



Der Neubau des Kantonsspitals: Bezug 1. Quartal 2020.

Zuviel des Guten

Die Dosis macht das Gift – so lehrte uns schon der berühmte mittelalterliche Arzt und Alchemist Paracelsus. In der Medizin beherzigen wir diesen Satz noch heute: viele Medikamente führen in einer Überdosis zu Vergiftungserscheinungen. Neben einer toxischen Wirkung bei Überdosierung bergen zudem viele Medikamente auch das Potential, schon in der therapeutischen Dosis unerwünschte Nebenwirkungen zu verursachen. Wir Ärzte verschreiben ein Medikament nur, wenn wir überzeugt sind, dass der Nutzen die möglichen Nebenwirkungen klar überwiegt. Dabei helfen uns umfangreiche Studien, die der Marktzulassung eines Medikamentes vorausgehen und auch die zulässige Maximaldosis ermitteln.

Als Heilmittel werden aber nicht nur Medikamente eingesetzt, die einer strengen Prüfung unterworfen wurden. Für Naturheilmittel beispielsweise bestehen keine entsprechenden Auflagen. Auch Vitamine werden immer wieder gegen verschiedene Krankheiten eingesetzt oder aufgrund eines erhofften gesundheitsfördernden Effektes eingenommen. Ein Vitaminmangel ist bei einer heutigen ausgewogenen Ernährung sehr selten und die «Anreicherung» vieler Nahrungsmittel mit verschiedenen Vitaminen dient wohl eher als Verkaufsargument denn der Gesundheit der Konsumenten. Immer wieder wurde aber für einzelne Vitamine postuliert, dass deren Einnahme in hoher Dosis (also wesentlich mehr als zur Deckung des täglichen Bedarfes erforderlich wäre) spezifisch gegen bestimmte Krankheiten helfen soll. Wer hat nicht schon im Winter Vitamin C eingenommen in der Hoffnung, einer Erkältung vorzubeugen (ein Effekt, der übrigens mittlerweile widerlegt ist)? Einen grossen Boom hat in den letzten Jahren Vitamin D erlebt, dem nebst den nachgewiesenen Effekten auf die Knochen auch positive Effekte auf die

Muskelkraft und das Immunsystem nachgesagt werden. Dass aber auch Vitamine in hoher Dosis zum Gift werden können, zeigt der folgende Fall:

Eine knapp 40-jährige Frau stellte sich bei uns vor, da sie sich seit einiger Zeit müde fühlte und unter Übelkeit litt. Wir fanden eine Blutarmut, eine schwere Störung der Nierenfunktion sowie einen deutlich erhöhten Calciumspiegel im Blut, was die Symptome erklärte. Es stellte sich heraus, dass die Patientin seit über einem Jahr täglich Vitamin D in der 60-fachen empfohlenen Tagesdosis zu sich nahm. Die Patientin leidet an einer Autoimmunerkrankung und hat in Internetforen die Empfehlung zu einer hochdosierten Vitamin D-Einnahme gelesen. Vitamin D fördert die Calciumaufnahme aus dem Darm. In der üblichen empfohlenen Dosis eingenommen, behält der Körper die Kontrolle über die Aktivierung von Vitamin D und den Calciumspiegel im Blut. Bei einer Überdosis kann es jedoch zu einer unkontrollierten Calciumaufnahme und zu einer Calciumüberladung des Körpers kommen. Dadurch kam es bei dieser Patientin unter anderem zu Verkalkungen in den Nieren und als Folge der Nierenschwäche zu einer Blutarmut (da die Blutbildung durch die Nieren stimuliert wird). Wir behandelten die Patientin durch Infusionstherapie (Ausschwemmen) sowie mit Medikamenten, die den Calciumspiegel senken. Die Beschwerden der Patientin besserten und auch die Nierenfunktion erholte sich etwas, blieb jedoch deutlich eingeschränkt. Übrigens handelt es sich bei der geschilderten Geschichte um keinen Einzelfall: über mehrere ähnliche Fälle wurde in letzter Zeit in wissenschaftlichen Fallberichten und an Konferenzen berichtet.

Was lernen wir daraus? Zunächst, dass auch Vitamine in hoher Dosis zum Gift werden können. Dann auch, dass wohl für alles – egal ob Medikamente, Vitamine, Essen, etc. – ein vernünftiges Mass eingehalten werden sollte. Und schliesslich ist es ratsam, vor einer «Vitaminkur» oder einer ähnlichen Behandlung die Hausärztin oder den Hausarzt zu konsultieren und über den Nutzen einer solchen Kur, zumindest aber auch über mögliche Risiken zu sprechen.



PD Dr. med. Andreas Kistler
Chefarzt medizinische Klinik



Spital Thurgau

FRAUENFELD