

## Cochrane-Analyse

### Mit Zink ist die Erkältung schneller vorbei

Quelle: springermedizin.de

Quelldetails ×

publiziert am: 8.7.2013 18:00

Quelle: springermedizin.de

Autor: Dr. Beate Schumacher

basierend auf: Singh M, Das RR. Zinc for the common cold (Review). The Cochrane Library 2013, Issue 6



**Wissenschaftler der Cochrane Collaboration haben die Datenlage zu Zink und Erkältungen erneut gesichtet – und die Ergebnisse ihres letzten Reviews im Wesentlichen bestätigt: Zink besitzt demnach therapeutische und präventive Effekte.**

Hilft Zink tatsächlich gegen Erkältung?

© aceshot / fotolia.com

Für die Cochrane-Übersicht wurden ausschließlich randomisierte placebokontrollierte Doppelblindstudien berücksichtigt. 16 Studien mit 1387 Teilnehmern waren dem Nutzen einer mindestens fünftägigen Therapie gewidmet. In zwei Studien mit 394 Teilnehmern war eine wenigstens fünfmonatige präventive Anwendung untersucht worden. Im Vergleich zur Cochrane-Analyse von 2011 standen damit drei zusätzliche Therapiestudien zur Verfügung. Alle Studien waren in Ländern mit hohem Einkommen, hauptsächlich in den USA, durchgeführt worden und hatten (ansonsten) gesunde Kinder und Erwachsene eingeschlossen. Zink war in Form von Sirup, Lutschtabletten oder anderen Tabletten verabreicht worden.

#### Ein Tag früher beschwerdefrei

Die Dauer einer Erkältung war signifikant um einen Tag verkürzt, wenn die Patienten innerhalb von 24 Stunden nach den ersten Symptomen mit der Einnahme von Zink begonnen hatten ( $p = 0,003$ ). Am Tag sieben waren signifikant mehr Patienten beschwerdefrei als mit einer Placebotherapie. Allerdings erwiesen sich Lutschtabletten erst ab einer Dosierung von 75 mg pro Tag als wirksam. Der Schweregrad der Erkältungssymptome wurde durch die Einnahme von Zink nicht beeinflusst.

Bei prophylaktischer Anwendung des Spurenelements, in nur zwei Studien und ausschließlich bei Kindern untersucht, war die Häufigkeit von Erkältungsepisoden signifikant um 36% reduziert. Die Kinder fehlten außerdem seltener in der Schule und bekamen weniger Antibiotika (die bei einer unkomplizierten Erkältung ohnehin nicht indiziert sind).

Als Nebenwirkungen der Zinkbehandlung berichteten die Probanden über Übelkeit und mit den Lutschtabletten zusätzlich über schlechten Geschmack im Mund.

#### Daten zu heterogen für generelle Empfehlung

„Zink, als Sirup oder Lutschtablette innerhalb von 24 Stunden nach Symptombeginn eingenommen, reduziert die Dauer einer Erkältung“, lautet das Fazit der Studienautoren Dr. Meenu Singh, Chandigarh, und Dr. Rashmi R. Das, Neu Delhi. Wegen der großen Heterogenität zwischen den einzelnen Studien sei aber gewisse Vorsicht geboten. Um auf der sicheren Seite zu sein, sollten diejenigen, die Zink zur Behandlung einsetzen wollten, am besten Lutschtabletten in einer Tagesdosis von mindestens 75 mg anwenden. Konkrete Empfehlungen zum prophylaktischen Einsatz wollen Singh und Das aufgrund der mageren Datenlage nicht geben. Generell müsse der wahrscheinliche Nutzen von Zink gegen seine Nebenwirkungen – unangenehmer Geschmack und Übelkeit – abgewogen werden.

Wie Zink gegen Erkältungen wirken könnte, ist noch nicht geklärt. In-vitro-Tests deuten darauf hin, dass das Spurenelement die Replikation von Rhinoviren, den häufigsten Auslösern einer banalen Erkältung, unterdrücken kann. Möglicherweise verhindert Zink auch die Anheftung der Viren an ICAM-1-Rezeptoren im Nasenepithel. Außerdem wird spekuliert, dass Zink das Immunsystem vorteilhaft beeinflussen kann.

**In unserem Dossier "Grippe & Erkältung" finden Sie weitere Beiträge zum Thema.**

**publiziert am:** 8.7.2013 18:00 **Autor:** Dr. Beate Schumacher **Quelle:** springermedizin.de **basierend auf:** Singh M, Das RR. Zinc for the common cold (Review). The Cochrane Library 2013, Issue 6

LESER-KOMMENTARE ZU DIESEM ARTIKEL

Kommentieren

31.10.2013 17:59 von Rudolf Bauer

**Zink**

Seit Jahren ist das Präparat Unizink, das Zinkpräparat des Jahres. Ebenso das Unizink Kombikraft mit Heidelbeersaft.

11.07.2013 16:17 von Dr. Klaus Aschern

**Zink in Deutschland weder in dieser Galenik noch in dieser Indikation verfügbar**

Leider ist Zink als OTC Medikament nicht en vogue, trotz guter Datenlage und zweifelhafter Daten bezüglich vieler Konkurrenten. Es gibt lediglich das für seine Inhaltsstoffe viel zu teure Infectogrip, das zudem als Nasen- und Halsspray noch nicht einmal evaluiert ist. Bleibt nur der offlabel Gebrauch von Zinkbrausetabletten, aufwendige Erklärungen dazu sprengen in der Regel den Zeitspielraum der Hausärzte in der entsprechenden Saison. Aber da hier kein Patentschutz greift, besteht auch kaum Interesse seitens der Industrie. Schade...