



Erkältung: Welche Nahrungsergänzungen helfen wirklich?

Autor: [Carina Rehberg](#)

Fachärztliche Prüfung: [Dr. med. Jochen Handel](#)

Aktualisiert: 25 Oktober 2020

Viele Hausmittel und Nahrungsergänzungsmittel sollen gegen Erkältungen helfen. Welche dieser Mittel aber beugen wirklich Erkältungen vor? Und welche helfen, wenn Husten, Schnupfen und grippale Infekte bereits ausgebrochen sind?

Erkältung: Welche natürlichen Mittel helfen?

Wenn [Erkältungen](#) und grippale Infekte grassieren, helfen die folgenden Tipps, möglichst lange gesund zu bleiben und sich nicht anstecken zu lassen:

- Essen Sie frisch, vitalstoffreich, basenüberschüssig und lassen Sie Schädliches weg (Alkohol, Zucker, Süßigkeiten, fette Gerichte, Wurst, Käse, Fastfood)
- Trinken Sie viel Wasser und ab und zu basische Kräutertees
- Überprüfen Sie, ob Sie Vitalstoffmängel haben, wenn ja, beheben Sie diese
- Meiden Sie - wo immer möglich - grössere Menschenansammlungen und gehen Sie Personen, die bereits krank sind, aus dem Weg
- Waschen Sie häufig Ihre Hände, besonders wenn Sie mit anderen Menschen in Kontakt waren
- Lüften Sie regelmässig, um trockene Raumluft zu vermeiden
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft
- Härten Sie sich rechtzeitig ab - mit Wechselduschen und Sauna
- Schlafen Sie ausreichend
- Lassen Sie sich nicht stressen und sorgen Sie für regelmässige Entspannungsmomente

Was aber, wenn der Hals bereits kratzt, die Nase läuft und die Nächte wegen des quälenden Hustens schlaflos bleiben? In Drogerien, Supermärkten und Apotheken gibt es zahllose Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine, Pflüverchen, Salben, Tropfen und Brausetabletten, die allesamt bei Erkältungen helfen sollen. Welche helfen davon wirklich? Und welche beugen zuverlässig vor?

Sieben Nahrungsergänzungsmittel gegen Erkältungen

Zu den nachfolgend vorgestellten natürlichen Mitteln bzw. Nahrungsergänzungen gibt es grösstenteils überzeugende wissenschaftliche Belege für deren Wirkung gegen Erkältungen:

- Vitamin C
- Vitamin D
- Zink
- Echinacea
- Holunderbeeren
- Umckaloabo
- Probiotika

Allerdings möchten wir betonen, dass man von einzelnen Mitteln allein nie erwarten sollte, dass diese vollumfänglich vor Erkältungen oder anderen Infektionskrankheiten schützen oder diese lindern. Der Organismus sollte stets mit sehr vielen verschiedenen Massnahmen unterstützt und gestärkt werden – siehe die einleitende Auflistung – da sich nur dann ein ganzheitlich gesunder Körper entwickeln kann.

Nichtsdestotrotz sind die nachfolgend vorgestellten Nahrungsergänzungen hierbei eine grosse Hilfe und Unterstützung.

Vitamin C gegen Erkältungen

[Vitamin C](#) ist sicherlich eines der bekanntesten Mittel, die gegen [Erkältungen](#) eingenommen werden – sowohl vorbeugend als auch bei der Erkrankung an sich. Meist wird es in Form der überall erhältlichen Brausetabletten eingesetzt. Sie sind spottbillig – und genauso billig sind ihre Rohstoffe: Süsstoffe, Zuckeraustauschstoffe, Säuerungsmittel ([Zitronensäure](#)), Aromen und synthetische Ascorbinsäure (Vitamin C).

Vitamin C verfügt auch tatsächlich über einige Eigenschaften, die sich zum Schutze vor Erkältungen eignen: Vitamin C unterstützt beispielsweise die Abwehrzellen und ihre Funktionen im Kampf gegen Krankheitserreger. Auch fördert es die gesunde Funktion der Epithelzellen der Haut, so dass diese keine Krankheitserreger in den Körper lassen.

