

Echinacea ohne Einfluss auf Erkältungen

r -- Barrett BP, Brown RL, Locken K et al. Treatment of the common cold with unrefined echinacea. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Ann Intern Med* 2002 (17. Dezember); 137: 939-46

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Jos Kleijnen

Studienziele

Es liegen einige Studien mit günstigen Resultaten über die Behandlung von Erkältungskrankheiten mit Echinacea- Präparaten vor. Sie sind aber von beschränkter Aussagekraft, unter anderem wegen methodologischen Mängeln und weil ein Publikations-Bias vermutet werden muss. Mit dieser Doppelblindstudie sollte die Wirksamkeit eines Echinacea- Ganzpflanzen- Präparates getestet werden.

Methoden

Studierende der Universität Wisconsin, die an Symptomen einer beginnenden Erkältung litten, erhielten nach dem Zufall für maximal 10 Tage ein Echinaceapräparat oder Placebo. Verwendet wurde ein Präparat mit getrockneten Pflanzen und Wurzeln von Echinacea purpurea sowie Wurzeln von Echinacea angustifolia. Am ersten Tag sollten 6mal 4 Kapseln, danach täglich 3mal 4 Kapseln eingenommen werden. Die Echinacea- und Placebo-Kapseln wurden so mit Pfefferminze präpariert, dass sie geschmacklich nicht zu unterscheiden waren. Primäre Endpunkte waren Ausmass und Dauer der selbst berichteten Symptome. Spezielle Beachtung fanden u.a. das allgemeine Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen, Fieber und Heiserkeit.

Ergebnisse

Von 148 Studierenden beendeten 142 die Studie (853 Krankheitsstage). Die mittlere Dauer der Erkältungskrankheit mit 6,0 Tagen war in beiden Gruppen praktisch identisch: 5,8 Tage in der Placebogruppe, 6,3 Tage in der Echinacea- Gruppe. Auch bezüglich der Symptome und deren Abnahme im Verlauf der Studie ergaben sich keine signifikanten Unterschiede.

Schlussfolgerungen

Bei einem Kollektiv junger Studentinnen und Studenten zeigte ein Echinacea-Ganzpflanzen-Präparat keinen Einfluss auf den Verlauf von banalen Erkältungen.

Gemäss einer Cochrane-Review über Echinacea sollten in Anbetracht der unterschiedlichen Resultate der bisher vorhandenen Untersuchungen noch bessere Studien durchgeführt werden.¹ Eine solche Studie liegt nun vor. Aus ihr lässt sich schliessen, dass ein Echinacea-Mischextrakt, verglichen mit Placebo, keine nachweisbaren Vor- oder Nachteile aufweist. Wie häufig bei Behandlungen mit Phytotherapeutika werden Befürworterinnen und Befürworter argumentieren, dass einige der über 200 existierenden Präparate doch helfen würden, weil sie an-

dere Pflanzenteile, andere Extraktionsmethoden oder Echinacea in Kombinationen mit anderen Pflanzen verwendeten, oder dass Echinacea besser wirken würde bei älteren Personen. Wer sich einen überzeugenden Wirksamkeitsnachweis wünscht, kuriert seine Erkältung vorläufig weiterhin mit einer Tasse Tee und einem Schluck Whisky.

Jos Kleijnen

Ausführlicher Originalkommentar von Prof. Dr. Jos Kleijnen, NHS Centre for Reviews and Dissemination, University of York, UK

This well performed randomised trial provides further information about the effectiveness of echinacea in the treatment of the common cold. The preparation used was a dried whole plant and root of two E. species, 6g (24 capsules) on the first day of a cold and 3g daily for up to 9 additional days. The participants were students from Wisconsin, USA, average age of 21 years. A Cochrane review on Echinacea comments that the many existing studies report mixed results and warns for publication bias saying that a significant number of unpublished studies exists.¹ They cautiously conclude that there may be some limited positive effects, but that further, better studies are needed. Such a study has now become available. It concludes that compared with placebo, unrefined Echinacea provided no detectable benefit or harm. As with many herbal treatments, proponents will argue that some of the more than 200 existing preparations do work, as they used different parts of the plants, different methods of extraction, used Echinacea in combination with other herbs, or that it works better in older people. People who want convincing evidence of effectiveness before considering a treatment may want to stick to a cup of tea with a drop of whisky.

Jos Kleijnen

¹ Melchart D, Linde K, Fischer P, Kaesmayr J. Echinacea for preventing and treating the common cold (Cochrane Review). In: *The Cochrane Library, Issue 1, 2003*. Oxford: Update Software.