

## **Aktuelles: Vorbeugen mit Vitamin C hilft vor allem Sportlern und Kindern**

Kein Erkältungsschutz durch Vitamin C für Bewegungsmuffel

Vitamin C ist ein beliebter Wirkstoff in der Erkältungsprophylaxe. Eine große Meta-Analyse hat nun ergeben, dass Vitamin-C-Präparate nur Menschen vor Erkältungen schützen, die Kälte und starker körperlicher Belastung ausgesetzt sind. Bei Bewegungsmuffeln lässt sich lediglich die Erkältungsdauer etwas verkürzen.

In der Meta-Analyse wurden 55 Studien ausgewertet, in denen die Nahrungsergänzung von täglich mehr als 200 mg Vitamin C gegen Placebo geprüft wurde. In 29 dieser Studien mit insgesamt 11.000 Menschen wurde überprüft, inwiefern Erkältungen mit Vitamin-C-Prophylaxe seltener auftreten als mit Placebo. Dies war jedoch nicht der Fall. Lediglich sechs Studien mit Marathonläufern, Skischülern und Soldaten bei Arktis-Einsätzen zeigten, dass sich die Erkältungsrate mit Vitamin C reduzieren lässt, und zwar um die Hälfte.

Darüber hinaus wurde anhand von 30 Studien und knapp 10.000 Teilnehmern untersucht, ob die Erkältungsdauer durch Vitamin C reduziert werden kann. Dabei zeigte sich, dass vor allem Kinder von der Vitamin-C-Prophylaxe profitieren. Bei ihnen war die Erkältungsdauer um 14 Prozent reduziert, bei Erwachsenen dagegen um acht Prozent. In der Praxis heißt das: Kinder mit Vitamin C waren bei einer einwöchigen Erkältung folglich einen Tag weniger krank als Kinder, die ein Placebo eingenommen hatten.

Beliebt ist Vitamin C auch bei beginnenden Erkältungen. Ob das Vitamin auch eine nachweisliche Wirkung hat, wurde in sieben Studien mit 3000 Teilnehmern geprüft. Das Ergebnis: nur wenn das Vitamin sehr hoch dosiert wurde, konnte ein Vorteil nachgewiesen werden. Mit Placebo dauerte die Erkältung dabei im Schnitt dreieinhalb Tage, mit vier Gramm Vitamin C knapp über drei Tage und mit der doppelten Menge Vitamin C etwa zweieinhalb Tage.