



GettyImages-184129409

12.12.2019 10:15 CET

## Fall des Monats - Nahrungsergänzungsmittel für Erkältungsprophylaxe ungeeignet

**Nahrungsergänzungsmittel für Erkältungsprophylaxe ungeeignet**

*„Seit es wieder kalt und nass ist, leide ich ständig unter Erkältungen. Meine Frau schwört auf Vitamin C und Zink zur Vorbeugung. Ich möchte aber eigentlich nicht noch mehr Tabletten nehmen. Helfen diese Mittel denn wirklich?“*

Jochen R., Weilheim

Winterzeit ist Erkältungszeit. Der Handel bietet eine Vielzahl von Mitteln gegen Erkältungssymptome und zur Vorbeugung an. Wie Jochen R. fragen sich aber viele Menschen, ob die Anwendung dieser Mittel sinnvoll ist.

### **Vitamin C verhindert Erkältungen nur bei extremer Belastung**

Ob Vitamin C zur Vorbeugung von Erkältungen geeignet ist, wurde umfassend in Studien untersucht. Das Ergebnis: Auch die längerfristige tägliche Einnahme von Vitamin C kann eine Erkältung nicht verhindern. Bei Menschen, die regelmäßig Vitamin C einnehmen, halten die Beschwerden allerdings im Durchschnitt zehn Prozent kürzer an und sind etwas weniger stark. Erkältungen vorbeugen konnte Vitamin C in den Studien nur bei Menschen, die das Vitamin einige Wochen lang vor sehr starken körperlichen Belastungen wie beispielsweise einem Marathonlauf eingenommen haben.

### **Überdosierung von Zink kann schädlich sein**

Möglicherweise trägt auch Zink dazu bei, die Erkältungsdauer etwas zu verkürzen. Ein Nutzen zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten ist jedoch nicht eindeutig durch Studien belegt. Wichtig zu wissen: Zu hohe Einnahmen von Zink können schaden. Unangenehme Folgen einer Überdosierung sind zum Beispiel Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall und Erbrechen. Auch bei Vitaminen oder Mineralstoffen gibt es eine empfohlene tägliche Verzehrmenge, die nicht überschritten werden sollte.

### **Wechselwirkungen zwischen Arznei- und Nahrungsergänzungsmitteln beachten**

Herr R. weist in seiner Frage aber noch auf einen anderen wichtigen Aspekt hin: Auch wenn Zink und Vitamin C keine Arznei-, sondern Nahrungsergänzungsmittel sind, können sie Wechselwirkungen mit Medikamenten haben. So kann Zink zum Beispiel die Wirksamkeit bestimmter Antibiotika beeinträchtigen. Wer Medikamente einnimmt, sollte mit seinem Arzt oder seiner Ärztin über mögliche Wechselwirkungen sprechen. Auch Apotheken und die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) führen Wechselwirkungsprüfungen durch.

### **Regelmäßiges Händewaschen schützt vor einer Ansteckung**

Die beste Maßnahme gegen Erkältungen ist, sich vor einer Ansteckung zu schützen. Eine einfache und wirksame Methode: Hände waschen. Erkältungsviren verbreiten sich vor allem beim Händeschütteln oder über Gegenstände, die von vielen Menschen berührt werden, wie zum Beispiel Türklinken. Besonders leicht kommt es zu einer Infektion, wenn die Erreger in Mund und Nase geraten. Daher sollten die Hände vom Gesicht ferngehalten werden. Darüber hinaus sollte man vermeiden, mit anderen Menschen aus denselben Gläsern zu trinken, Nase und Mund beim Husten und Niesen bedecken und benutzte Taschentücher direkt in den Mülleimer werfen.

Letztlich gilt: Eine Erkältung ist zwar unangenehm, aber in der Regel harmlos. Sie verschwindet normalerweise von selbst wieder.

---

### [Über die Unabhängige Patientenberatung Deutschland, UPD](#)

Die UPD Patientenberatung Deutschland gGmbH (UPD) mit Sitz in Berlin ist eine gemeinnützige Einrichtung. Sie hilft Ratsuchenden, sich im deutschen Gesundheitssystem besser zurechtzufinden und Entscheidungen im Hinblick auf gesundheitliche und gesundheitsrechtliche Fragen selbstbestimmt, eigenverantwortlich und auf informierter Grundlage zu treffen.

