

# TAGBLATT

## Gegen 200 Erkältungsviren wirksam

NATURHEILKUNDE IM APPENZELLERLAND

Seit langem schon streitet sich die medizinische Fachwelt darüber, ob pflanzliche Heilmittel, die aus dem Roten Sonnenhut, der Echinacea, hergestellt sind, gegen Erkältungskrankheiten wirksam sind. Nun hat eine wissenschaftliche Metaanalyse die Wirksamkeit von Echinacea eindrücklich bestätigt.

Wissenschaftler der amerikanischen Universität in Connecticut analysierten 14 placebokontrollierte Doppelblindstudien mit rund 1500 Teilnehmenden, welche die Wirksamkeit von Echinacea in bezug auf Erkältungskrankheiten geprüft hatten. Sie kamen zum Schluss, dass die Einnahme dieses pflanzlichen Heilmittels das Risiko, sich einen Schnupfen einzufangen, um 58 Prozent reduziert. Zudem errechneten sie, dass die Dauer einer Erkältungskrankheit um 1,4 Tage verkürzt wird. Diese Erkenntnisse wurden in der renommierten Fachzeitschrift «The Lancet Infectious Diseases» veröffentlicht.

Wie genau diese positiven Ergebnisse zustande kamen und welche Wirkstoffe aus der Pflanze dabei welche Rolle spielten, vermochten die Forscher zwar nicht zu erklären. Sie stellten lediglich fest, dass Echinacea gegen die rund 200 verschiedenen Erkältungsviren offensichtlich wirksam ist.

Obwohl die in den Studien verwendeten Präparate und Dosierungen unterschiedlich waren, haben sie einen immunstimulierenden Effekt. Das heisst, sie stärken das körpereigene Abwehrsystem. Besonders wirksam war Echinacea in einer Studie, in der die Teilnehmenden es zusammen mit Vitamin C und Propolis, also Bienenharz, einnahmen. Hier reduzierte sich das Erkrankungsrisiko um bemerkenswerte 86 Prozent.

Hans-Peter Studer, NVS

**Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:**

<http://www.tagblatt.ch/ostschweiz/kantonappenzell/auszeitung/at-ap/Gegen-200-Erkaeltungsviren-wirksam;art120091,3718217>

Copyright © St.Galler Tagblatt AG

Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von St.Galler Tagblatt Online ist nicht gestattet.