Insgesamt liegen mindestens [148 Tierstudien](#) vor, die zeigen konnten, dass eine Vitamin-C-Gabe vor Infektionskrankheiten schützen kann. Bekannt ist jedoch, dass sich Ergebnisse von Tierstudien nicht in jedem Falle auch auf den Menschen übertragen lassen. Daher wurde im Jahr 2013 eine Metaanalyse von 29 Humanstudien zum Thema *Erkältungsschutz mit Vitamin C* durchgeführt. Die Ergebnisse sahen folgendermassen aus:

- Personen, die mit der Einnahme von Vitamin C begannen, wenn sie bereits erkältet waren, konnten keine so grossen Vorteile des Vitamins bemerken. Lediglich Studien, in denen sehr hohe Dosen eingesetzt wurden (3 bis 4 g Vitamin C pro Tag, in manchen Studien bis zu 8 g Vitamin C pro Tag), berichten davon, dass Vitamin C die Dauer einer bereits bestehenden Erkältung reduzieren konnte.
- Personen, die regelmässig Vitamin C nahmen (1 bis 2 g pro Tag), also vorbeugend, können - falls sie sich doch einmal erkälten - mit einer kürzeren Erkältungsdauer rechnen und auch mit einer insgesamt mildereren Symptomatik.
- Sportler, die regelmässig Vitamin C einnahmen, bekamen nur halb so häufig eine Erkältung als Sportler, die keine entsprechende Nahrungsergänzung zu sich nahmen.

Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2018 bestätigte diese Ergebnisse.

Fazit: Gerade in der Erkältungszeit könnte es äusserst hilfreich sein, täglich prophylaktisch 1 bis 2 g Vitamin C einzunehmen. Ist man bereits krank, dann sollte man keinesfalls weniger Vitamin C einnehmen, eher mehr - Verträglichkeit natürlich vorausgesetzt.

Allerdings wurde in den genannten Studien Ascorbinsäure eingesetzt, also das reine im Labor synthetisierte Vitamin C. Aus anderen Studien ist bekannt, dass natürliches Vitamin C, das im Verbund mit allen anderen Begleitstoffen der vitamin-C-reichen Frucht oder Pflanze vorliegt (z. B. Acerolakirschpulver) eine bessere Bioverfügbarkeit aufweist, so dass davon auch eine geringere Dosis erforderlich ist, um dieselbe Wirkung zu erzielen.

* **Vitamin C** finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Vitamin D zur Stärkung der Abwehrzellen

Vitamin D - das Sonnenvitamin - ist in sehr vielen Körperprozessen involviert, unter anderem ist es während einer Infektion [an der Regulierung der Abwehrzellen](#) beteiligt und kann auf diese Weise die körpereigene Abwehrkraft verstärken.

Vitamin D erhöht auch die körpereigene Bildung von Cathelicidin, ein antimikrobieller Stoff in der Schleimhaut der Atemwege, der mit der Atemluft einströmende Bakterien und Grippeerreger eliminiert. Verständlich, dass ein Vitamin-D-Mangel [mit einer geschwächten Abwehrkraft](#) einhergeht.

[Epidemiologische Studien](#) zeigten sodann auch wenig überraschend, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel [zu einem höheren Risiko führt](#), sich mit einer Viruserkrankung der oberen Atemwege zu infizieren. Und in [einer Übersichtsarbeit](#) aus dem Jahr 2017 ergab sich, dass die Einnahme von Vitamin D nicht nur vor den typischen Asthmasymptomen bewahrte, sondern auch Erkältungen vorbeugen konnte.

Andere Studien zeigen keine schützende Wirkung des Vitamin D, was darauf zurückgeführt werden könnte, dass selten überprüft wird, ob die Probanden überhaupt einen Vitamin-D-Mangel hatten. Doch ist bekannt, dass insbesondere jene Menschen von einer Vitamin-D-Gabe profitieren, die zuvor einen entsprechenden Mangel aufwiesen. Stattdessen gibt man in Studien gerne allen Probanden dieselbe Vitamin-D-Dosis, ohne dass der individuelle Bedarf berücksichtigt werden würde.

