Mit Knoblauchdunst und Wasserdampf gegen Erkältungen

Welche Hausmittel wirklich helfen

Die Schulmedizin bietet bei Erkältungskrankheiten kaum mehr als symptomatische Linderung. Hausmittel stehen daher hoch im Kurs. Einige hat die Cochrane Collaboration in den letzten Jahren einer wissenschaftlichen Prüfung unterzogen.

© Gütler/forolia

Beliebt, aber unzureichend wissenschaftlich belegt: Dampfbäder gegen Erkältungen.

— Spätestens seit dem Werbefeldzug von Linus Pauling in den 1970er-Jahren ist Vitamin C ein populäres Mittel gegen Erkältungen. Inzwischen wurde es in placebokontrollierten Studien bei mehr als 11 000 Patienten getestet – mit uneinheitlichen Ergebnissen, wie einer Cochrane-Übersicht zu entnehmen ist (Hemilä H et al., 2010). Danach führt die prophylaktische Einnahme von mindestens 0,2 g Vitamin C pro Tag in der Allgemeinbevölkerung nicht zu einem Rückgang von Erkältungen. Immerhin nehmen die Erkältungen aber einen milderen Verlauf und sind auch etwas schneller vorbei. Anders verhält es sich bei Personen, die unter extremer körperlicher Belastung stehen, wie beispielsweise Marathonläufern: Sie können ihr Erkrankungsrisiko durch eine Vitamin-C-Prophylaxe halbieren. Ob Vitamin C auch noch etwas ausrichten kann, wenn einen die Erkältung schon erwischt hat, wird durch die Studien dagegen widersprüchlich beantwortet.

Späte Bestätigung für Zink

Noch 1999 wurde dem Spurenelement Zink von der Cochrane Collaboration eine mangelhafte Datenlage attestiert. Inzwischen hat sich das Blatt gewendet: Eine Übersichtsarbeit aus dem letzten Jahr kommt zu dem Schluss, dass Zink innerhalb von 24 Stunden nach Symptombeginn eingenommen den Verlauf einer Erkältung abschwächt und verkürzt (Singh M et al., 2011). Mit einer Zink-supplementierung über mindestens fünf Monate kann außerdem Erkältungen vorgebeugt werden, wie eine placebokontrollierte Studie bei Kindern ergab.

Vertreibt Knoblauch die Erkältung?

Was den einen stinkt, schätzen andere zur Abwehr von Erkältungen: die tägliche Zufuhr von Knoblauch(-tabletten). Den Inhaltsstoffen der Knolle werden antibakterielle und antivirale Eigenschaften zugeschrieben. Nach einer Cochrane-Analyse existiert aber nur eine Studie, deren Qualität ausreichend ist und die eine präventive Wirkung einer dreimonatigen Behandlung mit Allicintabletten belegt. Die Autoren halten daher eine Bestätigung durch größere und bessere Studien für nötig (Lissiman E et al., 2009).

Wenn die Erkältung einen schon im Griff hat, setzen viele Kranke auf die Wirkung von heißem Wasserdampf: Das Inhalieren soll den Abfluss von Schleim aus den Atemwegen erleichtern und möglicherweise sogar Erkältungsviren inaktivieren. Nach der Einschätzung von Cochrane-Autoren haben Dampfbäder aber eine unzureichende wissenschaftliche Grundlage (Singh M et al., 2011). Zwar wurde in europäischen Studien ei-

ne Besserung der Erkältungsbeschwerden festgestellt, wenn die Patienten inhalierten. In US-Studien erwies sich die Maßnahme aber als nutzlos. Auch die Virusfreisetzung in den Nasenschleimhäuten wurde durch den heißen Dampf nicht geringer. In einer Studie war der nasale Atemwiderstand sogar erhöht.

Die Schleimhäute durchputzen

Eine gründlichere Reinigung der Nasenschleimhäute von Mukus und Krankheitserregern verspricht die Nasenspülung mit physiologischer Kochsalzlösung. Aus Sicht der Cochrane-Wissenschaftler gibt es jedoch bloß „begrenzte Evidenz“, dass das Spülen bei akuten Infekten der oberen Atemwege die Symptome lindert und die AU-Zeit verkürzt (Kassel JC et al., 2010). Zudem könnte die Schleimhaut auf die Spülungen mit Trockenheit oder Irritationen reagieren.

Die Viskosität des Mukus zu senken und generell eine Dehydrierung zu vermeiden, darauf zielt auch die Empfehlung, bei einer Erkältung viel zu trinken. Ob dies tatsächlich sinnvoll ist, lässt sich jedoch nicht evidenzbasiert beurteilen, da hierzu keine randomisierten Studien existieren (Guppy MPB et al., 2011). In Beobachtungsstudien wurde bei Infektionen der unteren Atemwege ein leicht erhöhtes Hyponatriämierisiko registriert.

DR. BEATE SCHUMACHER ■

Cochrane Collaboration

Therapien auf dem Prüfstand

Die Cochrane Collaboration, ein internationales Netzwerk von Ärzten und Wissenschaftlern, erstellt auf Basis der evidenzbasierten Medizin systematische Übersichtsarbeiten zur Bewertung von Therapien. Damit sollen die wissenschaftlichen Grundlagen für Entscheidungen im Gesundheitssystem verbessert werden.