#### ***Gut erreichbar, bürgernah, qualifiziert: Das Beratungsangebot der UPD***

Die kostenfreie und verständliche Beratung der UPD ist für alle Menschen in Deutschland zugänglich – egal, ob sie gesetzlich, privat oder nicht krankenversichert sind. Ratsuchende können die Patientenberatung unkompliziert und auf vielen Wegen erreichen: per Telefon, online über die UPD-Homepage, per Post, in den 30 regionalen Beratungsstellen sowie an weiteren 100 Standorten in Deutschland, die regelmäßig von einem der drei Beratungsmobile angesteuert werden.

Zum rechtlichen Beratungsteam der UPD gehören Juristen und Juristinnen sowie Sozialversicherungsfachangestellte und andere geschulte Berater und Beraterinnen. In den medizinischen Fachteams arbeiten ärztliche, zahnärztliche und pharmazeutische Berater und Beraterinnen, Fachkräfte aus der Pflege und anderen Gesundheitsfachberufen sowie ein psychosoziales Team aus Psychologen und Psychologinnen. Die rechtliche Beratung basiert

auf der aktuellen Gesetzgebung und Rechtsprechung. Die medizinische Beratung nutzt wissenschaftlich fundierte Gesundheitsinformationen und folgt den Grundsätzen der evidenzbasierten Medizin.

Neben der Beratung ist es gesetzlicher Auftrag der Patientenberatung, Politik, Entscheidungsträger im Gesundheitswesen und die Öffentlichkeit über Probleme im deutschen Gesundheitssystem zu informieren und auf diese Weise die Patientenorientierung zu stärken.

Finanziert wird die Arbeit der UPD gemäß § 65b des Sozialgesetzbuchs V mit Fördergeldern durch den Spitzenverband Bund der Krankenkassen (GKV). Der Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. unterstützt die UPD mit zusätzlichen Fördermitteln für die fremdsprachliche Beratung. Die Arbeit der UPD wird fortlaufend von einem wissenschaftlichen Institut evaluiert; außerdem wird die Unabhängigkeit und Neutralität der UPD durch einen externen und unabhängigen Auditor kontrolliert.

### ***Die Beratungswege im Überblick***

Die Beratung der UPD ist auf allen Wegen kostenfrei. Ratsuchende erreichen die UPD telefonisch, online über die UPD-Homepage, per Post, in einer von 30 regionalen Beratungsstellen oder an einem der 100 Standorte die regelmäßig von einem der drei UPD-Beratungsmobile angefahren werden. Die UPD berät auf Deutsch, Türkisch, Russisch und Arabisch und ist telefonisch wie folgt erreichbar: **Beratung in deutscher Sprache**, Rufnummer: **0800 011 77 22**, **montags bis freitags von 8.00 bis 22.00 Uhr und samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr.**

Fremdsprachige Angebote: **Beratung in türkischer Sprache**, Rufnummer: **0800 011 77 23**, montags bis samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr; **Beratung in russischer Sprache**, Rufnummer: **0800 011 77 24**, montags bis samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr; **Beratung in arabischer Sprache**: Rufnummer: **0800 332 212 25**; dienstags 11.00 bis 13.00 Uhr und donnerstags 17.00 bis 19.00 Uhr.

Die **Beratung in einer der Beratungsstellen** kann nach telefonischer Terminabstimmung genutzt werden :**0800 011 77 25; Montags bis freitags 8.00 bis 22.00 Uhr, Sa 8.00 bis 18.00 Uhr**). Die **Beratung in den UPD-Mobilen** ist sowohl mit Terminvereinbarung als auch spontan möglich.

Die Adressen der 30 regionalen Beratungsstellen sowie eine Übersicht über die 100 Städte, in denen die Beratungsmobile regelmäßig halten, finden Ratsuchende auf [www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de).

Weitere Informationen finden Ratsuchende unter [www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de), [Facebook](#) oder [Twitter](#).



## Kontaktpersonen



**Jann Ohlendorf**

Pressekontakt

Pressesprecher

[presse@patientenberatung.de](mailto:presse@patientenberatung.de)

0049 (0)30-868721-140