

Erkältungen vorbeugen: Händewaschen schützt mehr
als Vitamine

Vitamin C kann Ansteckung nicht verhindern / Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln wird häufig überschätzt

Köln, den 8. Oktober 2008. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen fallen - und mit der kalten Jahreszeit naht die Erkältungs- und Grippesaison. Viele Menschen greifen jetzt zu Vitamin-C-Tabletten, um vorzubeugen. Doch die Forschung hat gezeigt, dass vitaminhaltige Nahrungsergänzungsmittel längst nicht so gut schützen wie zum Beispiel häufiges Händewaschen - und dass hohe Dosierungen auch schaden können. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat heute Informationen und ein Quiz zum Thema Prävention veröffentlicht: Sie helfen, verbreitete Mythen von Fakten zu unterscheiden.

Was Hoffnungen weckt, wird schnell zur vermeintlichen Gewissheit

Der Nutzen von Vitamin C und anderen sogenannten Antioxidantien wie Vitamin A, E und Betakarotin wird von vielen überschätzt. So glaubte man eine Zeitlang, die regelmäßige Einnahme Vitamin-C-haltiger Nahrungsergänzungsmittel könne nicht nur vor Erkältungen, sondern auch vor Krebserkrankungen schützen und so das Leben verlängern. Auf der IQWiG-Website www.gesundheitsinformation.de (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.432.de.html>) findet sich jetzt eine allgemeinverständliche Zusammenfassung von Forschungsergebnissen, die diese Vermutung widerlegen. Dazu der Leiter des IQWiG, Professor Dr. med. Peter Sawicki: "Für eine lebensverlängernde Wirkung mancher Antioxidantien existieren nicht nur keine Belege - es gibt sogar Hinweise darauf, dass bestimmte Mittel die Lebensdauer auch verkürzen könnten."

Manche "positiven" Berichte wecken Hoffnungen, die sich sehr schnell verbreiten, vermehren und dann als vermeintliche Gewissheiten festsetzen. Professor Sawicki: "Es kann sehr schwierig sein, solche Mythen wieder zu entkräften, auch dann, wenn sie sich durch weitere Forschung nicht bestätigen oder gar ins Gegenteil verkehren."

Einfache Maßnahmen schützen vor Atemwegsinfektionen

Ob leichte Erkältung oder fiebrige Grippe: Wenn die Nase läuft und der Hals kratzt, sind ansteckende Viren im Spiel. Viele Menschen sind fest davon überzeugt, dass Vitamin C vor Atemwegsinfektionen schützen könnte.

Forschungsergebnisse haben jedoch gezeigt, dass Vitamin C eine Ansteckung nicht verhindert, und hohe Dosierungen sogar schädlich sein können.

Es gibt viele einfache, aber wirksame Möglichkeiten, um das Ansteckungsrisiko für Atemwegserkrankungen zu senken. Dazu gehört es, sich in der Grippesaison die Hände häufig mit normaler Seife zu waschen und sich nicht ins Gesicht zu fassen. Wer sich schon angesteckt hat, kann andere Menschen vor Ansteckung schützen, indem er es vermeidet, anderen die Hand zu geben, und benutzte Taschentücher schnell entsorgt.

Auf www.gesundheitsinformation.de hat das IQWiG heute ein Quiz veröffentlicht, mit dem man testen kann, wie gut man sich in Sachen Krankheitsvorbeugung auskennt, und das einige vielleicht überraschende Fakten vermittelt.

Die IQWiG-Website [Gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) informiert die Bevölkerung allgemeinverständlich und aktuell über medizinische Entwicklungen und Forschungsergebnisse zu wichtigen gesundheitlichen Fragen. Wer über die neuesten Veröffentlichungen der unabhängigen Gesundheits-Website auf dem Laufenden sein möchte, kann den [Gesundheitsinformation.de-Newsletter](http://www.gesundheitsinformation.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.207.69.de.html>) abonnieren.

Kontakt: information@iqwig.de (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/mailto:information@iqwig.de>)

Weiterführende Informationen: www.gesundheitsinformation.de (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.432.de.html>)

Glossar

Antioxidantien

Antioxidantien sind Substanzen, die Körperzellen vor Schäden schützen sollen, die durch bestimmte aggressive Atome oder Moleküle, sogenannte freie Radikale, entstehen. Antioxidantien machen sie unschädlich, indem sie sich mit ihnen verbinden. Die bekanntesten Antioxidantien sind Vitamine.

Vitamin C

Vitamin C ist wasserlöslich und wird auch als Ascorbinsäure bezeichnet. Es ist das Vitamin, von dem der Mensch täglich die größten Mengen benötigt. Es ist vor allem in frischem Gemüse und Obst enthalten. Vitamin C schützt Zellen vor Schäden durch bestimmte aggressive Atome und Moleküle und zählt deshalb zu den Antioxidantien. Die Lebensmittelindustrie setzt es häufig als Konservierungs- und Säuerungsmittel ein. Ein massiver Mangel führt zu Müdigkeit und Reizbarkeit sowie zu Beschwerden an Knochen, Knorpel und Zähnen.

Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind Konzentrate aus zum Beispiel Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und / oder anderen Substanzen, die die Nahrung ergänzen sollen. Ihre Befürworter behaupten, dass sie im Körper eine bestimmte, häufig vorbeugende oder stärkende, Wirkung entfalten. Sie werden zum Beispiel als Kapseln, Tabletten, Pulver oder Ampullen angeboten. Nahrungsergänzungsmittel zählen rechtlich zu den Lebensmitteln und benötigen daher – im Gegensatz zu Arzneimitteln – keine behördliche Zulassung. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesinstituts für Risikobewertung: [Zur Website des BfR](#)

Quellen

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.