TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Jugendliche Patientin mit chronischer Erschöpfung

Fallnummer: 5

Datum: 13.11.2026

Anfrage:

Bei einer 13-jährigen Patientin bestehen seit rund drei Jahren anhaltende Beschwerden wie ausgeprägte Müdigkeit, Energiemangel, wiederkehrende Magenschmerzen und eine erhöhte Infektanfälligkeit. Die Symptome traten im zeitlichen Zusammenhang mit zwei Corona-Impfungen auf. Es werden keine regelmäßigen Arzneimittel eingenommen, abgesehen von Eisenverla 1× täglich auf ärztliche Empfehlung – bislang ohne Kontrolle der Eisenwerte. Früher sportlich aktiv, kann das Mädchen aktuell keine Sportarten mehr ausüben und besucht die Schule nur mit Mühe. Ärztliche Untersuchungen ergaben bislang keinen klaren Befund; als mögliche Ursache wurden Pubertät bzw. hormonelle Veränderungen in Betracht gezogen.
Bereits angedachte Überprüfungen und Maßnahmen:

- Kontrolle von Ferritin und CRP, ggf. Transferritin
- Kontrolle des Vitamin-D-Status
- Kontrolle der Schilddrüsenwerte
- Coenzym Q10 (bei Erwachsenen mit Long Covid 100 mg/Tag erprobt)
- evtl. Mineral-Analyse (TORRE-Labor)
- Bei unauffälligen Befunden: auch psychologische Faktoren berücksichtigen

Gesucht werden weitere Empfehlungen, um die Diagnostik und mögliche unterstützende Maßnahmen zu ergänzen.

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

- Hb + Ferritin (+ CRP) + am besten die Transferrinsättigung (erklärt sich leichter, kommt aber wahrscheinlich sowieso so aus dem Labor)
- Schilddrüse: TSH + T3/T4 plus Autoantikörper TPO-Ak (analog Hashimoto)
- D-Status
- HMA mit Hinblick auf Mg, Zn, Selen (Hash.?) sinnvoll, ansonsten geht auch Vollblut (kein Serum!) für die 3 Elemente

Unsere Empfehlung:

- „normalen“ B-Komplex (nichts mit 500 µg B12, normal), regulafit®, Hevert, Ratio o. ä., morgens 1
- 2000 IE D + 10 ml Omega-3-flüssig Norsan, beides mittags zum Essen
- Zink, vor dem Schlafengehen 10 mg (bei Magenschmerzen Unizink mit magensaftresistenter Hülle) bis 15 mg
- Eisen nur mit Blutwert, wenn latent anämisch (Ferritin kleiner 50) 30 mg Eisen nüchtern mit Vit. C

?Das alles 3 Monate täglich

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.