

--- Auszug / Kurzfassung ---

Vitamin C wirkt bei Erkältungen – aber die britischen Behörden haben es nicht gemeldet

Von Patrick Holford

(OMNS, 18. Februar 2025) Eine neue Überprüfung der Vitamin-C-Nachweise kommt zu dem Schluss, dass Vitamin-C-Dosen von mehr als 1 Gramm die Schwere von Erkältungen verringern und Dosen von mindestens 6 Gramm, idealerweise 8 Gramm, die Dauer einer Erkältung erheblich verkürzen, wobei sich die Genesungszeit bei Einnahme von 8 Gramm halbiert.

Eine frühere placebokontrollierte Studie aus Großbritannien veranschaulicht den bedeutenden klinischen Unterschied zwischen Erkältungsanzahl, Dauer und Schweregrad. An dieser Studie nahmen 168 Freiwillige teil; sie erhielten randomisiert über 60 Wintertage ein Placebo oder Vitamin C (2 x 500 mg/Tag). Die Vitamin-C-Gruppe hatte weniger Erkältungen und sogar weniger „Erkältungstage“ mit viralen Erkrankungen und eine kürzere Dauer schwerer Krankheitstage. Die Anzahl der Teilnehmer, die während der Studie zwei Erkältungen hatte, war deutlich reduziert (2 von 84 in der Vitamin-C-Gruppe gegenüber 16 von 84 in der Placebogruppe). Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Erkältungssymptome mit oralem Vitamin C nachweislich weniger schwerwiegend sind und schneller abklingen, wobei die Wirkung dosisabhängig ist.

Höhere Dosen, wie z.B. 1 g/Stunde, die Dr. Linus Pauling ursprünglich empfahl, um den gleichen Vitamin-C-Blutspiegel zu erreichen, den Tiere während einer Virusinfektion aufweisen, könnten wirksamer sein, aber es gibt noch keine Studien mit dieser Dosierung. Pharmakokinetische Studien an gesunden Freiwilligen unterstützen eine tägliche Dosis von 200 mg, um einen Plasmaspiegel von ca. 70-90 µmol/l zu erreichen. Bei Virusinfektionen ist jedoch wahrscheinlich eine höhere Vitamin-C-Zufuhr erforderlich, wobei 2–3 g alle 2-4 Stunden normale Plasmaspiegel zwischen 60 und 80 µmol/l aufrechterhalten, da Virusinfektionen Vitamin C verbrauchen. Ein ähnliches Ergebnis stellte man bei Covid-19-Patienten fest, wobei die Vitamin C Plasmakonzentrationen bei den meisten Patienten sehr niedrig waren und 70–80 % der Patienten an Vitamin-C-Mangel litten (Plasmakonzentration < 23 µmol/l). Ob höhere Plasmaspiegel als 60-80 µmol/l zusätzlichen Nutzen haben, muss noch ermittelt werden, würde aber mit den Ergebnissen klinischer Studien übereinstimmen.

Professor für Öffentliche Gesundheit Dr. Harri Hemilä von der Universität Helsinki, der diesen Bericht verfasst hat, hat auch die wegweisende Sheffield-Studie aus den 1940er Jahren im Vereinigten Königreich neu analysiert.

In der Studie wurden 10 Teilnehmer nicht mit Vitamin-C-Präparaten versorgt, 7 Teilnehmern gab man 10 mg Vitamin C pro Tag als Nahrungsergänzungsmittel und 3 Teilnehmern wurden 70 mg pro Tag verabreicht. Die Erkältungen dauerten bei Vitamin-C-Entzug im Schnitt 6 Tage, verglichen mit 3 Tagen bei einer Dosierung von 10–70 mg/Tag. Somit verdoppelte sich die Erkältungsdauer bei Vitamin-C-Entzug. Jowett schloss daraus, dass *„die vorliegenden Erkenntnisse jedoch definitiv die Hypothese bestätigen, dass Vitamin C Entzug dazu führt, dass Erkältungen länger andauern“*.

Die neu analysierten Ergebnisse zeigen, dass Vitamin-C-Mangel die Erkältungsdauer im Schnitt um 77 % verlängerte. Vitamin-C-Mangel verringerte die Genesungsrate von Erkältungen um 60 % und verlängerte die Dauer von eintägigen Erkältungen um 2,2 Tage.

„Die Erkenntnis, dass Vitamin-C-Mangel die Erkältungsdauer verlängert, wurde in den Zusammenfassungen der Studie, die im The Lancet (1948) und in den Proceedings of the Nutrition Society (1953) veröffentlicht wurden, nicht erwähnt. Darüber hinaus wird diese Erkenntnis auch in den aktuellen britischen Empfehlungen für Vitamin C nicht erwähnt. Folglich wurden die Leser über mehrere Jahrzehnte hinweg nicht vollständig über die Ergebnisse der Sheffield-Studie zu Erkältungen informiert“, sagt Professor Hemilä. „The Lancet“ war damals die führende medizinische Fachzeitschrift im Vereinigten Königreich.