

Ein Freund von mir quälte sich lange Zeit mit unterschiedlichen Symptomen herum. Vor über zehn Jahren, damals war er Mitte 20, begann er als Zahnarzt zu arbeiten. Wenige Monate später klagte er das erste Mal über Gelenkschmerzen, Ursache, so vermutete er, sei die einseitige körperliche Belastung am Behandlungsstuhl. Im Wechsel taten ihm der Rücken, die Finger oder die Schultern weh.

Die Beschwerden blieben, sodass er mit Anfang 30 einen Sportmediziner aufsuchte. Der kam zu dem Schluss, er sei kerngesund. Nur ein Blutwert, das Ferritin, war leicht erhöht. Dieses Eiweiß ist der wichtigste Eisenspeicher des Körpers. Entzündungen und Infekte können den Laborwert steigern. Tatsächlich plagten meinen Freund wiederholt Erkältungen.

Über die nächsten drei Jahre kletterte der Ferritinwert auf das Doppelte der Norm. Möglicherweise speicherte der Körper zu viel Eisen oder verteilte es nicht richtig. Der Hausarzt meines Freundes riet ihm, einen Leberspezialisten aufzusuchen, um eine Hämochromatose auszuschließen. Bei dieser Stoffwechselstörung lagert sich Eisen in den Organen ab. Um sie zu diagnostizieren, muss die Leber punktiert werden. Da sich jedoch vor dem Eingriff ein spezieller Gentest als unauffällig erwies, sagten die Ärzte die Leberpunktion ab.

Wegen der anhaltenden Schmerzen suchte mein Freund weiter nach einer Diagnose und einer geeigneten Therapie: Rheuma oder ein eingeeignetes Schultergelenk konnten die Ärzte ausschließen, er erhielt Physio- und Stoßwellentherapie sowie Cortisonspritzen; ein Chiropraktiker verletzte bei einem Einrenkversuch seine Schultersehne.

Mittlerweile waren die Schmerzen so stark geworden, dass sie ihn daran hinderten, nach dem Deo auf dem Badezimmerregal oder nach der Kaffeetasse im Schrank zu greifen; zudem fühlte er sich schlapp und müde. Also begann ich schließlich

selbst nach Krankheiten zu suchen, die vergleichbare Beschwerden verursachen. Dabei fand ich den Bericht eines amerikanischen Kollegen: Er hatte bei einem Patienten mit Gelenkschmerzen gepaart mit erhöhtem Ferritin und ständiger Erschöpfung einen Vitamin-D-Mangel festgestellt.

Als ich das las, war ich wie elektrisiert. Da in meinem Fachgebiet Dermatologie viele Krankheiten mit der Nahrung zusammenhängen, bildete ich mich in der Zeit zur Ernährungsmedizinerin weiter. Ich wusste: Vitamin D spielt eine entschei-

dende Rolle beim Knochenaufbau. Der Körper erzeugt es unter Sonneneinstrahlung in der Haut. Auch der Verzehr von fettem Fisch ist eine Möglichkeit, dem Körper Vitamin D zuzuführen. Ich bestellte meinen Patienten für einen Test in meine Praxis. Tatsächlich: Sein Hormonspiegel lag unter zehn Nanogramm pro Milliliter Blut; empfohlen sind Werte zwischen 30 und 70. Er litt also an einem Vitamin-D-Mangel. Gleichzeitig war der Wert des Parathormons erhöht. Es setzt als Gegenspieler von Vitamin D Mineralien wie Kalzium und Phosphat aus dem Knochen frei. Der Körper meines Freundes hatte offenbar seit Jahren Knochen abgebaut, was die Gelenksbeschwerden erklärte. Der Abbau und das erhöhte Parathormon hatten wiederum den Anstieg des Ferritins getriggert.

Ich verschrieb meinem Freund wöchentlich zweimal 20 000 Einheiten Vitamin D als Tabletten – viel mehr, als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zur Vorbeugung empfiehlt. Ich wollte den entleerten Speicher rasch auffüllen. Nach drei Wochen besserten sich die Schulterschmerzen, nach sechs Wochen waren sie weg. Der Ferritinwert normalisierte sich, die Müdigkeit verschwand, und im folgenden Winter blieben die Erkältungen aus. Bis heute schluckt er alle zwei Wochen 20 000 Einheiten Vitamin D und ist frei von Beschwerden.

Seit diesem Erlebnis bestimme ich bei fast allen Patienten Vitamin D. Etwa jeder Zweite hat zu niedrige Werte. Dafür gibt es zwei Gründe: Wir halten uns zu wenig draußen auf und nehmen oft zu wenig Vitamin D über das Essen auf. Auch mein Freund hatte mit Beginn

des Berufslebens viel mehr Zeit in seiner Praxis verbracht, und Fisch stand selten auf seinem Speiseplan. Um die Vitamin-D-Bildung in der Haut anzuregen, empfehle ich, Arme, Beine oder den Oberkörper täglich eine Viertelstunde in die Sonne zu halten. Das genügt. Und am besten zweimal in der Woche Lachs, Makrele oder Hering zu essen. ✦

DIE DIAGNOSE



Im Griff der Schmerzen

Ein Zahnarzt hat seit Jahren Rücken- und Gelenkprobleme. Ist es Rheuma? Eine Dermatologin findet heraus, was seine Praxis damit zu tun hat



An dieser Stelle schildern regelmäßig Ärzte ihre außergewöhnlichsten Fälle. Diese Woche: **Dr. Yael Adler**, 43, Dermatologin und Ernährungsmedizinerin mit Privatpraxis in Berlin