

## Echinacea gegen Erkältungen

### Eine endlose Geschichte ...

**Der Sonnenhut hat es bis nach Hollywood geschafft. In Woody Allens Komödie „Celebrity“ rettet eine Packung Echinacea ein Topmodel vor einer für ihre Karriere verhängnisvollen Erkältung. Auch im wahren Leben vertrauen viele Menschen auf Echinacea-haltige Erkältungsmittel. Bekanntlich versetzt der Glaube Berge. Doch ist Echinacea in vielen Studien nicht besser als ein Placebo.**

Der getrocknete Presssaft aus Purpursonnenhut (*Echinacea angustifolia*) verdankt seine Beliebtheit der – nicht zuletzt von der Werbung geschürten – Annahme, dass das Mittel die körpereigene Abwehr zu stärken vermag.

Schon in den 1990er Jahren hatte sich eine Münchener Arbeitsgruppe mit der Frage beschäftigt, ob Echinacea das Immunsystem von gesunden Versuchspersonen wirklich positiv beeinflussen kann. Sie kam zum Ergebnis, dass zwar einige der veröffentlichten Studien eine solche Wirkung beschreiben, dass aber eine wissenschaftliche Aussage zum Nutzen von Echinacea-Präparaten nicht möglich sei.<sup>1</sup> Methodisch zu schwach seien die vorhandenen Studien.


Unabhängige Pharmazeitschriften und die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft haben in den Folgejahren die Studienlage erneut unter die Lupe genommen.<sup>2,3,4</sup> Drei Studien zum krankheitsvorbeugenden Effekt von Echinacea und sieben Studien zum Behandlungserfolg bei Infektionen der oberen Atemwege („Erkältung“) lagen damals vor. Sie alle präsentierten als Ergebnis, dass Echinacea wirksamer ist als Placebo. Doch auch hier wiesen die Untersuchungen erhebliche methodische Schwächen auf.<sup>3</sup> Dass Echinacea zur Vorbeugung von Erkältungs-

krankheiten tatsächlich hilft, ließ sich erneut nicht bestätigen.<sup>2</sup> Gleichzeitig fielen Berichte über teilweise schwere allergische Reaktionen in Verbindung mit Echinacea auf.<sup>2,5</sup>

Wenig später wurden die Ergebnisse einer großen amerikanischen Studie mit Kindern veröffentlicht. Sie ließ ebenfalls keinen Unterschied in der Wirksamkeit von Placebo und Echinacea erkennen. Jedoch bekamen mehr als 7% der Kinder, die Echinacea einnahmen, Hautausschläge. In der Placebo-Gruppe waren es nur 3%.<sup>6</sup>

Zu diesem Ergebnis passen die Beobachtungen einer zwei Jahre später veröffentlichten Untersuchung: Mehr als 400 gesunde Versuchspersonen wurden künstlich mit einem Erkältungs-Erreger (Rhinovirus Typ 39) infiziert. Und sie erhielten in zufälliger Verteilung entweder drei verschiedene Extrakte von Echinacea *angustifolia* oder Placebo. Fazit: Es ließ sich weder ein günstiger Einfluss auf das Immunsystem noch auf Erkältungssymptome entdecken.<sup>7</sup>

Im Jahr 2010 wurde Echinacea bei über 700 Patienten mit einer Erkältung gegen ein Scheinmedikament getestet.<sup>8</sup> Die Autoren folgern, dass Echinacea nicht besser als Placebo die durchschnittliche Erkrankungsdauer beeinflusst oder den Verlauf mildert.



Offensichtlich trägt die Erwartung eine Menge zum Behandlungserfolg bei. Dies veranschaulicht eine aktuelle Untersuchung mit über 700 Personen, bei denen gerade eine Erkältung angefangen hatte. Ein Teil nahm Echinacea, ein anderer gar kein Medikament ein. Eine weitere Gruppe nahm ein Präparat ein, ohne zu wissen, ob es sich um Echinacea oder Placebo handelt („verblindet“). Bei denjenigen, die an Echinacea glaubten und ein Präparat einnahmen, war die Erkältung kürzer und weniger schwer – unabhängig davon, ob ihre Tabletten Echinacea enthielten oder lediglich ein Scheinmedikament waren.<sup>9</sup>

**Die Summe dieser wissenschaftlichen Untersuchungen erlaubt nur den Schluss, dass trotz aller Bemühungen nach wie vor nicht nachgewiesen ist, dass Echinacea Erkältungen im Vergleich zu Scheinmedikament wirksam vorbeugen oder solche Infektionen der oberen Atemwege lindern kann. Dennoch sind Echinacea-Präparate Markttrenner: Rund 1,6 Millionen Packungen wurden 2010 in deutschen Apotheken verkauft. Allerdings rund 25% weniger als noch ein Jahr zuvor.**

1 Melchart D et al. (1995) J Altern Complement Med 1, S. 145-160

2 arznei-telegramm (1999) Nr. 4, S. 47

3 DER ARZNEIMITTELBRIEF (1999) 33, S. 31

4 Arzneiverordnung in der Praxis (2003) 30, S.11

5 arznei-telegramm (1999) Nr. 3, S. 40

6 Taylor JA et al. (2003) JAMA 290, S. 2824-2830

7 Turner RB et al. (2005) N Engl J Med 353, S. 341-348

8 Barrett B et al. (2010) Ann Intern Med 153 S. 769 - 777

9 Barrett B. et al. (2011) Ann Family Med 2011; 9: 312-322