TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Hörsturz nach Kortisonstoßtherapie

Fallnummer: 38

Datum: 12.11.2026

Anfrage:

Eine 59-jährige Patientin mit **Hörsturz** erhielt eine **5-tägige Kortison-Stoßtherapie (Prednisolon 50 mg)**.
Aktuelle Symptome:

- Geräuschempfindlichkeit
- tiefe Töne werden nicht mehr gehört

Medikation:

- L-Thyroxin 125 µg
- Prednisolon 50 mg (5 Tage, abgeschlossen)

Vorerkrankungen:

- Schilddrüsenunterfunktion
- seit Januar Nackensteifigkeit / Rückenschmerzen

Gefragt wird eine **Mineralstofftherapie-Empfehlung**, unter der Annahme, dass bisher keine Supplementierung erfolgt.

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

Aufgrund von Alter, Hörsturz und kürzlich erfolgter Kortison-Stoßtherapie sind akut insbesondere **Magnesium, Vitamin D und Pycnogenol** zu berücksichtigen.

Sinnvoll wäre zusätzlich eine **Blutbestimmung von Vitamin D (dringend)** sowie bei längerfristigem Beschwerdebild ein **Fettsäurestatus als Omega-3-Index**.

1. Akuttherapie

Magnesium (Citrat)

- regulafit® Magnesium 130 mg
- 4 Wochen: 1-1-1 möglichst nüchtern (ca. 400 mg/Tag)
- anschließend 2 Monate: 1-0-1 (ca. 250 mg/Tag) als langfristige Zufuhr nach BfR

Vitamin D
Kortison (auch kurzzeitig als Hochdosis) aktiviert über den Pregnan-X-Rezeptor die 24-Hydroxylase und beschleunigt dadurch den Vitamin-D-Abbau.
Ohne vorherige Einnahme finden sich häufig Spiegel < 20 ng/ml.

Empfehlung ohne Messwert:

- 6 Wochen: 4000 I.E. täglich zu fettreicher Mahlzeit
- danach 6 Wochen: 5×/Woche 4000 I.E.
- anschließend: jeden 2. Tag 4000 I.E.
- Spiegelkontrolle nach ca. 4 Monaten

Bei vorliegendem Laborwert Anpassung entsprechend möglich.

Pycnogenol® (Extrakt aus der französischen Seekiefer)
Standardisierter, flavonoid- und OPC-reicher Extrakt mit Untersuchungen im Bereich **Tinnitus und Mikrozirkulation**, inklusive USP-Monographie (im Gegensatz zu generischen OPC-Produkten).

- regulafit® Pycnogenol 100 mg
- 6 Wochen im Wechsel:
  - Mo-Mi-Fr: 1-0-1
  - Di-Do-Sa-So: 1-0-0
- entspricht einer mittleren Tagesdosis von ca. 150 mg
- 60 Kapseln innerhalb von ca. 45 Tagen, anschließend Reevaluation

2. Generelle Maßnahmen im Bereich Ü50

Omega-3-Fettsäuren (1–2 g/Tag)

- zur Entzündungsmodulation
- Verbesserung der Membranfluidität (u. a. Erythrozyten)
- idealerweise nach Bestimmung des Omega-3-Index

Ubichinol 100 mg/Tag

- Unterstützung des Elektronentransports in Komplex I/II/III der mitochondrialen Atmungskette
- Förderung der Energieproduktion von Neuronen im Innenohr
- Verbesserung der ATP-Syntheseleistung

Vitamin B12 (HOLO-TC, nicht Serum)

- aktiver Methylgruppenüberträger
- essenziell für Neuronen und Myelinscheide
- wichtig zur Reduktion von Homocystein

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.