliges Blutbild, CRP negativ, HIV- und Hepatitis-B-Infektion werden ausgeschlossen, Gastroskopie und Koloskopie ohne pathologischen Befund. Diagnose: Subklinischer Vitamin-B-Mangel.

■ Therapie

Aufbaukur mit Folsäure, Vitamin B₁₂ und Vitamin B₆ (Medivitan®), vier Wochen lang mit je zwei Injektionen wöchentlich. Anstieg des Folsäure-Spiegels auf 5,9 µg/l, rasche Besserung der Zahnfleischnachblutung und Regeneration der Gingiva, Rückgang der Erschöpfung.

Herr Dr. Höller, bei welchen Patienten muss man in der Praxis an einen latenten Vitamin-B-Mangel denken?

Dr. Höller: Der Verdacht auf einen Vitamin-B-Mangel liegt nahe, wenn Patienten angeben, müde und antriebslos zu sein, ohne dass ein Grund hierfür erkennbar ist. Auch wenn Patienten über Erschöpfung und einen Leistungsknick klagen oder darüber, sich regelrecht ausgebrannt zu fühlen, oder wenn sie depressive Verstimmungen angeben, kann ein Vitamin-B-Defizit die Ursache sein. Hinweisend auf einen Vitamin-B-Mangel kann ferner eine Stomatitis sowie eine Reizdarmproblematik sein, wobei Protonenpumpenhemmer sogar eine Vitamin B₁₂-Malabsorption begünstigen. Es lohnt sich zudem generell, in der Praxis Patienten dahin gehend anzusprechen, wenn sie sich anders geben als früher, wenn sie also einen eher schwunglosen, müden und erschöpften Eindruck machen, ohne dies jedoch konkret zu verbalisieren.

Welche Diagnostik empfehlen Sie in solchen Fällen?

Dr. Höller: Vor allem bei Frauen ist es wichtig, das Eisen im Vollblut zu bestimmen sowie allgemein die Selen- und Zinkspiegel, da diese Spurenelemente für die Regeneration des Vitaminhaushaltes bedeutsam sind. Außerdem sollte ein Diabe-



Unser Experte:

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

tes ausgeschlossen und der Hormonstatus bestimmt werden sowie der Hämoglobinswert und das Homocystein als potenzieller Marker für einen intrazellulären Vitamin-B-Mangel. Neben den Laborbefunden ist eine sorgfältige Anamnese wichtig. Dabei sollte man den Patienten nach seiner Stressbelastung fragen, nach seinem Kaffee- und Alkoholkonsum und nach seinen Ernährungsgewohnheiten. Denn wir wissen, dass zu viel Kaffee und zu viel Alkohol ebenso wie eine ungesunde Ernährung und Stress einem Vitamin-B-Mangel Vorschub leisten.

Wie geht man dann therapeutisch vor?

Dr. Höller: Ratsam ist ein Ausgleich des Vitamin-Defizits, was sich über eine revitalisierende Aufbaukur mit einem Präparat, das Folsäure, Vitamin B₁₂ und B₆ enthält, erreichen lässt. Üblicherweise erfolgt die Aufbaukur mit zwei intramuskulären Injektionen wöchentlich über vier Wochen. Das ist durch die verfügbaren

Fertigspritzen einfach zu realisieren, allerdings werden die Kosten der Behandlung von den Krankenkassen nicht übernommen. Der Patient muss die Kosten als Selbstzahler tragen, wobei es ratsam ist, eine Vorauszahlung zu vereinbaren. So lässt sich die Compliance fördern und damit in aller Regel ein Therapieerfolg tatsächlich dann auch realisieren. Die Aufbaukur kann dabei ein idealer Einstieg dafür sein, mit dem Patienten zu beraten, welche gesundheitlichen Parameter weiter zu berücksichtigen sind und inwiefern sich durch eine vernünftige Lebensführung die gesundheitliche Situation generell stabilisieren lässt.

Vitalisieren – so geht's:

Kohortenstudien belegen, dass die Injektion von Vitamin B₁₂, Vitamin B₆ und Folsäure eine nachweisbare Steigerung der Vitalität bewirkt, wobei die überwiegende Mehrzahl der Patienten erklärt, sich wieder schwungvoller zu fühlen. Parallel zum Rückgang der Erschöpfung sinkt der Homocysteinwert unter der Vitaminsubstitution. Er steigt in aller Regel nach rund 200 Tagen wieder an, wenn die Ernährung nicht optimiert ist. Dem kann durch eine Auffrischkur nach vier bis sechs Monaten begegnet werden.