

Echinacea zur “Erkältungsprophylaxe”

Der Extrakt aus Echinacea ist ursprünglich ein indianisches Mittel, welches später dann bei einer Vielzahl von Erkrankungen als Immunstimulans eingesetzt wurde. Vor Entdeckung der Antibiotika war Echinacea in Nordamerika das populärste pflanzliche Heilmittel zur Behandlung von Infektionserkrankungen.

Heute genießt die Substanz nur noch in Europa Popularität, besonders in Deutschland. 1996 wurden hier mehr als 500 Echinacea-haltige Produkte angeboten, und der mit diesen Substanzen erzielte Umsatz lag 1993 bei mehr als 45 Millionen DM. Der häufigste Grund für die Einnahme von Echinacea-Produkten ist die Prophylaxe von “Erkältungskrankheiten”.

Eine randomisierte, plazebokontrollierte Doppelblindstudie ging nun der Frage nach, ob Echinacea tatsächlich “Erkältungen” vorbeugen kann (1). Hierzu wurden in einer deutschen kleinstädtischen Allgemeinarzt-Praxis 108 Patienten eingeschlossen (62% Frauen, mittleres Alter 40 Jahre). Die Patienten sollten im Vorjahr alle mehr als drei Erkältungsepisoden durchgemacht haben, also eine gewisse Anfälligkeit besitzen. Alle Patienten erhielten über 8 Wochen 2mal 4 ml eines alkoholischen Extraktes aus Echinacea purpurea oder Plazebo.

In den gesamten 8 Wochen Beobachtungszeit hatten in der Echinacea-Gruppe 35/54 Patienten (65%) mindestens eine Erkältung, in der Plazebo-Gruppe 40/54 (74%). Die mediane Dauer einer Erkältungsperiode betrug mit Echinacea 4,5 Tage und mit Plazebo 6,5 Tage. Die Episoden verliefen in der Echinacea-Gruppe etwas weniger schwer als in der Plazebo-Gruppe. Keiner der aufgeführten Unterschiede erreichte aber das Niveau der statistischen Signifikanz. Unerwünschte Wirkungen traten etwa gleich häufig in beiden Gruppen auf (20% bzw. 13%). Allergische Reaktionen gab es nicht.

Die Autoren folgern, daß Echinacea in der verwendeten Aufbereitung zur Prophylaxe von Erkältungskrankheiten unwirksam ist, wenngleich geringe, statistisch nicht signifikante positive Effekte durch Echinacea beobachtet wurden.

Fazit: Der alkoholische Extrakt aus Echinacea purpurea ist nach dieser kleinen Studie aus einer deutschen Praxis, die in den USA veröffentlicht wurde, unwirksam zur Prophylaxe von Erkältungskrankheiten. Die geringen beobachteten Effekte könnten nur in Studien mit deutlich größeren Patientenzahlen überprüft werden. Da nach Einnahme von Echinacea-Präparaten lebensbedrohliche allergische Reaktionen beobachtet wurden, muß von der empirischen Einnahme, bevor eindeutige Wirksamkeitsnachweise vorliegen, abgeraten werden. Auch die Arzneimittelkommission der Deutschen Ärzteschaft hat sich wegen der bekanntgewordenen Allergien 1996 gegen Echinacea ausgesprochen (2).

Literatur

1. Grimm, W., et al.: Am. J. Med. [1999, 106, 138](#).
2. Höffler, D.: Arzn. Verord. Prax. 1996, **3**, 7.