

[https://www.doccheck.com/de/detail/articles/52546-nervenschaeden-aus-der-hausapotheke?utm\\_source=DC-Newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=DocCheck-News\\_2026-01-26&utm\\_content=asset&utm\\_term=article&dcuid=dcp\\_77fc33cbb792d38ae04a46fd0fec2ed4&sc\\_src=email\\_7267140&sc\\_lid=772526983&sc\\_lid=285467](https://www.doccheck.com/de/detail/articles/52546-nervenschaeden-aus-der-hausapotheke?utm_source=DC-Newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=DocCheck-News_2026-01-26&utm_content=asset&utm_term=article&dcuid=dcp_77fc33cbb792d38ae04a46fd0fec2ed4&sc_src=email_7267140&sc_lid=772526983&sc_lid=285467)

## Nervenschäden aus der Hausapotheke

**Vitaminpräparate werden von vielen Patienten in Eigenregie eingenommen. Eine Fallserie zeigt jetzt: Bei langfristiger Einnahme ohne Indikation kann Vitamin B6 Neuropathien verursachen. Warum ihr in der Anamnese gezielt danach fragen solltet.**



**Dipl.-Chem. Michael van den Heuvel** Medizinjournalist/in

Kribbeln in den Füßen, Taubheitsgefühle, brennende Schmerzen oder Unsicherheit beim Gehen: [Polyneuropathien](#) gehören zu den [häufigsten neurologischen Erkrankungen](#) im höheren Lebensalter. Etwa ein bis drei Prozent der Allgemeinbevölkerung sind betroffen, bei über 65-Jährigen [steigt](#) die Prävalenz deutlich an. Entsprechend routiniert verläuft in vielen Praxen die Diagnostik: [Diabetes mellitus](#), [Alkoholabusus](#), ein [Vitamin-B12-Mangel](#) oder [Chemotherapien](#) gelten als die üblichen Verdächtigen. Darüber hinaus gibt es [Autoimmunerkrankungen](#), Infektionen oder genetische Faktoren, die ursächlich sein können. Bleibt noch die idiopathische Neuropathie ohne erkennbare Ursache.

### Acht Patienten – ein gemeinsames Muster

Was Ärzte dabei teilweise übersehen, ist eine chronische Überdosierung von [Vitamin B6, sprich Pyridoxin](#). Obwohl dieser Zusammenhang mit Neuropathien seit Jahrzehnten [bekannt ist](#), spielt er im klinischen Alltag bislang eine erstaunlich geringe Rolle, augenscheinlich zu Unrecht. Im [Journal of Neurosciences in Rural Practice](#) haben Neurologen Fallberichte über acht ältere Patienten zusammengestellt, die innerhalb von vier Jahren in ihrer Ambulanz behandelt wurden. Sieben von ihnen entwickelten eine sensorimotorische Polyneuropathie ausschließlich infolge erhöhter Vitamin-B6-Supplementationen. Bei einem weiteren Patienten verschlechterte Vitamin B6 eine bestehende Nervenerkrankung erheblich.

Allen Fällen gemeinsam waren typische neurologische Symptome: ein gestörtes Vibrationsempfinden, symmetrische Sensibilitätsausfälle an den Füßen, aber auch Gangunsicherheit. Elektrophysiologische Untersuchungen zeigten ausgeprägte Schädigungen der sensiblen Nerven, in mehreren Fällen auch eine motorische Beteiligung. Drei Beispiele:

#### Fall 1: Dreizehn Jahre Supplemente „für die Nerven“

Eine 82-jährige Frau stellte sich mit seit Jahren zunehmenden Missempfindungen in beiden Füßen vor. Sie berichtete über Taubheit, Unsicherheit beim Gehen und eine deutliche Verschlechterung ihrer Mobilität. Die neurologische Untersuchung zeigte ein stark verringertes Vibrationsempfinden sowie sensible Ausfälle in strumpfförmiger Verteilung. Elektrophysiologisch bestätigte sich eine ausgeprägte sensorische Polyneuropathie.

Erst die ausführliche Medikamentenanamnese brachte einen entscheidenden Hinweis: Seit rund 13 Jahren nimmt die Patientin täglich ein frei verkäufliches Vitaminpräparat mit 10 mg Vitamin B6 ein – „zur Stärkung der Nerven“, wie sie berichtete. Eine medizinische Indikation dafür gab es nicht. Der gemessene Vitamin-B6-Spiegel lag deutlich über dem Normbereich. Nach dem Absetzen des Präparats besserten sich

die Symptome, waren jedoch nicht komplett reversibel. Der Fall zeigt, dass selbst Dosierungen, die lange als sicher galten, bei jahrelanger Einnahme problematisch sein können.

