

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 18. Februar 2025

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

Von Patrick Holford

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. [1]

Eine frühere placebokontrollierte Studie aus Großbritannien veranschaulicht den bedeutenden klinischen Unterschied zwischen der Anzahl der Erkältungen, der Dauer und dem Schweregrad. [2] An dieser Studie nahmen 168 Freiwillige teil, die randomisiert über einen Zeitraum von 60 Tagen im Winter ein Placebo oder Vitamin C (2 x 500 mg täglich) erhielten. Die Vitamin-C-Gruppe hatte weniger Erkältungen (37 vs. 50, P = 0,05) und sogar weniger „Erkältungstage“ mit viralen Erkrankungen (85 vs. 178, P = 0,03) und eine kürzere Dauer schwerer Krankheitstage (1,8 vs. 3,1 Tage, P = 0,03). Die Anzahl der Teilnehmer, die während der Studie zwei Erkältungen hatten, war deutlich reduziert (2/84 in der Vitamin-C-Gruppe gegenüber 16/84 in der Placebogruppe; P = 0,04). 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 Gramm pro Stunde, die Dr. Linus Pauling ursprünglich empfahl, um den gleichen Vitamin-C-Spiegel im Blut zu erreichen, den Tiere während einer Virusinfektion aufweisen, könnten wirksamer sein, aber es wurden noch keine Studien mit dieser Dosierung durchgeführt. Pharmakokinetische Studien an gesunden Freiwilligen unterstützen eine tägliche Dosis von 200 mg, um einen Plasmaspiegel von ca. 70 bis 90 µmol/l zu erreichen. [3] Bei Virusinfektionen ist jedoch wahrscheinlich eine höhere Vitamin-C-Zufuhr erforderlich, wobei 2–3 g, die alle 2 bis 4 Stunden eingenommen werden, normale Plasmaspiegel zwischen 60 und 80 µmol/l aufrechterhalten [4], da Virusinfektionen Vitamin C verbrauchen. Ein ähnliches Ergebnis wurde bei Covid-19-Patienten festgestellt, bei denen die Plasmakonzentrationen von Vitamin C bei den meisten dieser Patienten sehr niedrig waren, wobei 70–80 % der Patienten an Vitamin-C-Mangel litten (Plasmakonzentration < 23 µmol/l). [5,6] Ob höhere Plasmaspiegel als 60 bis 80 µmol/l einen 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. [7]

In der Studie wurden 10 Teilnehmer nicht mit Vitamin-C-Präparaten versorgt, 7 Teilnehmern wurden 10 mg Vitamin C pro Tag als Nahrungsergänzungsmittel verabreicht und 3 Teilnehmern wurden 70 mg pro Tag verabreicht.

Die Erkältungen dauerten bei Vitamin-C-Entzug durchschnittlich 6 Tage, verglichen mit 3 Tagen bei einer Dosierung von 10–70 mg/Tag. Somit verdoppelte sich die Erkältungsdauer bei Vitamin-C-Entzug. Jowett kam zu dem Schluss, 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 Durch-

schnitt um 77 % verlängerte (P = 0,014). Ein Vitamin-C-Mangel verringerte die Genesungsrate von Erkältungen um 60 % (P = 0,008) und verlängerte die Dauer von eintägigen Erkältungen um 2,2 Tage (95 % KI 1,0 bis 5,4 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 (Berichte der Gesellschaft für Ernährung, 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.

Referenzen:

1. Hemilä H, Chalker E (2025) Vitamin C for the common cold and pneumonia. Pol Arch Intern Med. 2025;Jan 13:16926. <https://doi.org/10.20452/pamw.16926>
2. Van Straten M, Josling P (2002) Preventing the common cold with a vitamin C supplement: a double-blind, placebo-controlled survey. Adv Ther. 19:151-159. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12201356> <https://www.researchgate.net/profile/Peter-Josling/publication/11187865>
3. Levine M, Conry-Cantilena C, Wang Y, et al. (1996) Vitamin C pharmacokinetics in healthy volunteers: evidence for a recommended dietary allowance. PNAS USA, 93:3704-3709. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8623000>; see also Levine M, Wang Y, Padayatty SJ, Morrow J (2001) A new recommended dietary allowance of vitamin C for healthy young women. PNAS USA, 98:9842-9846. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11504949>
4. de Grooth HJ, Manubulu-Choo WP, Zandvliet AS, et al. (2018) Vitamin-C pharmacokinetics in critically ill patients: a randomized trial of four intravenous regimens. Chest, 153:1368-1377. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29522710>; see also Hume R, Weyers E (1973) Changes in leucocyte ascorbic acid during the common cold. Scott Med J. 18:3-7. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/003693307301800102>
5. Arvinte C, Singh M, Marik PE (2020) Serum Levels of Vitamin C and Vitamin D in a Cohort of Critically Ill COVID-19 Patients of a North American Community Hospital Intensive Care Unit in May 2020: A Pilot Study. Med Drug Discov.8:100064. <https://doi.org/10.1016/j.medidd.2020.100064>
6. Tomasa-Irriguible TM, Bielsa-Berrocal L (2021) COVID-19: Up to 82% critically ill patients had low Vitamin C values. Nutr J. 20:66. <https://doi.org/10.1186/s12937-021-00727-z>.
7. Hemilä H (2025) Effect of vitamin C deprivation on the duration of colds in the Sheffield study (1953): a statistical analysis. Zenodo. Jan 22, 2025 online. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14717361>

Orthomolekulare Medizin

Orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

Redaktioneller Prüfungsausschuss:

Bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach !

(übersetzt mit DeepL.com, v21n11, GD)