TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Patient mit essentiellem Tremor

Fallnummer: 7

Datum: 13.11.2026

Anfrage:

Ein 71-jähriger Patient leidet unter einem essentiellen Tremor; Parkinson wurde ärztlicherseits ausgeschlossen. Er möchte prüfen, ob sich der Tremor mithilfe von Nahrungsergänzungsmitteln verbessern lässt. Laut eigener Aussage hat er im Internet keine relevanten Informationen gefunden. Erste Überlegung war eine mögliche Unterstützung mit B-Vitaminen und Magnesium. Gesucht werden weitere fachliche Vorschläge mit Begründung.
Medikation: L-Thyroxin, Rosuvastatin, Folplus + D3

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

A) Problem: Hypercholesterinämie mit Statin
Gabe von Coenzym Q10, Selen und Vitamin D
Statin Pro N 1×1 oder einzelne Gabe von Ubichinol 100 (aktive Form), täglich 1 zu fettreicher Mahlzeit, plus 200 µg Natriumselenit 30 Minuten vor dem Essen nüchtern, plus 2000 IE Vitamin D

Grund: Hemmung der HMG-CoA-Reduktase senkt zwar LDL-C, behindert aber auch die Biosynthese von 7-Dehydrocholesterol (Ausgangssubstanz für Vitamin D), die Biosynthese von Q10 und die Biosynthese der aliphatischen Seitenkette von Selenoproteinen

Problem: Essentieller Tremor, evtl. neurologische Störungen, Störung der mitochondrialen Atmungskette
Nervenzellen sind mitochondrienreich, daher ist die aktive Form von Q10 (Ubichinol) hier besser als Ubichinon.

Empfohlen: Omega-3 plus B12/B6/Folsäure plus lipophiles B1

- 2 g Omega-3, als Norsan Öl oder 2× 1 g Kapsel regulafit Omega 1000 mg; ggf. als Ausgangsbasis oder Verlaufstest Fettsäure-Analyse
- B12: zu Beginn Bluttest auf Holo-TC (kein Serum-B12)
- Danach 2 Monate 100 µg B12 zum Auftitrieren plus 400 mg Folat plus 10 mg B6, anschließend Erhaltungsdosis mit Folplus

Ergänzend: Pycnogenol (gehirngängiges Antioxidans aus dem Bereich der Flavonoide/OPC), 1× täglich 100 mg; in Studien deutliche Verbesserungen im MMSE-Test bei Demenz

Rückfrage: Die Blutwerte zeigen: Eisen und B-Vitamine im Normbereich, Vitamin D mit 24 ng zu niedrig. Empfehlung wurde erbeten; Überlegung war essenzielle Aminosäuren und Vitamin D3. Nachfrage, warum essentielle Aminosäuren sinnvoll wären, da Cystein nicht enthalten ist und dieses doch für die Haarwurzel wichtig sei. Bitte kurze Erläuterung.

B) Plan 1: Wenn nur eine Substitution mit Orthomolekularia erwünscht ist, wird empfohlen:

- Essentielle Aminosäuren

Basencitrate mit Ca/Mg/Zn
- Low-Dose-B-Komplex
- Vitamin D
- Eisen (bei nachgewiesenem Defizit)
- Eine rein „kosmetische“ Behandlung mittels Sililevo und etwas Biotin/Silicium ist nicht zielführend, da nicht ausreichend ganzheitlich.

Beispiel für 3 Monate:

- regulafit® Aminosäuren essentiell | PZN 15324004 (160 Kapseln): 2× täglich 2 Kapseln zu den Mahlzeiten
- regulafit® Mineral Citrat Refill 734 | PZN 15324174 (60 Kapseln) | PZN 15324180 (160 Kapseln): 10 Uhr + 20 Uhr (getrennt von den Mahlzeiten) je 3 Stück für 1 Monat, danach 2×2 Stück für 2 Monate
- regulafit® Vitamin B Komplex F | PZN 04390475 (90 Kapseln): morgens 1 Kapsel zum Frühstück
- regulafit® Vitamin D3 4000 IE vegan | PZN 10994036 (90 Kapseln): Mo–Fr zum Mittagessen
- regulafit® Eisen Plus C pflanzlich | PZN 13721557 (60 Kapseln) (bei Defizit): 2×1 Kapsel nüchtern für 6 Wochen, dann 1×1

Zur Frage Cystein:
Cystein ist eine semiessentielle Aminosäure, die bei Bedarf aus der essentiellen Aminosäure Methionin (S-haltig) und Serin synthetisiert werden kann. Methionin ist in der Mischung der essentiellen Aminosäuren enthalten. Bei einem umfassenden Beschwerdebild reicht Cystein allein nicht aus. In den ersten 1–3 Monaten sollte auf einen Gesamtkomplex essentieller Aminosäuren gesetzt werden; danach kann Cystein (z. B. regulafit® Haar Aktiv | PZN 10213694 (28 Kapseln) | PZN 10213702 (60 Kapseln)) ergänzend sinnvoll sein. Vorrangig muss jedoch die zugrunde liegende Stoffwechselproblematik behoben werden.

Zur Frage Vitamin D:
Ausgangswert: 24 ng (oder nmol; 24 nmol entsprächen 9 ng). Zielwert: mind. 40 ng. Differenz: 16 ng.
Berechnung: 16 × 100 × Körpergewicht (z. B. 65 kg) = 104.000 IE als Loading Dose + Monatsdosis (30 Tage × 1500 IE) ? 150.000 IE für einen Monat.
Empfehlung: täglich 4000 IE für 6 Wochen, danach 2000 IE pro Tag oder jeden 2. Tag 4000 IE, insgesamt 3 Monate.

Zusammenfassung für 3 Monate:
Essentielle Aminosäuren: 2× täglich 2 Kapseln
Mineral Citrat Refill: 2×3 Stück zwischen den Mahlzeiten für 1 Monat, danach 2×2 Stück für 2 Monate
Vitamin D: 6 Wochen 4000 IE/Tag, danach jeden 2. Tag 4000 IE
Weitere orthomolekulare Begleitung gemäß obiger Aufstellung
Essentielle Aminosäuren übernehmen vielfältige Aufgaben im Eiweißstoffwechsel. Zwischen Muskulatur, Keratin- und Proteoglykanstoffwechsel, Neurotransmitterstoffwechsel und Zellerneuerung besteht ein komplexes Wechselspiel. Die Gabe nur einzelner Aminosäuren kann an anderer Stelle Defizite erzeugen. Ernährungsmedizinisch treten Einzelmängel selten auf, meist bestehen mehrere gleichzeitig – vor allem bei den essentiellen, die vom Körper nicht selbst gebildet werden können.

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.