TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Gelenkschwere und Müdigkeit unter Statintherapie

Fallnummer: 32

Datum: 12.11.2026

Anfrage:

Eine Kundin klagt über **Gelenkschwere** und **allgemeine Körpermüdigkeit**. Sie kommt schwer aus dem Sessel, berichtet über Knieprobleme, Bänderdehnungen und eingeschränkte Beweglichkeit. Sie nimmt unter anderem **Statine** ein; hierzu wurde bereits **regulafit® Stati Pro** empfohlen.

Gefragt wird, welche zusätzlichen Maßnahmen sinnvoll sind, um wieder mehr Beweglichkeit und Energie zu erreichen.
Gedacht wurde an **Enzymkomplexe**, **Ashwagandha**, **Weihrauch** oder ähnliche Präparate.
Zudem wird gefragt, ob es ein **Kombipräparat von regulafit®** gibt, um die Anzahl der Kapseln gering zu halten, nach welcher Zeit mit einer Wirkung von **Stati Pro** zu rechnen ist und welche **Packungsgröße** empfohlen wird.

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

Ein Kombipräparat von regulafit®, das alle genannten Wirkansätze sinnvoll abdeckt, existiert nicht. Solche Kombinationen sind in der Regel **deutlich unterdosiert**.
Eine spürbare Wirkung von **Stati Pro** ist **frühestens nach 2 Monaten** zu erwarten; entsprechend sollte eine **größere Packungsgröße** gewählt werden.

Aufgrund von Alter, Chronizität und dem umfassenden Beschwerdebild empfiehlt sich ein **Regulationsplan**, da die Situation nicht innerhalb weniger Wochen allein durch Ubichinol zu lösen ist.

Basis

- **Ernährung:** mediterrane Kost, wenig bis kein Schweinefleisch; Trinkmenge prüfen (Ziel: ca. **30 ml/kg Körpergewicht**).
- **Diagnostik:**
    - Vitamin-D-Status
    - Eisenstatus (Hb, Ferritin, Transferrinsättigung) – bei älteren Menschen häufig latente Anämie
    - Vitamin B12, bevorzugt **Holo-TC**, alternativ Serum-B12 (mind. ca. 300 ng/ml)
    - Hinweis: B12-Mangel im Alter ist häufig (Intrinsic-Factor-Mangel); ggf. PPI-Einnahme prüfen
- **Basissupplementierung:**
    - **2.000 I.E. Vitamin D täglich**
    - **10 ml Omega-3-Öl** (z. B. Norsan) zur Förderung eines antientzündlichen Stoffwechsels

Ashwagandha wird mangels belastbarer Studien nicht empfohlen; zudem gibt es Hinweise auf mögliche **lebertoxische Effekte**, insbesondere bei vorbestehender Leberbelastung.

Regulationsplan

(1) Basentherapie (4–6 Wochen)

- **Basencitrate** 2-2-0-0
- **Basencomplex** 0-0-0-2
  Ziel: Verbesserung des extrazellulären Milieus (EZM).

(2) Entzündungsmodulation / Beweglichkeit

- **Enzymtherapie:**
  - Wobenzym 2× täglich 3 Tabletten nüchtern (ca. 10:00 und 20:00 Uhr, ? 2 h Abstand zu Mahlzeiten)
  - alternativ **regulafit® Enzyme plus** 2× täglich
    Dauer: ca. **6 Wochen**
    oder
- **Phytotherapie:**
  - Kombination aus **Curcumin + Boswellia** (z. B. Curcumin Boswellia Loges) 2×1

Nach etwa **3 Monaten Vorphase** (Ernährung, Vitamin D, Omega-3, Basentherapie und Enzym-/Phytotherapie) sollte die **volle Wirkung von Stati Pro N** zusätzlich zum Tragen kommen.

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen können.