

# Vitamin-Kur steigert Wohlbefinden und Vitalität

Eine Beobachtungsstudie zeigt: Die Injektion der Kombination von Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin B<sub>6</sub>, und Folsäure bessert bei Senioren typische Symptome wie Erschöpfung und Antriebslosigkeit.

Vitaminmangelerscheinungen äußern sich zunächst in uncharakteristischen Symptomen und werden bei älteren Menschen oft nicht erkannt. Die Menschen klagen über Schwäche, sie sind müde, antriebslos und anhaltend abgespannt.

In einer prospektiven Kohortenstudie mit 1430 Teilnehmern ist ge-

zeigt worden, dass wiederholte Injektionen eines Kombinationspräparates mit Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin B<sub>6</sub> und Folsäure die Befindlichkeit um mehr als 50 Prozent verbessert.<sup>1</sup> Die Teilnehmer – knapp zwei Drittel Frauen – waren im Mittel 67 Jahre alt. Sie litten unter Erschöpfungszuständen, Abgespanntheit, Vitalitätsverlust, An-

triebslosigkeit oder Schwächeperioden. Bei 88 Prozent lagen relevante Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Erkrankungen des Bewegungsapparates vor. Neun Prozent der Teilnehmer hatten zudem eine Depression.

Im Mittel acht intramuskuläre Vitamininjektionen über vier Wochen haben die Befindlichkeit dieser Patienten und ihre Vitalität deutlich verbessert. Gemessen wurde das mit der Befindlichkeitsskala nach Zerssen (Bf-S). Dabei muss der Proband sich bei 28 Wort-Gegensatzpaaren zwischen Eigenschaftswörtern wie „frisch-matt“ oder „gereizt-friedlich“ entscheiden. Ein niedriger Summen-

score von 0-56 Punkten bedeutet eine gute Befindlichkeit. Der Score verbesserte sich in der Studie von initial 37,5 auf 15,6 Punkte. Jeweils über 85 Prozent der Patienten hatten anfangs angegeben, dass sie sich „matt“ und „müde“ fühlten, nach der Behandlung nur noch knapp jeder zehnte. Zudem deutete sich eine Dosis-Wirkung-Beziehung an: 220 Teilnehmer hatten weniger als acht, 206 Teilnehmer mehr als acht Injektionen erhalten. Der Summenscore Bf-S ging bei weniger als acht Injektionen im Mittel um 20 Punkte zurück, bei Patienten mit acht Injektionen um 22,1 und bei mehr als acht Injektionen um 23,3 Punkte. Das

bedeute, dass manche Patienten von individuellen Dosiserhöhungen profitieren könnten, so die Autoren.

Die Verträglichkeit der Behandlung bewerteten 78 Prozent der Ärzte als sehr gut, 21 Prozent als gut. Bei einem Patienten war die Behandlung wegen fehlender Wirksamkeit, bei vier wegen unerwünschter Wirkungen abgebrochen worden. Keine der unerwünschten Wirkungen war als schwerwiegend klassifiziert worden, nur in einem Fall galt ein direkter Zusammenhang mit der Vitaminkombination als gesichert.

1) A. Engels et al., MMW 149 (2007) 162-166