Fazit: Um von einer Vitamin-D-Einnahme profitieren zu können, lassen Sie vor einer Vitamin-D-Einnahme Ihren aktuellen Vitamin-D-Spiegel feststellen und bestimmen Sie sodann jene Vitamin-D-Dosis, die für Sie persönlich erforderlich ist, um Ihren Vitamin-D-Wert auf einen gesunden und schützenden Level zu heben.

* **Hochdosiertes Vitamin D3** finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Zink unterstützt das Immunsystem

[Zink](#) spielt in fast allen Körperbereichen eine äusserst wichtige Rolle und ist dabei auch massgeblich für die Leistungsfähigkeit des Immunsystems verantwortlich. Auch kann Zink direkt in der Nasenschleimhaut die Vermehrung von Erkältungs- oder [Grippeviren hemmen](#) und mindert Entzündungsprozesse in den Atemwegen. Wer sich leicht Erkältungen einfängt, sollte unbedingt seinen Zinkstatus überprüfen.

Hier haben wir bereits berichtet, dass Zink Kinder vor Erkältungen und Darminfekten schützen kann. Und in einem Review von 2013 zeigte sich anhand einer Analyse von fünf Zink-Studien, dass die Einnahme von mindestens 75 mg Zink pro Tag (höchstens 100 mg) die Dauer einer Erkältung verkürzen kann, wenn man das Zinkpräparat innerhalb von 24 Stunden nach Auftauchen der ersten Erkältungssymptome einnimmt.

Allerdings können derart hohe Zinkdosen auch Nebenwirkungen haben und zu Übelkeit, Durchfall, Kopfschmerzen oder einem veränderten Geschmackempfinden führen. Die Symptome verschwinden jedoch, wenn mit der Zink-Einnahme pausiert wird – allerdings im Hinblick auf den veränderten Geschmackssinn offenbar nicht, wenn ein Zinknasenspray verwendet wird, so dass dieses nicht empfehlenswert ist.

Fazit: Die genannte Zinkdosis von 75 bis 100 mg sollte nicht länger als eine Woche eingenommen werden, eignet sich also nur zu therapeutischen Zwecken. Will man hingegen seine allgemeine Zinkversorgung optimieren und einem Mangel vorbeugen, dann sind weitaus geringere Dosierungen (z. B. 20 mg pro Tag) ausreichend.

* **Chelatiertes Zink finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Echinacea reduziert die Gefahr einer Erkältung

Nimmt man täglich Echinacea (ein Korbblütler namens Sonnenhut) – so eine Studie von 2007 – dann kann man damit u. U. sein Risiko reduzieren, eine Erkältung zu bekommen. Auch soll die Einnahme der Pflanzenextrakte bei bestehender Erkältung deren Dauer verkürzen können.

Allerdings sind die Studienergebnisse noch nicht wirklich einheitlich und die Wirkungen des Sonnenhutes oft schwach. Eine zu grosse Hilfe sollte man in Sachen Erkältungsschutz von Echinacea daher nicht erwarten – insbesondere dann nicht, wenn die Erkältung bereits da ist.

Gemeinsam mit Holunderbeeren jedoch soll Echinacea [gegen Viren](#) genausogut wirken wie schulmedizinische Anti-Viren-Medikamente, [wie wir hier beschrieben haben](#).

Fazit: Echinacea – ob in Tropfen- oder Tablettenform – sollte im Allgemeinen eher als sog. Immunstimulans zur Prävention betrachtet werden, welches das Immunsystem dazu animiert und aktiviert, tatkräftig gegen Erreger vorzugehen. Aufgrund dieser immunsystemaktivierenden Wirkung sollte Echinacea nicht bei Autoimmunerkrankungen eingesetzt werden.

Auch könnte es zu Wechselwirkungen mit immunsuppressiven Medikamenten kommen, so dass der Einsatz von Echinacea mit dem Arzt besprochen werden sollte, wenn noch andere Arzneimittel genommen werden bzw. wenn chronische Krankheiten vorliegen.

