

### **Diuretika-Therapie: Auf Vitamin B<sub>1</sub>-Zufuhr achten!**

**Wer über längere Zeit mit einem Diuretikum („Wasser-Tabletten“) behandelt wird – z.B. wegen Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und/oder Wassereinlagerungen im Gewebe – sollte unbedingt darauf achten, ausreichend mit Vitamin B<sub>1</sub> versorgt zu sein. Darauf weist die Gesellschaft für Biofaktoren e.V. hin. Wie Studien zeigen, schwemmen die entwässernden Medikamente das lebensnotwendige Vitamin vermehrt aus dem Körper heraus. So kann sich leicht ein Mangel einschleichen, der möglicherweise auch die Entstehung bzw. Verschlimmerung einer Herzinsuffizienz fördern kann. Entsprechende Patienten laufen so Gefahr, in einen bisher weitgehend vernachlässigten Teufelskreis zu geraten.**

Diuretika kurbeln in der Niere die Harnausscheidung an - ein prinzipiell erwünschter Effekt bei Herzinsuffizienz und Bluthochdruck. Allerdings werden ohne Rücksicht auf Verluste wichtige Mineralstoffe, z.B. Magnesium, und – noch viel zu wenig bekannt - B-Vitamine mitgerissen. Sowohl in tierexperimentellen als auch in klinischen Studien wurde nachgewiesen, dass Diuretika die Vitamin B<sub>1</sub>-Ausscheidung deutlich erhöhen und bei längerer Einnahme ein Defizit verursachen können, erklärte der klinische Pharmakologe Prof. Dieter Loew aus Wiesbaden

Dieser Problematik müsse dringend mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden, appellierte der wissenschaftliche Beirat der Gesellschaft für Biofaktoren. Denn insbesondere bei unzureichender Vitamin B<sub>1</sub>-Zufuhr über die Ernährung - und das ist nicht selten der Fall - kann sich ein Mangel gefährlich zuspitzen - möglicherweise bis zu den typischen, als Beriberi bekannten Mangelsymptomen wie schweren Nervenschäden und der Entstehung bzw. Verschärfung einer Herzinsuffizienz. Eine Diuretika-Therapie, die nicht durch eine ausreichende Vitamin B<sub>1</sub>-Aufnahme abgesichert wird, kann also unter Umständen ihr Ziel, das Herz zu entlasten, verfehlen bzw. das eigentliche Leiden noch verschlimmern. Die Ergebnisse einer israelischen Studie (Am J Med 1995; 98: 485-90), an die die Experten erinnerten, stützen diese These: Bei herzinsuffizienten Patienten, die lange Zeit mit einem Diuretikum behandelt wurden, verschwanden nach einer

Vitamin B<sub>1</sub>-Kur nicht nur die biochemischen Anzeichen für einen Mangel im Blut, sondern auch die Herzfunktion verbesserte sich.

Auch wenn noch weitere Untersuchungen zu dieser Problematik notwendig sind, sollte nach dem derzeitigen Kenntnisstand bei Langzeittherapie mit einem Diuretikum besonders auf eine gesunde, vitaminreiche Ernährung geachtet werden, rät die Gesellschaft für Biofaktoren. Vitamin B<sub>1</sub> ist vor allem in Vollkornprodukten, Haferflocken, Hülsenfrüchten und im Fleisch enthalten. Unabhängig davon empfehlen die Experten, die Vitamin B<sub>1</sub>-Versorgung durch ein geeignetes Präparat sicherzustellen. Hier sollte ein Präparat gewählt werden, das das Vitamin in Form einer fettlöslichen Vorstufe, dem Benfotiamin, enthält, die vom Körper in wesentlich höheren Konzentrationen aufgenommen werden kann.

---

## **Diuretika – welche Biofaktoren zählen zu den „Verlierern“?**

Generell besteht bei allen wasserlöslichen Biofaktoren die Gefahr, unter einer Diuretika-Therapie vermehrt aus dem Körper herausgeschwemmt zu werden, also bei Mineralstoffen, Spurenelementen und wasserlöslichen Vitaminen. Unter den **wasserlöslichen Vitaminen** ist vorrangig das **Vitamin B<sub>1</sub>** von der Problematik betroffen, da der Körper nur eine geringe Speicherfähigkeit für dieses Vitamin besitzt, es aber für den Energie-Stoffwechsel permanent benötigt wird. Ein latenter, „schleichender“ Vitamin B<sub>1</sub>-Mangel ist weit verbreitet – bis zu 30% der Bevölkerung, darunter vor allem ältere Menschen, sollen unzureichend versorgt sein. Durch zusätzliche Diuretika-bedingte Verluste kann sich ein Mangel gefährlich zuspitzen.

Die **fettlöslichen Vitamine** A, D, E, und K werden zwar auch vermehrt in den sogenannten „Primärharn“ geschwemmt. Das ist aber noch nicht die zur Ausscheidung bestimmte Endfassung des Harns. Dank ihrer Fettlöslichkeit gelangen sie ohne aufwändige Transportmechanismen in den Körper zurück. Für wasserlösliche Vitamine, wie die B-Vitamine, ist diese Wiederaufnahme wesentlich geringer.

Zu erheblichen Verlusten kann es außerdem an den **Mineralstoffen Magnesium und Kalium** kommen - insbesondere bei der Behandlung mit den sogenannten Schleifendiuretika und den Thiazid-Diuretika. Bei einem Mangel an diesen Mineralstoffen kann auch die Funktion

von Herz und Kreislauf gefährdet werden, z.B. bis hin zu Herzrhythmusstörungen.

---

**Die Gesellschaft für Biofaktoren e.V.** ist ein gemeinnütziger Verein, der das Ziel verfolgt, die wissenschaftlichen Grundlagen der Therapie und Prophylaxe mit Biofaktoren zu fördern.