

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 12: Überwärmungs- und Fiebertherapie

Artikel: Echinacea wirkt vorbeugend
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558113>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Echinacea wirkt vorbeugend

Echinacea – wirksame Erkältungsprophylaxe oder nicht? Diese Frage erregt immer wieder die Gemüter in Öffentlichkeit und Wissenschaft. Eine neue Meta-Analyse zeigt: Echinacea wirkt. Besonders interessant, wenn «banale» Erkältungen hohe Gesundheitskosten zur Folge haben.

Vier Wissenschaftler haben drei Echinacea-Studien der letzten Jahre genauer unter die Lupe genommen¹⁾. Diese drei Untersuchungen wurden ausgewählt, weil sie sich in Aufbau und Durchführung sehr ähnlich, somit also gut vergleichbar waren. Alle drei untersuchten nicht spontan entstandene Erkältungen, sondern experimentell mittels Rhinoviren ausgelöste Infektionen.

Das Ergebnis der Analyse: Mit Echinacea bekamen die Versuchspersonen viel seltener eine Erkältung, und wenn, waren die Symptome weniger schwer. Allein in den USA betragen die Gesundheitskosten, die durch solche grippalen Infekte entstehen, fast 17 Milliarden Dollar.

1) Schoop, R., Klein, P., Suter, A. & Johnston, S.L.: Echinacea in the Prevention of Induced Rhinovirus Colds: A Meta-Analysis. Clinical Therapy 2006(2); 28:174-182.

Dr. pharm. Christoph Bachmann (53), ist Apotheker in Luzern, Redakteur der Schweizer Fachzeitschrift «Phytotherapie» und Vorstandsmitglied der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP). Die GN sprachen mit ihm über die Ergebnisse der Studie.

GN: Herr Dr. Bachmann, wieso ist die Metaanalyse von Schoop et al. ein Durchbruch für Echinacea?

C. Bachmann: Bei den drei hier untersuchten Studien handelt es sich durchaus um gute, qualitativ hochstehende Studien. Sie hatten aber auch Schwächen, die durch die Auswertungen der Meta-Analyse relativiert werden konnten.

GN: Welche Schwächen?

C. Bachmann: Leider war die Anzahl der Versuchspersonen recht gering, so dass schlussendlich keine aussagekräftigen statistischen Auswertungen möglich waren. Erst durch die Zusammenfassung der drei Studien in der Metaanalyse waren grössere, auswertbare Probandenzahlen vorhanden.

Die grösste Schwäche aber war meines Erachtens, dass nicht die richtigen Daten ausgewertet wurden: Nicht der Ausbruch eines grippalen Infektes, sondern nur die Infektion mit Rhinoviren.

GN: Und was bitte ist da der Unterschied?

C. Bachmann: Ganz einfach die Frage, ob Sie wirklich krank sind. Das Vorhandensein von Rhinoviren in der Nasenschleimhaut oder der Nachweis von Antikörpern im Blut ist wenig relevant, da dies völlig ohne Symptome ablaufen kann. Entscheidend ist, ob Sie einen symptomatischen Infekt mit Schnupfen, Halsschmerzen und Kopfweh bekommen. Glücklicherweise wurde die Zahl solcher Infekte angegeben, wenn sie auch nicht in die Auswertungen einging.

GN: So konnten also Schoop und seine Kollegen die «richtigen» Zahlen analysieren?

C. Bachmann: Genau – und dabei stellten sie fest, dass es in den Placebo-Gruppen signifikant häufiger zu der Ausprägung einer Erkältung kam als in den Echinacea-Gruppen.

GN: Wieso wurde denn überhaupt ein anderes Kriterium genommen als das, was mich wirklich interessiert – ob ich erkältet bin oder nicht?

C. Bachmann: Das kann ich Ihnen auch nicht sagen. Aber es gab auch noch einige weitere Punkte, die ich durchaus kritisch sehe.

GN: Und die wären?

C. Bachmann: Zum einen: Die Methode der Inokulation, dass man also die Versuchspersonen künstlich einer Ladung Rhinoviren im Labor aussetzt. Man macht das, um eine Studie wissenschaftlich gesehen «sauber» durchzuführen, und damit zwischen der Einnahme von Echinacea und dem Kontakt mit Viren nicht zu viel Zeit vergeht. Aber natürlichen Bedingungen, unter denen wir uns erkälten, entspricht das nicht.

GN: Und zum anderen?

C. Bachmann: Die Patienten wurden einer extrem hohen Virenlast ausgesetzt, einer viel höheren als unter normalen Umständen. Umso erstaunlicher finde ich, dass Echinacea eine grössere Anzahl von Erkältungen verhindern konnte!

GN: Herr Dr. Bachmann, nehmen Sie denn selbst Echinacea zur Vorbeugung?

C. Bachmann: Wissen Sie, ich gehöre zu den glücklichen Menschen, die sehr selten krank sind. So habe ich auch seit mindestens 15 Jahren keinen ernstlichen grippalen Infekt mehr gehabt!

Wäre ich allerdings gefährdet oder so krank, dass ich das Bett hüten müsste, würde ich sicher ein gutes Echinaceapräparat nehmen. Im Moment vertraue ich einfach auf meine gesunde Natur. • CR



Dr. Christoph Bachmann ist Kenner der Phytotherapie und Befürworter der Initiative «Ja zur Komplementärmedizin».

A.Vogel Tipp

Das neue Frischpflanzen-Präparat von A.Vogel aus dem blühenden Kraut und den Wurzeln von Rotem Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) heisst **Echinaforce® Protect**.

Es bietet einen noch besseren vorbeugenden Schutz gegen Erkältungen. In Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr sind Sie damit bestens gerüstet: Bereits mit zweimal täglich einer Tablette ist Ihr Immunsystem für nasse und kühle Tage optimal vorbereitet. Nur in der Schweiz erhältlich.