Holunderbeeren verkürzen eine Grippeerkrankung

Holunderbeeren sind insbesondere wegen ihres hohen Anthocyangehalts bekannt für ihre antioxidativen Eigenschaften. Sie fördern die Verdauung und schützen die Augen bzw. die Sehkraft. Zusätzlich wirken sie entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral – ideale Eigenschaften, um Erkältungen zu vertreiben.

In einer randomisierten und kontrollierten Studie konnte ein Holunderbeerenextrakt die Dauer und Intensität von Erkältungen besser mindern als das eingesetzte Placebopräparat. In einigen

Humanstudien konnten Holunderbeerenpräparate ausserdem die Symptome einer bestehenden Grippe bessern.

Wer Holunderbeerenextrakt nahm - so eine Studie - konnte seine Grippe um drei bis vier Tage verkürzen und hatte ausserdem mehr Grippe-Antikörper im Blut als die Teilnehmer der Placebogruppe. Wir stellen die Studie [in diesem Artikel vor](#), der auch das Rezept für selbstgemachten Holunderbeerensirup enthält.

Die Zahl der Studien ist jedoch noch klein, so dass die Wirkung der Holunderbeeren bei Erkältungen und Grippe noch nicht als belegt gilt. Holunderbeeren sollten nicht roh verzehrt werden, da sie Stoffe enthalten, die zu starken Verdauungsbeschwerden führen.

Fazit: Holunderbeerenpräparate oder auch Holunderbeerensirup können - sowohl therapeutisch als auch präventiv - gemeinsam mit anderen Massnahmen eingesetzt werden, um Erkältungen und Grippeerkrankungen besser und schnell zu überstehen.

* **Holunderblütensirup** finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Umckaloabo (Pelargonium sidoides) stimuliert das Immunsystem

Umckaloabo (Pelargonium sidoides) ist eine inzwischen weithin bekannte Heilpflanze aus der südafrikanischen Volksmedizin. Auch sie wirkt [antimikrobiell, antiviral und stimuliert das Immunsystem](#).

Die Pflanze enthält u. a. sog. Prodelphinidine - Stoffe aus der Gruppe der Tannine, die Bakterien davon abhalten können, sich an die Schleimhäute des Rachens und der Lungen zu heften. Der Transport von Schleim und Krankheitserregern aus den Atemwegen wird dadurch beschleunigt.

Umckaloabo-Extrakte sind für die Therapie der akuten Bronchitis zugelassen, da sie die typischen Husten-Beschwerden schneller abklingen lassen. Sie können sogar problemlos bei Kindern ab einem Jahr eingesetzt werden.

[Auch bei anderen Erkältungssymptomen](#) wie Schluckbeschwerden, Halsschmerzen sowie einer verstopften und laufenden Nase, aber auch bei Nasennebenhöhlenentzündungen und Heuschnupfen hilft Umckaloabo meist nachdrücklich und [verkürzt die Erkrankungsdauer](#) um mindestens zwei Tage. Dazu nimmt man den Umckaloabo-Extrakt dreimal täglich ein (Erwachsene jeweils 30 Tropfen, Kinder je nach Alter zwischen jeweils 10 und 20 Tropfen) bzw. gemäss Angaben des Herstellers.

Nebenwirkungen sind so gut wie unbekannt. Einzelfallberichte liessen eine mögliche Leberschädigung des Mittels vermuten, was sich jedoch bis heute nicht eindeutig bestätigen lassen konnte. Wer bereits einen Leberschaden hat, sollte natürlich mit jedem Mittel – ob schulmedizinische oder naturheilkundlich – vorsichtig sein.

Fazit: Umckaloabo kann sowohl vorbeugend als auch therapeutisch bei Erkältungen und anderen Infektionserkrankungen der Atemwege eingesetzt werden. Liegen bereits chronische Erkrankungen oder eine Leberschwäche vor oder nimmt man bereits Arzneimittel ein (z. B. auch Blutverdünner), müsste die Einnahme von Umckaloabo mit dem Arzt besprochen werden.

