

Zink hilft bei Erkältungen



Schnupfen: Sieben Tage halten die Erkältungssymptome meist an

Manche schwören auf Hühnersuppe, andere auf Apothekenmedizin: Doch bislang gibt es kein Mittel, das nachweisbar gegen eine Erkältung hilft. Jetzt berichten Forscher, dass Zinkpräparate diese Lücke füllen könnten - allerdings mit Einschränkungen.

Erkältungen zählen zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Zahlreiche Arbeitsausfälle und Arztbesuche gehen auf ihr Konto. Der Arzt kann indes wenig tun: Kein Mittel hilft nachgewiesen bei Husten und Schnupfen, indem es dafür sorgt, dass die Krankheit schneller verfliegt. Allenfalls lassen sich die Symptome kurzfristig etwas lindern.

Jetzt berichten Forscher allerdings, dass Zinkpräparate sowohl die Dauer einer Erkältung verkürzen als auch die Symptome abschwächen können. Meenu Singh und Rashmi Das vom Institute of Medical Education und Research in indischen Chandigarh haben eine Reihe bereits veröffentlichter Studien ausgewertet, die sich mit der Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen mit Zink beschäftigen.

Keine genaue Dosierungsempfehlung möglich

Bei Kindern führte demnach die erhöhte Zinkversorgung über ein halbes Jahr zu weniger Erkältungen, kürzeren Fehlzeiten in der Schule und einem geringeren Bedarf an Antibiotika. Genaue Empfehlungen zur Dosierung können die Wissenschaftler allerdings nicht geben, dazu müssten weitere Studien folgen, schreiben die Forscher in der "Cochrane Database of Systematic Reviews".

Laborversuche hatten schon früher gezeigt, dass Zink die Vermehrung von Erkältungsviren hemmen kann, und eine Studie aus dem Jahr 1984 kam zu dem Ergebnis, dass sich zinkhaltige Präparate positiv auf den Verlauf einer Erkältung auswirken können. Seitdem wurde der Zusammenhang immer wieder untersucht. Allerdings waren diese Studien zu unterschiedlichen, zum Teil widersprüchlichen Ergebnissen gekommen. Singh und Das nahmen sich daher noch einmal die Daten von 15 qualitativ hochwertigen Studien vor, in denen 1360 Teilnehmer erfasst waren, und werteten sie erneut systematisch aus. In den einzelnen Studien war untersucht worden, ob sich Erkältungskrankheiten mit Hilfe von zinkhaltigen Lutschpastillen, Tabletten oder Säften behandeln lassen oder ob diese Präparate zur Vorbeugung benutzt werden können. Die Dosierungen reichten dabei von 10 bis 200 Milligramm pro Tag, während die Kontrollgruppen jeweils Placebos erhielten, also Präparate ohne Wirkstoff.

Probanden, die innerhalb von 24 Stunden nach Einsetzen der Symptome begannen, Lutschtabletten oder zinkhaltigen Säfte einzunehmen, waren im Schnitt zwischen einem halben und anderthalb Tagen früher beschwerdefrei als die Probanden der Kontrollgruppen. Damit war auch die Wahrscheinlichkeit höher, innerhalb von sieben Tagen wieder gesund zu werden: In den Placebogruppen litten nach einer Woche noch gut 56 Prozent der Probanden unter ihrer Erkältung, während es in den Zink-Gruppen nur noch durchschnittlich 37 Prozent waren.

Leichte Nebenwirkungen beobachtet

Allerdings war vor allem bei den Lutschtabletten die Nebenwirkungsrate in den Zink-Gruppen etwas höher, schreiben die Forscher: Dort klagten gut 56 Prozent der Patienten über den unangenehmen Geschmack, über Übelkeit, Verstopfung oder Durchfall, einen trockenen Mund oder Bauchschmerzen. In der Placebogruppe gab es zwar ähnliche Beschwerden, sie kamen jedoch nur bei 48 Prozent der Probanden vor.

Trotz vieler Bemühungen gebe es nach wie vor keine Therapie, die Erkältungen wirkungsvoll bekämpfen könne, erläutern die Forscher. Das habe vor allem wirtschaftliche Konsequenzen: Schätzungen zufolge gehen etwa 40 Prozent aller Fehlzeiten von Arbeitnehmern auf das Konto von Husten und Schnupfen. Eine Behandlung, die die Erkältung zwar nicht heilen, die Dauer der Fehlzeit aber wenigstens ein bisschen reduziere, sei daher sehr willkommen.

Die Wissenschaftler betonen den Bedarf von weiteren Untersuchungen über die Wirkung von Zink. Dabei sollten zukünftig auch die Effekte bei Menschen mit chronischen Erkrankungen berücksichtigt werden, denn bislang wurden nur gesunde Probanden untersucht. "Es wäre beispielsweise interessant, herauszufinden, ob Zinksupplementierung Asthmatikern helfen kann, deren Asthma-Symptome meist schlimmer werden, wenn sie eine Erkältung bekommen", sagt Singh.