

## Vitamin C for preventing and treating the common cold.

Hemilä H, Chalker E.

Cochrane Database Syst Rev. 2013 Jan 31;(1):CD000980.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23440782>

[http://www.mv.helsinki.fi/home/hemila/CC/2013\\_Coch\\_Colds\\_CD000980.pdf](http://www.mv.helsinki.fi/home/hemila/CC/2013_Coch_Colds_CD000980.pdf)

### More papers on vitamin C:

<https://www.mv.helsinki.fi/home/hemila>

### Deutsch

Cochrane [Database of Systematic Reviews](#)

# Vitamin C zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen

Cochrane Systematic Review - **Intervention** | Version published: 31 January 2013

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD000980.pub4>

- **Harri Hemilä**
- **Elizabeth Chalker**

## Vitamin C zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen

Die Erkältung gehört in Ländern mit hohem Einkommen zu den häufigsten Ursachen für Arztbesuche und für Fehlzeiten am Arbeitsplatz und in der Schule. Es gibt mehr als 200 Viren, die Erkältungssymptome wie eine laufende oder verstopfte Nase, Niesen, Halsschmerzen, Husten und manchmal auch Kopfschmerzen, Fieber und gerötete Augen hervorrufen. Die Symptome variieren dabei von Mensch zu Mensch und von Erkältung zu Erkältung. Da die Erkältung in der Regel von einem der Atemwegsviren verursacht wird, wirken Antibiotika in diesem Fall nicht; für das Gesundheitswesen sind daher andere Behandlungsmöglichkeiten von großem Interesse.

Vitamin C wird als Möglichkeit zur Behandlung von Atemwegsinfektionen genannt, seit es in den 1930er-Jahren isoliert wurde. Besonders großer Beliebtheit erfreute es sich in den 1970er-

Jahren, als der Nobelpreisträger Linus Pauling aus früheren placebokontrollierten Studien schloss, dass Vitamin C Erkältungen verhindert und die Symptome abmildert. Mehr als zwei Dutzend neuer Studien wurden daraufhin durchgeführt. Vitamin C wurde überall auf der Welt als vorbeugendes und therapeutisches Mittel verkauft und angewandt.

Dieser Review beschränkt sich auf placebokontrollierte Studien, in denen Vitamin C in einer Dosis von 0,2 g/Tag oder mehr untersucht wurde. Die regelmäßige Einnahme von Vitamin C hatte nach dem Vergleich von 29 Studien mit 11.306 Teilnehmern keine Wirkung auf das Auftreten von Erkältungen in der normalen Bevölkerung. Die regelmäßige Nahrungsergänzung hatte jedoch eine mäßige, aber einheitliche Wirkung auf die Reduzierung der Dauer von Erkältungssymptomen; zu diesem Ergebnis kamen wir durch 31 in Studien berichtete Vergleiche mit 9745 Erkältungsepisoden (Episode = einmaliges Auftreten). In 5 Studien mit 598 Teilnehmern, die über kurze Zeiträume extremer körperlicher Belastung ausgesetzt wurden (darunter Marathonläufer und Skifahrer), halbierte Vitamin C das Erkältungsrisiko. Die veröffentlichten Studien berichteten nicht über unerwünschte Wirkungen von Vitamin C.

Studien, in denen nach Auftreten der Symptome hohe Dosen von Vitamin C als Behandlung verabreicht wurden, zeigten keine einheitliche Wirkung auf die Dauer oder Schwere der Erkältungssymptome. Es wurden jedoch nur wenige Behandlungsstudien durchgeführt und in keiner davon wurden Kinder untersucht, obwohl die Wirkung von vorbeugend verabreichtem Vitamin C bei Kindern stärker war. Eine große Studie mit Erwachsenen berichtete einen Nutzen der Behandlungsdosis von 8 g beim Einsetzen der Symptome, und 2 Behandlungsstudien, in denen Vitamin C über 5 Tage gegeben wurde, berichteten ebenfalls von einem Nutzen. Es sind weitere Studien nötig, um die mögliche Rolle therapeutischer Vitamin-C-Gaben zu klären, also der Verabreichung unmittelbar nach Einsetzen der Symptome.