## **Fall 2: Der aktive Rentner, der nicht mehr sicher geht**

Etwas anders war die Situation bei einem 78-jährigen, zuvor körperlich aktiven und selbstständigen Mann. Er suchte wegen zunehmender Gangunsicherheit und wiederholter Stürze ärztliche Hilfe. Seit etwa zwei Jahren verspürte er ein Brennen und Kribbeln in den Füßen, später kamen Muskelschwäche und Koordinationsprobleme hinzu. Auch bei ihm zeigten sich in der neurologischen Untersuchung ausgeprägte sensible Defizite. Die Suche nach Ursachen war zunächst ergebnislos: kein Diabetes, kein relevanter Alkoholkonsum, kein Vitamin-B12-Mangel.

Erst die gezielte Nachfrage nach Nahrungsergänzungsmitteln offenbarte, dass der Patient über Jahre hinweg ein hochdosiertes Vitamin-B-Komplex-Präparat eingenommen hat – auf Empfehlung aus dem Bekanntenkreis. Sein Vitamin-B6-Spiegel war massiv erhöht. Nach Absetzen des Präparats besserten sich die Symptome langsam, der Patient blieb jedoch dauerhaft in seiner Mobilität eingeschränkt.

## **Fall 3: Verschlechterung einer bestehenden Nervenerkrankung**

In einem weiteren Fall ging es um einen Patienten mit bekannter Polyneuropathie. Um seine Beschwerden zu lindern, begann er zusätzlich mit der Einnahme eines Vitamin-B-Präparats. Nur kam es zu einer deutlichen Verschlechterung der Symptome, also stärkeren Schmerzen, zunehmenden Sensibilitätsstörungen und einem Verlust der Feinmotorik. Die Blutuntersuchung zeigte auch hier einen stark erhöhten Vitamin-B6-Spiegel. Nach Absetzen des Präparats besserten sich die Beschwerden zwar, waren aber nicht komplett reversibel. Der Fall macht deutlich, dass Vitamin B6 nicht nur neue Nervenschäden verursachen, sondern bestehende Neuropathien verschlechtern kann.

Damit bleibt als kleinster gemeinsamer Nenner: In allen Fällen war Vitamin B6 Teil einer Selbstmedikation – häufig in Form von B-Komplex- oder Multivitaminpräparaten, eingenommen ohne diagnostizierten Mangel, ohne zeitliche Begrenzung und oft ohne ärztliche Kontrolle. Die Motive waren u. a. allgemeine Müdigkeit, das Gefühl nachlassender Leistungsfähigkeit oder der unspezifische Wunsch, „etwas für die Gesundheit zu tun“. Die Patienten erhielten Empfehlungen von Angehörigen, Heilpraktikern oder Ärzten. In mehreren Fällen haben Ärzte die Ursache erst spät erkannt. Viele Symptome werden oft dem Alter oder anderen Erkrankungen zugeschrieben. Vitamin-B6-Spiegel gehören nicht zur Routinediagnostik bei Polyneuropathie. Selbst bei unklaren Verläufen wird häufig nur Vitamin B12 bestimmt. [Leitlinien](#) erwähnen toxische Effekte von Vitamin B6 zwar, empfehlen entsprechende Laborkontrollen jedoch nur in ausgewählten Fällen. Damit bleibt eine vermeidbare Ursache lange unentdeckt – und wertvolle Zeit geht verloren.

## **Vitamine: Nicht zwangsläufig harmlos**

Die Fallserie macht deutlich, dass Vitamin-B6-induzierte Polyneuropathien fast immer durch eine langfristige, medizinisch nicht begründete Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln entstehen. Das liegt an der Wahrnehmung von Vitaminen: Sie gelten als harmlose Ergänzung und nicht als wirksame Substanzen mit potenziellen Nebenwirkungen. Frei verkäuflich als OTCs oder als nicht apothekenpflichtiges Produkt gelten sie für viele Menschen als harmlos. Genau deshalb bewertet die [australische Arzneimittelbehörde](#) hoch dosiertes Vitamin B6 neu. Präparate mit mehr als 50 mg bis 200 mg Tagesdosis werden künftig apothekenpflichtig, höhere Dosierungen sogar rezeptpflichtig.

Das bedeutet: Jede Supplementierung benötigt eine klare Indikation, eine definierte Dosierung und eine zeitliche Begrenzung. Ärzte sollten gezielt nach frei verkäuflichen Präparaten fragen. Vor einer längerfristigen Einnahme von Vitamin B6 empfehlen die Autoren eine umfassende Diagnostik. Insbesondere bei älteren Menschen oder bei neurologischen Symptomen sollten relevante Laborwerte

bestimmt werden. Dazu zählen neben Vitamin B6 auch Vitamin B12, Methylmalonsäure sowie die Nierenfunktion, um Fehldeutungen zu vermeiden und Risiken frühzeitig zu erkennen.