

07. Dezember 2016

RADIOBEITRAG als Text

Schützt Vitamin C vor Erkältungen?

Anmoderation:

Einfach täglich etwas Vitamin C als Nahrungsergänzungsmittel nehmen und damit von Erkältungen verschont bleiben – das ist leider ein Irrtum. In Studien wurde herausgefunden, dass man mit der Einnahme von zusätzlichem Vitamin C nur in wenigen Fällen etwas ausrichten kann. Mehr darüber von Kristin Sporbeck.

Länge: 1.58 Minuten

Text: Die nasskalte Herbst- und Winterzeit ist ein Fest für Erkältungsviren. Früher glaubten viele, dass man mit der zusätzlich Einnahme von Vitamin C als Nahrungsergänzungsmittel sicher ist vor Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Doch weit gefehlt, wie Thomas Ebel erklärt. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Thomas Ebel:

Es gibt keine Hinweise darauf, dass die tägliche, zusätzliche Einnahme von Vitamin C vor Erkältungen schützt – zumindest bei einer normalen körperlichen Belastung. Eine Ausnahme gilt für Sportler, zum Beispiel Marathonläufer: Bei ihnen kann es helfen, wenn sie für etwa zwei bis acht Wochen jeden Tag zusätzlich bis zu einem Gramm Vitamin C zu sich nehmen.

Text: Das sind Ergebnisse einer Studie, die die Grundlage für eine der AOK-Faktenboxen zum Thema Nahrungsergänzungsmittel ist. Darin

geht es um die Wirkung von Vitamin C, wenn es drei Monate lang regelmäßig zusätzlich eingenommen wird.

Thomas Ebel:

Über 60 von 100 Menschen hatten ohne zusätzliches Vitamin C mindestens eine Erkältung innerhalb von drei Monaten. Genauso ging es auch denen, die täglich zusätzlich Vitamin C zu sich genommen haben. Bei Sportlern hingegen hat sich gezeigt, dass nur 17 von 100 Sportlern eine Erkältung hatten, wenn sie jeden Tag zusätzlich Vitamin C eingenommen haben. Ohne zusätzliches Vitamin C waren es 35.

Text: Trotzdem gibt es ein paar einfache Möglichkeiten, wie man das Risiko für Erkältungen mindern kann. Tipps hat Arzt Ebel:

Thomas Ebel:

Das A und O ist die Händehygiene – regelmäßiges Händewaschen vermindert das Risiko einer Ansteckung. Ansonsten sollte man sich möglichst von erkälteten Menschen und Menschenansammlungen fern halten – meist steckt man sich nämlich über eine Tröpfcheninfektion an. Da in der kalten Jahreszeit und während der Heizperiode die Schleimhäute austrocknen, sind sie angreifbarer für Viren. Bewegung an frischer Luft, ausreichend Schlaf und genügend zu trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten, sowie allgemeine eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung sind der beste Garant, um möglichst erkältungsfrei durch den Winter zu kommen.

Text: Mehr Infos rund um das Thema „Nahrungsergänzungsmittel“ gibt es in den AOK-Faktenboxen. Die gibt es im Internet auf aok.de/faktenboxen.