



**Liebe Eltern,  
bitte möglichst bis zur Geburt, spätes-  
tens bis zur Vorsorgeuntersuchung U2  
durchlesen. Fragen dazu können mit  
Ihrem Arzt besprochen werden.**

### Was ist Vitamin K?

Vitamin K ist ein Vitamin, das für das kindliche Blutgerinnungssystem eine außerordentlich wichtige Rolle spielt. Es ist in allen Nahrungspflanzen und in der Milch, besonders reichlich in Blattgemüse, Salat, Kohl, Karotten und Sojaöl enthalten. Der Bedarf eines jungen Säuglings an Vitamin K liegt normalerweise in der Größenordnung von 1 µg/Tag und ist für die allermeisten Kinder durch die Muttermilch gedeckt. (1 µg, Mikrogramm=1.000.000stel Gramm.)

### Das Problem:

Kinder, die voll gestillt werden, erhalten weniger Vitamin K als Kinder, die mit Flaschennahrung oder früh mit Beikost ernährt werden. Dies führte dazu, dass in den Jahren vor Einführung einer generellen Vitamin K-Prophylaxe Blutungen (z.T.auch Blutungen im Gehirn) bei vollgestillten Kindern durch Vitamin K-Mangel beobachtet wurden. Ein Teil dieser Blutungen führte zu einer bleibenden Behinderung oder zum Tode des Kindes. Ohne Vitamin-K-Prophylaxe treten diese Blutungen bei ca. einem von 10.000 Kindern auf. Welche Kinder besonders gefährdet sind, ist nur schwer zu erkennen. **Dies führte zu der derzeit in Deutschland gültigen Empfehlung, allen Kindern direkt nach der Geburt, bei der 2. und bei der 3. Vorsorgeuntersuchung, jeweils 2 mg Vitamin K zu geben.** Die dabei gegebene Dosis entspricht dem 2000-fachen dessen, was ein Kind täglich über die Muttermilch erhält. Ein Teil dieser Dosis wird vom Kind bis zur nächsten Gabe gespeichert.

### Spricht etwas gegen die offizielle Empfehlung zur Vitamin-K-Prophylaxe?

Man kann sich die Frage stellen, ob es nicht einen Sinn hat, dass das Gerinnungssystem Neugeborener wegen des vergleichsweise niedrigen Gehaltes der Muttermilch an Vitamin K langsam reift. Verzögerte Reifungsprozesse sind vielfach eine Besonderheit der menschlichen und vor allem der kleinkindlichen Entwicklung.

Tierexperimentelle Untersuchungen weisen darauf hin, dass z.B. ein extrem

niedriger Gehalt des embryonalen Blutes an Vitamin K vor Chromosomen-Brüchen schützt. Auch gibt es Hinweise, dass Vitamin K die Tumorabwehr hemmt. In einer englischen Studie hatten Kinder, die 1 mg Vitamin K nach der Geburt gespritzt bekommen hatten, ein mehr als doppelt so hohes Risiko, später an einer Krebserkrankung zu erkranken, als Kinder, die kein Vitamin K oder dieses nur in Tropfenform bekommen hatten. In späteren Studien ließ sich dieser Zusammenhang aber nicht mehr bestätigen.

Es muss bedacht werden, dass es sich bei der jetzt gegebenen Dosis um eine unnatürlich hohe Dosis handelt, auch wenn dadurch bisher keine Nebenwirkungen bekannt geworden sind. Deshalb, und weil es noch offene Fragen zur Bedeutung von Vitamin K für den menschlichen Organismus gibt, wollen wir gemeinsam mit Ihnen zu einer individuellen Entscheidung bezüglich der Anwendung von Vitamin K kommen.

### Welche anderen Möglichkeiten gibt es?

1. In Holland wurde über viele Jahre **gestillten Kindern** unmittelbar nach Geburt eine einmalige hoch dosierte Gabe von 1 mg gegeben, gefolgt von einer verdünnten Vitamin-K-Lösung 3 Monate lang täglich ab dem zweiten Lebenstag. Die Dosis entsprach einer täglichen Menge von 25 µg entsprechend 2 Tropfen dieser Lösung. Für Kinder ohne Störung des Gallenflusses war diese Prophylaxe sehr effektiv, nach Untersuchungen der letzten Jahre jedoch nicht für Kinder mit einer Störung des Gallenflusses (Cholestase). Diese Kinder benötigen für eine sichere Vorbeugung von Vitamin-K-Mangelblutungen wesentlich höhere Dosen wie sie z.B. in Dänemark üblich sind. Dort bekommen alle Kinder 2 mg nach der Geburt und über 12 Wochen jede Woche 1 mg. Nicht immer ist eine Cholestase gut zu erkennen. Wer sein Kind vor einem Blutungsereignis durch einen – sehr selten auftretenden – Cholestase-bedingten Vitamin-K-Mangel möglichst sicher schützen will (Häufigkeit ca. 1:30 000), sollte den deutschen Empfehlungen folgen oder sogar den dänischen.

