

Erkältungen: Was ist vom Ratschlag „viel trinken“ zu halten?



Es gibt keinen medizinischen Grund, bei einer Erkältung mehr zu trinken, als einem das eigene Bedürfnis signalisiert.

Es gibt keinen medizinischen Grund, bei einer Erkältung mehr zu trinken, als einem das eigene Bedürfnis signalisiert.

"Viel trinken!" Den Ratschlag kennt wohl jeder, der schon einmal an einer Erkältung, an Grippe oder einer anderen Atemwegsinfektion erkrankt ist. Dahinter steckt zum einen der Gedanke, dass Menschen mit Fieber vermehrt Flüssigkeit verlieren. Zum anderen gibt es den Glauben, dass ausreichend Flüssigkeit die Schleimlösung begünstigen könne.

Doch der Ratschlag ist ein Beispiel für eine alte und weit verbreitete Empfehlung, für die es dennoch keine stichhaltige wissenschaftliche Begründung gibt. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des internationalen Forschungsnetzwerks Cochrane Collaboration haben versucht, Studien zu finden, die die Frage beantworten, ob eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr während einer Atemwegsinfektion wirklich nutzt. Auch nach Berichten über Schäden haben sie gesucht.

Die Suche nach Studien ging allerdings ohne Ergebnis aus, und auch eine erneute Suche im Jahr 2009 lieferte keine Resultate. Weder für noch gegen die Trink-Empfehlung gab es einen Beleg. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zogen daraus die Schlussfolgerung, dass Menschen mit Atemwegsinfektionen bei Erkältungen einfach ihrem Trinkbedürfnis folgen können. Warme Getränke können zum Beispiel Halsschmerzen lindern. Es gibt jedoch keinen medizinischen Grund, mehr zu trinken, als angenehm ist.

Mehr Informationen über Atemwegsinfektionen und dazu, wie man die typischen Erkältungsbeschwerden lindern kann, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/atemwegsinfektionen.382.56.html>)

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.

Quellen

Guppy MPB, Micksan SM, Del Mar CB. Advising patients to increase fluid intake for treating acute respiratory infections. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2005, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD004419/frame.html>)]

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.