

Erkältungen: Was bringen Sonnenhut-Extrakte?



Es ist unklar, ob Extrakte aus Sonnenhut (Echinacea) Erkältungen verhindern können. Die Einnahme bestimmter Echinacea-Produkte zu Beginn einer Erkältung kann aber möglicherweise ihre Dauer und Schwere begrenzen. Da die Produkte sehr unterschiedlich sind, ist weitere Forschung notwendig. Unerwünschte Wirkungen sind selten.

Es ist unklar, ob Extrakte aus Sonnenhut (Echinacea) Erkältungen verhindern können. Die Einnahme bestimmter Echinacea-Produkte zu Beginn einer Erkältung kann aber möglicherweise ihre Dauer und Schwere begrenzen. Da die Produkte sehr unterschiedlich sind, ist weitere Forschung notwendig. Unerwünschte Wirkungen sind selten.

"Echinacea" ist der botanische Name der Pflanzengattung Sonnenhut. Extrakte aus verschiedenen Sonnenhutarten werden häufig zur Behandlung von Erkältungen verwendet. Die Vielfalt verfügbarer Echinacea-Produkte unterscheidet sich nach Stärke und Zusammensetzung, außerdem danach, welche Gattung oder welchen Teil der Pflanze sie beinhalten (Blätter, Wurzeln, Blüte oder ganze Pflanzen), wie die Pflanze verarbeitet wird und ob sie auch andere Inhaltsstoffe enthält. Es gibt also keine Garantie, dass die im Handel erhältlichen Echinacea-Produkte die gleiche Wirkung haben wie die wenigen, die in Studien getestet wurden. Echinacea-Produkte gibt es als Tropfen, Säfte, Kapseln und Tabletten.

Bewertung von Echinacea

Eine Gruppe von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der Cochrane Collaboration – einem internationalen Forschungsnetzwerk – hat Studien analysiert, die den Nutzen von Echinacea-Produkten untersucht haben. Sie wollten wissen, ob Echinacea wirksam ist, um Erkältungen vorzubeugen oder zu behandeln. Außerdem interessierten sie sich dafür, ob es Echinacea-Produkte gibt, die besser helfen als andere.

Im Allgemeinen erholen Menschen sich von Erkältungen ziemlich schnell, unabhängig davon, ob sie irgendeine Behandlung anwenden oder nicht. Deshalb ist es leicht, einen falschen Eindruck davon zu bekommen, ob eine Therapiemethode wirksam ist oder nicht. Die Forschergruppe suchte deshalb ausschließlich nach sogenannten randomisierten kontrollierten Studien (RCTs). Wie solche Studien durchgeführt werden und warum sie die aussagekräftigsten Ergebnisse liefern, erfahren Sie hier (URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>).

Die Forschergruppe fand 16 Studien, die Echinacea-Extrakte mit einem Scheinmedikament (Plazebo) verglichen, zwei zum Vergleich mit keiner Behandlung und eine zum Vergleich mit einem anderen Kräuterpräparat. Die meisten Studien befassten sich mit der Wirksamkeit von Echinacea bei der Behandlung von Erkältungen. Drei

Studien untersuchten die Frage, ob der Wirkstoff Erkältungen verhindern kann. Einige der gefundenen Studien waren von hoher Qualität. Sie prüften allerdings viele unterschiedliche Arten von Echinacea-Behandlungen. Deshalb lassen sich ihre Ergebnisse nur schwer zusammenfassen, um einen Gesamteindruck von der Wirksamkeit der Pflanze zu bekommen.

Echinacea lindert möglicherweise die Beschwerden

Einige der Studien legen nahe, dass Produkte, die die Blüten und Blätter des Purpursonnenhuts (Echinacea purpurea) enthalten, Erkältungen bei Erwachsenen im Frühstadium lindern könnten. Es kamen aber nicht alle Studien zu diesem Ergebnis. Die Studien zur Vorbeugung zeigten nicht, dass Echinacea-Präparate Erkältungen verhindern können. Insgesamt reichen die bisherigen Studien nicht aus, um ausreichend sicher zu beantworten, ob eine Echinacea-Behandlung einer Erkältung tatsächlich vorbeugen oder zumindest die Beschwerden lindern könnte.

Unerwünschte Wirkungen der unterschiedlichen Echinacea-Produkte traten nur selten auf. Wenn, handelte es sich um Übelkeit oder Hautausschläge. Eine Studie berichtete über eine Zunahme an Hautausschlägen bei Kindern, die durch eine allergische Reaktion hervorgerufen worden sein könnten. Obwohl allergische Reaktionen auf Echinacea-Produkte selten sind, sollten sich Menschen mit Allergien oder Asthma nach Meinung mancher Forscherinnen und Forscher bei der Anwendung von Echinacea eines gewissen Risikos für eine allergische Reaktion bewusst sein.

Viele Menschen nehmen Echinacea-Extrakte über längere Zeit ein. In Deutschland gibt es Empfehlungen der Arzneimittelbehörde, wie lange die Präparate maximal eingenommen werden sollen. Der empfohlene maximale Zeitraum hängt vom jeweiligen Präparat ab. Die empfohlene Anwendungsdauer der einzelnen Präparate können Sie der Packungsbeilage entnehmen oder Sie fragen Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in der Apotheke. Laut der Cochrane-Analyse gibt es keine Studien, in denen die Teilnehmenden die Präparate länger als 12 Wochen eingenommen haben. Die Auswirkungen einer längerfristigen Einnahme von Echinacea-Extrakten sind daher nicht bekannt.

Weitere Informationen zu Erkältungen finden Sie in unserem [Spezial](#) (URL:

<http://www.informedhealthonline.org/erkaeltung.218.56.de.html>

. In unserem Merkblatt (URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/index.319.de.html>)

steht, wie Sie sich und ihre Familie vor Atemwegsinfekten schützen können.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Asthma

Asthma (Asthma bronchiale) ist eine dauerhaft bestehende (chronische) Erkrankung mit oft anfallsartig auftretenden Beschwerden wie Husten und Atemnot. Bei Menschen mit Asthma sind die Atemwege übermäßig empfindlich. Asthma entsteht oft im Zusammenhang mit einer Überreaktion auf fremde Stoffe oder physikalische Reize, häufig im Zusammenhang mit einer Allergie.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Linde K, Barrett B, Wölkart K, Bauer R, Melchart D. Echinacea for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 1. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16437427>)]

Huntley AL, Thompson Coon J, Ernst E. The safety of herbal medicinal products derived from Echinacea species: a systematic review. *Drug Saf* 2005; 28: 387-400.

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.