2. Viele der Eltern in anthroposophischen Praxen und Kliniken haben sich seit Jahren für **eine niedriger dosierte Prophylaxe** mit 2 Tropfen einer verdünnten Vitamin-K-Lösung täglich entschieden. Sie kann ergänzt werden um eine einmalige, höher dosierte Gabe von 1 mg nach der Geburt zum verstärkten Schutz vor Blutungen in den ersten beiden Lebenswochen. Dieses Vorgehen orientiert sich stärker an einer natürlichen Vitamin-K-Versorgung durch die Nahrung und bewirkt einen guten Schutz für gesunde Säuglinge. Dabei erhält das Kind täglich immer noch etwa die 20fache Vitamin-K-Menge dessen, was die Muttermilch enthält. (Rezeptur und mögliche Bezugsquelle dieser Zubereitung siehe unten.)

3. Falls Sie sich für das Stillen Ihres Kindes und gegen eine Vitamin-K-Prophylaxe in Tropfenform entscheiden, gibt es die Möglichkeit, durch reichlichen Verzehr von Haferflocken, frischem Blattsalat, Blattgemüse, Möhren, verträglichen Kohlsorten wie Brokkoli oder Verwendung von Maiskeim- oder Olivenöl als Speise- und Salatöl den Gehalt der Muttermilch an Vitamin K mehr als zu verdoppeln. Bei dieser Art der Prophylaxe ist vermutlich der Schutz vor einer Blutung nicht so groß wie bei der Gabe der Vitamin-K-Tropfen; Überdosierungen sind damit ausgeschlossen.

4. Falls Ihr Kind überwiegend Flaschennahrung erhält, ist die tägliche Gabe von 2 Tropfen einer verdünnten Vitamin-K-Lösung täglich weitgehend sicher und ausreichend, auch bei einer bislang unerkannten Störung des Gallenflusses.

### Worauf muss besonders geachtet werden?

In den ersten Lebensmonaten sollte jede Blutung beim Kind, also z.B. Punktblutungen, Nasenbluten, Blutauflagerungen auf dem Stuhl oder auffällige Blutungsflecke an der Haut, zum Anlass genommen werden, das Kind so schnell wie möglich einem Arzt vorzustellen. Außerdem sollte eine länger anhaltende Gelbsucht sowie eine ungenügende Gewichtszunahme als möglicher Hinweis auf eine Störung des Gallenflusses ernst genommen und ärztlicherseits abgeklärt werden.



## Rezeptur

### Vitamin K1, ölige Tropfen 12,5 µg/Tropfen 20 ml

Rp. Phytomenadion (PHEOR) 6,26 mg  
Oleum amygdalarum ad 20,0  
Dosierung: Täglich 2 Tropfen vor  
einer Stillmahlzeit  
über 12 Wochen geben.

Jede Apotheke muss und kann diese  
Rezeptur herstellen.

Eine darin erfahrene Apotheke ist  
z. B.:

See-Apotheke, Untere Steig 2  
88131 Bodolz  
Tel. 083 82/268 66 Fax: -24106  
HRA 63-0704  
seeapotheke@seeapotheke.de

Dieses Merkblatt und andere stehen als  
Download zur Verfügung unter:  
[www.gaed.de](http://www.gaed.de)

Die Merkblätter können bei der GAÄD-  
Geschäftsstelle (Adresse oben) gegen eine  
geringe Schutzgebühr bestellt werden.

Folgende Merkblätter sind erschienen:

- **Vitamin-K-Prophylaxe**
- **HPV-Impfung**
- **Osteoporose**
- **Mammographie**
- **„Die Pille“**
- **Plazenta**
- **Masern**

## Für die Gesellschaft Anthroposophi- scher Ärzte in Deutschland:

Dr. med. R. Madeleyn, *Leitender Kinderarzt*  
*Filderklinik, Filderstadt*

Dr. med. B. Maris, *Frauenarzt, Krefeld*

Dr. med. C. Meinecke, *Kinderarzt, Berlin*

Dr. med. A. Längler, *Leitender Kinderarzt,*  
*Gemeinschaftskrankenhaus-Herdecke*

Georg Soldner, *Kinderarzt, München*

Siehe auch: Madeleyn R et. al. GAÄD-  
Leitlinie zum Vorgehen bei Vitamin-K-  
Prophylaxe im Säuglingsalter. In: Der  
Merkurstab 1.2007

## Herausgeber:

Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte  
in Deutschland e.V.

Roggenstraße 82, 70794 Filderstadt

Telefon 0711/77 99 711, Fax -712

[info@gaed.de](mailto:info@gaed.de), [www.gaed.de](http://www.gaed.de)

In Kooperation mit der Medizinischen  
Sektion der Freien Hochschule für  
Geisteswissenschaft

am Goetheanum, CH-4143 Dornach

[www.goetheanum-medizin.ch](http://www.goetheanum-medizin.ch)

Stand Oktober 2009