TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Mikronährstoffe bei Parkinson-Verdacht und Schlafstörungen

Fallnummer: 53

Datum: 12.11.2026

Anfrage:

Ein Patient befindet sich derzeit wegen **Verdacht auf Morbus Parkinson** in neurologischer Abklärung.

Bekannt sind:

- Vitamin D: **20 ng/ml** (Zielwert ca. 50 ng/ml wird bereits angestrebt)
- tageweise Taumelschwindel (selten)
- leichter Ruhetremor
- ausgeprägte Schlafstörungen mit Albträumen sowie körperlich aktivem Schlaf (Schlagen, Treten, Sprechen)
- Einschlafen und Durchschlafen unauffällig, Schlaf jedoch nicht erholsam

Weitere Erkrankungen:

- Hypertonie
- Hypercholesterinämie

Medikation:

- ASS 100 mg
- Atorvastatin 80 mg
- Ezetimib 10 mg
- Valsacor® 80 mg
- Hygroton® 25 mg

Frage: Welche Mikronährstoffe oder Aminosäuren können bis zur gesicherten Diagnosestellung sinnvoll sein, um den Verlauf günstig zu beeinflussen sowie Schlaf und Unruhe zu verbessern?

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

1. Medikation und Mikronährstoffe

Statintherapie

Statine blockieren über die **HMG-CoA-Reduktase** nicht nur die Cholesterinbiosynthese, sondern auch die Bildung von **Coenzym Q10** sowie der prenylierten Seitenketten funktioneller **Selenoproteine**.

Empfohlen wird:

- **100 mg Ubichinol täglich** (zu einer fetthaltigen Mahlzeit, gerne zusammen mit Vitamin D) für 3 Monate, anschließend jeden zweiten Tag
- **200 µg Natriumselenit nüchtern** für 3 Monate, anschließend jeden zweiten Tag

Coenzym Q10 ist ein essenzieller Bestandteil der mitochondrialen Atmungskette (Komplex I–III). Selenoproteine wirken intrazellulär als Regulator- und Transkriptionsproteine.

Hygroton® (Chlortalidon)

Chlortalidon kann zu Verlusten von:

- Natrium
- Kalium
- Magnesium
- Spurenelementen
- wasserlöslichen B-Vitaminen

führen.

Die Kaliumwerte sollten regelmäßig kontrolliert werden.

Empfohlen wird:

- **200–250 mg Magnesium**, bevorzugt abends
- **Vitamin-B-Komplex in niedriger Dosierung** (z. B. regulafit Vitamin-B-Komplex F), morgens für 3 Monate, anschließend jeden zweiten Tag

---

Weitere sinnvolle Analytik

Mineralstoffanalyse aus Kopfhaar (Magnesium, Zink, Selen, Spurenelemente)
- Omega-3-Index

Aufgrund der antientzündlichen Wirkung auf Neuronen, Gefäßendothel und Lipidstoffwechsel werden **2 g Omega-3-Fettsäuren täglich**, z. B. als Norsan-Öl, empfohlen.

---

2. Parkinson-Verdacht

Weitere ergänzende Blutuntersuchungen

A. Eisenstatus (besonders wichtig)

Bestimmung von:

- Hb
- Ferritin
- Transferrinsättigung
- CRP

Eisen ist essenziell für die **Dopaminbiosynthese**, insbesondere für die Tyrosinhydroxylase (Umwandlung von Tyrosin zu L-Dopa).

Bei einem Eisenmangel sollte eine zügige Auffüllung – gegebenenfalls intravenös – erfolgen, mit einem Ferritin-Zielwert von etwa **100 ng/ml**.

B. Vitamin B12

Bestimmung des **HOLO-TC** (aktives Vitamin B12).

Werte unter **35 pmol/l** sprechen für einen Mangel.

Vitamin B12 ist wichtig für den Abbau von Homocystein und für die neuronale Funktion.

Sollte später eine Therapie mit **Levodopa**, **Metformin** oder **Protonenpumpenhemmern** erfolgen, ist das Risiko eines Vitamin-B12-Mangels erhöht.

Gegebenenfalls zusätzlich **Methylmalonsäure (MMA)** bestimmen.

C. Senioren

Im höheren Lebensalter treten Vitamin-B12-Mängel aufgrund einer verminderten Bildung von Intrinsic Factor und Resorptionsstörungen häufiger auf.

D. Therapie eines Vitamin-B12-Mangels

Bei nachgewiesenem Mangel:

- **4–6 Injektionen Hydroxocobalamin 1000 µg** i.m. oder s.c., einmal wöchentlich
- anschließend alle 3 Monate eine Erhaltungsinjektion

Kontrolle nach einem Jahr mittels **HOLO-TC**.

Eine orale Erhaltungstherapie mit Tropfen oder Lutschtabletten ist anschließend möglich.

E. Lipidstatus

Neben LDL, HDL, Non-HDL und Triglyceriden sollte zusätzlich **Apolipoprotein B (ApoB)** bestimmt werden.

F. Schilddrüse

Bestimmung von:

- TSH
- T3
- T4

G. Leberwerte

Bestimmung von:

- ?-GT
- GPT
- GOT
- GLDH

---

3. Aminosäuren bei Schlafstörungen

Als unterstützende Maßnahme kann ein **Schlafkomplex mit Aminosäuren** eingesetzt werden.

Beispielsweise enthält der **Kyberg Aminoplus Schlafkomplex**:

- 1 mg Melatonin
- 5-HTP aus Griffonia
- Magnesium
- aktiviertes Vitamin B6

Glycin
- Taurin

Diese Kombination unterstützt die Serotonin- und Melatoninbiosynthese sowie die Glutathionbildung in Neuronen und Mitochondrien.

Zusätzlich können **200–250 mg Magnesium am Abend** sinnvoll sein.

Wichtiger Hinweis: Sollte später **Levodopa** eingesetzt werden, sollte **Vitamin B6** nicht zusätzlich gegeben werden, da es die periphere Umwandlung von L-Dopa zu Dopamin beschleunigt und dadurch die Wirkung des Decarboxylasehemmers vermindern kann.

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.