Probiotika erhöhen die Abwehrkraft

[Probiotika](#) sind Präparate mit aktiven (lebenden) oder inaktivierten Darmbakterienstämmen, die sich positiv auf die Darmflora auswirken können. Da die Darmflora als wichtiger Bestandteil des Immunsystems gilt, wird die Abwehrkraft mit abnehmender Gesundheit der Darmflora geschwächt.

Massnahmen, die zu einer Regulierung der [Darmflora](#) beitragen, sind daher auch beim Schutz vor Erkältungen oder anderen Infektionen unverzichtbar. In einer Studie vom Mai 2016 beispielsweise ergab sich, dass die vierwöchige Einnahme von Probiotika (*Bifidobacterium animalis subsp. lactis*) die Aktivität des Immunsystems (der Killerzellen) erhöhte und die Zahl der Erkältungstage verringerte.

Selbst vor sog. Supererregern kann eine gesunde Darmflora schützen, wie sich in einer Untersuchung zeigte.

Im August 2016 erschien eine umfangreiche Übersichtsarbeit, in der man 23 randomisierte und kontrollierte Studien auswertete, wobei sich ergab, dass Probiotika nicht nur bei Kindern das Erkältungsrisiko reduzieren können, sondern auch bei Sportlern und älteren Menschen.

Sportler gelten deshalb als Risikogruppe für Erkältungen und grippale Infekte, da es bei intensiven Trainingseinheiten zu einer Unterdrückung des Immunsystems und infolgedessen zu einem höheren Infektionsrisiko kommt. Im November 2016 las man in *Nutrients* jedoch, dass sich Sportler mit einem Probiotikum schützen könnten. Das in der vorgestellten Studie verwendete Präparat enthielt *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium lactis*, *Enterococcus faecium*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus brevis* und *Lactococcus lactis*. Nach einer 12-wöchigen Einnahme während eines Trainingslagers waren die Probiotika-Probanden besser vor Erkältungen geschützt, die Placebogruppe hingegen erkrankte deutlich öfter an Infektionen der oberen Atemwege.

In einer Studie von 2017 zeigte sich an über 200 Probanden (45 Jahre und älter), dass die Einnahme von Probiotika (*Lactobacillus paracasei*) für einen Zeitraum von 12 Wochen – im Vergleich zur Placebogruppe, die keine Probiotika erhielt – die Zahl der Erkältungen deutlich reduzieren konnte. Der Spiegel der wichtigen Abwehrzellen stieg in der Probiotikagruppe, während er in der Placebogruppe unverändert blieb.

Die Cochrane Collaboration jedoch verkündete nach einer umfangreichen Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2017, dass die Belege zur Prävention von Krankheiten inkl. Erkältungen durch Probiotika bislang noch dünn seien, da die vorhandenen Studien qualitativ zu wünschen übrig liessen und daher weitere Studien und Untersuchungen erforderlich seien, bis man hier eine eindeutige Aussage tätigen könne.

Die Schwierigkeit eindeutiger Aussagen ist leicht erklärbar, da es Probiotika in derart unterschiedlichen Darreichungsformen, Qualitäten und Dosierungen gibt, dass sich einzelne Studien kaum vergleichen lassen. Auch kommt es natürlich auf die Ausgangssituation des jeweiligen Menschen an und darauf, in welchem Zustand sich seine Darmflora derzeit befindet, ob und welche Probiotika schützende Wirkung zeigen können.

Fazit: Hochwertige Probiotika (wie z. B. die Combi Flora Präparate) können somit in ein ganzheitliches Konzept zur Vorbeugung von Erkältungen eingebunden werden. Ist die Erkrankung bereits ausgebrochen, dürfte es für die Einnahme jedoch bereits zu spät sein, da es einige Tage bis Wochen dauert, bis die probiotischen Bakterienstämme das Immunsystem entsprechend gestärkt haben.

Wichtig bei der Wahl des Probiotikums ist nicht nur die hohe Gesamtzahl der enthaltenen Bakterien. Das Präparat sollte ausserdem möglichst viele verschiedene Bakterienstämme enthalten, um ein möglichst breites Wirkspektrum abzudecken.

* Combi Flora finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Nahrungsergänzungsmittel zum Schutz und zur Therapie von Erkältungen

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass hohe Dosen Vitamin C und Zink gemeinsam mit Holunderbeeren (als Extrakt oder Sirup) und Umckaloabo bei bereits ausgebrochenen Erkältungen und grippalen Infekten äusserst hilfreich sein können. Will man Echinacea verwenden, dann kombiniert mit Holunderbeerenpräparaten.

Vitamin D und Probiotika hingegen sollten langfristig zur Vorbeugung eingesetzt werden, da sie kurzfristig bei akuten Erkältungsbeschwerden meist noch keine Wirkung zeigen.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

1. Which supplements can help against colds and the flu?, Examine.com, published on 4 January 2016, last updated on 7 February 2019
2. Carr AC, Maggini S. Vitamin C and Immune Function, Nutrients, 2017
3. Hemilä H. Vitamin C and Infections, Nutrients, 2017
4. Hemilä H, Chalker E. Vitamin C for preventing and treating the common cold, Cochrane Database Syst Rev., 2013
5. Ran L, et al. Extra Dose of Vitamin C Based on a Daily Supplementation Shortens the Common Cold: A Meta-Analysis of 9 Randomized Controlled Trials, Biomed Res Int, 2018
6. Brockman-Schneider RA, Pickles RJ, Gern JE. Effects of vitamin D on airway epithelial cell morphology and rhinovirus replication, PLoS One, 2014
7. Telcian AG, et al. Vitamin D increases the antiviral activity of bronchial epithelial cells in vitro, Antiviral Res, 2017
8. Berry DJ, et al. Vitamin D status has a linear association with seasonal infections and lung function in British adults, Br J Nutr, 2011
9. Rafiq R, et al. Associations of Serum 25(OH)D Concentrations with Lung Function, Airway Inflammation and Common Cold in the General Population, Nutrients, 2018
10. Martineau AR, et al.. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data, BMJ, 2017

11. Singh M, Das RR. Zinc for the common cold, Cochrane Database Syst Rev, 2013
12. Alexander TH, Davidson TM. Intranasal zinc and anosmia: the zinc-induced anosmia syndrome, Laryngoscope, 2006
13. Shah SA, et al. Evaluation of echinacea for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis, Lancet Infect Dis, 2007
14. Tiralongo E, Wee SS, Lea RA. Elderberry Supplementation Reduces Cold Duration and Symptoms in Air-Travellers: A Randomized, Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial, Nutrients, 2016
15. Ulbricht C, et al. An evidence-based systematic review of elderberry and elderflower (*Sambucus nigra*) by the Natural Standard Research Collaboration, J Diet Suppl, 2014
16. Lizogub VG, Riley DS, Heger M. Efficacy of a pelargonium sidoides preparation in patients with the common cold: a randomized, double blind, placebo-controlled clinical trial, Explore, 2007
17. Meng H, et al. Consumption of *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* BB-12 impacts upper respiratory tract infection and the function of NK and T cells in healthy adults, Mol Nutr Food Res, 2016
18. Braga VL, et al. What do Cochrane systematic reviews say about probiotics as preventive interventions?, Sao Paulo Med J, 2017
19. Wang Y, et al. Probiotics for prevention and treatment of respiratory tract infections in children: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, Medicine
20. Strasser B, et al. Probiotic Supplements Beneficially Affect Tryptophan-Kynurenine Metabolism and Reduce the Incidence of Upper Respiratory Tract Infections in Trained Athletes: A Randomized, Double-Blinded, Placebo-Controlled Trial, Nutrients, 2016
21. Pu F, et al. Yogurt supplemented with probiotics can protect the healthy elderly from respiratory infections: A randomized controlled open-label trial, Clin Interv Aging, 2017
22. Careddu D et al., Pelargonium sidoides extract EPs 7630: a review of its clinical efficacy and safety for treating acute respiratory tract infections in children, Int J Gen Med. 2018; 11: 91-98

23. Kolodziej H, Antimicrobial, Antiviral and Immunomodulatory Activity Studies of Pelargonium sidoides (EPs® 7630) in the Context of Health Promotion, Pharmaceuticals (Basel). 2011 Oct; 4(10): 1295-1314

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker