

# Echinacea gegen grippale Infekte

## Studien belegen die therapeutische und prophylaktische Wirksamkeit

**Über die Wirksamkeit von Echinacea, dem Sonnenhut, bei der Behandlung und Prophylaxe von grippalen Infekten sind bis anhin viele Studien veröffentlicht worden, die zu unterschiedlichen Ergebnissen kamen. Dies ist auf die unterschiedlichen Echinacea-Präparate zurückzuführen, die für die Studien verwendet wurden, sowie auf die unterschiedlichen Untersuchungsmethoden. Eine genaue Beurteilung der Sachlage zeigt aber eine Wirksamkeit sowohl in der Therapie wie auch in der Prophylaxe.**

Christoph Bachmann

### Einleitung

Echinacea, der Sonnenhut, wird seit Jahren zur Prophylaxe und Therapie grippaler Infekte eingesetzt. Zur Herstellung von Echinacea-Präparaten wird in erster Linie Echi-



Abbildung: Blühende Echinacea purpurea

nacea purpurea (vgl. *Abbildung*) verwendet, daneben aber auch Echinacea angustifolia, selten Echinacea pallidum (vgl. *Tabelle*). Die führenden Hersteller von Echinacea-Präparaten bieten standardisierte Echinacea-Extrakte. In der Schweiz sind vor allem zwei Präparate zu erwähnen, die standardisierte Extrakte aus Echinacea purpurea enthalten (vgl. *Tabelle*):

- ◆ der Presssaft aus dem blühenden Echinacea-purpurea-Kraut, der in Form von alkoholischen Tropfen angeboten wird (in der Folge Presssaft genannt)
- ◆ der Frischpflanzenextrakt aus dem blühenden Echinacea-purpurea-Kraut, sowie der Extrakt aus der Wurzel von Echinacea purpurea. Davon sind Tabletten und Tropfen im Handel (in der Folge K/W-Extrakt [Kraut/Wurzel-Extrakt] genannt).

### Wirksamkeit

Über die Wirksamkeit von Echinacea-Präparaten zur Prophylaxe und Therapie grippaler Infekte ist eine grosse Zahl von Publikationen erschienen. Neben vielen überzeugenden Artikeln, die den Nutzen bei Erkältungskrankheiten dokumentieren, sind auch einige Arbeiten, vorwiegend von US-Wissenschaftlern, erschienen, die ihre Wirksamkeit infrage stellten. Einige davon

weisen aber so grosse methodische Mängel auf, welche die ermittelten Resultate unglaubwürdig erscheinen lassen. «Phytotherapie», die Vorgängerzeitschrift von ARS MEDICI *thema* Phytotherapie hat 2005 eine dieser Arbeiten untersucht (1). Aber auch der renommierte Phytotherapiespezialist Melchart folgte in seiner Cochrane-Studie, Echinacea-Präparate aus den oberirdischen Teilen der Pflanze seien nur für die Behandlung grippaler Infekte wirksam, nicht aber für die Prophylaxe (2).

### Metaanalyse von Shah et al. 2007

Neben Cochrane-Studien besitzen auch Metaanalysen bei der Beurteilung einer Arzneimittelwirkung einen hohen Evidenzgrad. Sie werten sorgfältig ausgewählte, publizierte Studien aus, bei denen das Studienziel und die Methodik vergleichbar sind. Manchmal werden in Metaanalysen auch Daten verschiedener eingeschlossener Studien gepoolt, das heisst zusammen neu ausgewertet. Die dadurch erreichte höhere Probandenzahl vermindert das Risiko von statistischen Fehlern.

2007 erschien im «Lancet Infection Disease» eine Metaanalyse von Shah et al., die Studien auswertete, die sich mit der Wirksamkeit von Echinacea-Präparaten zur Prophylaxe und/oder zur Behandlung von Erkältungskrankheiten befassten.

### Methode

Die Autoren wählten 14 randomisierte, placebokontrollierte, klinische Studien mit Menschen aus. Darunter befanden sich 5 Studien, die sich mit dem Presssaft befassten, erstaunlicherweise aber keine, die den K/W-Extrakt untersuchte.

10 Studienpräparate waren reine Echinacea-Präparate, 4 enthielten noch weitere Zusätze wie Vitamin C, Propolis oder weitere pflanzliche Bestandteile, die gegen

**Tabelle: Echinacea-Präparate in der Schweiz**  
(ohne homöopathische und spagyrische)

Markenname	Zusammensetzung	Galenische Form	Firma	Krankenkassenstatus
Echinacin®	Presssaft aus den oberirdischen Teile von E.p.	Tropfen	Max Zeller Söhne AG	SL
Echinamed®	Extrakt aus den oberirdischen Teilen und Extrakt aus der Wurzel von E.p.	Tabletten	Bioforce AG	SL
Vogel Echinaforce®	Extrakt aus den oberirdischen Teilen und Extrakt aus der Wurzel von E.p.	Tabletten, Tropfen	Bioforce AG	H
Echinarom®	Extrakt aus den oberirdischen Teilen und Extrakt aus der Wurzel von E.p., Extrakt aus den oberirdischen Teilen und den Wurzeln von E.a., ätherische Öle	Tropfen, Lutschtabletten	Spagyros AG	SL
Spagyrom®	Extrakt aus den oberirdischen Teilen und Extrakt aus der Wurzel von E.p., Extrakt aus den oberirdischen Teilen und den Wurzeln von E.a., ätherische Öle	Tropfen, Lutschtabletten	Spagyros AG	H
Echiplant®	Presssaft aus den oberirdischen Teilen von E.p.	Kapseln	Schwabe Pharma AG	H
Esberitop®	Extrakte aus Thuja, Baptisia, E.p (Wurzel) und E.pa. (Wurzel)	Lutschtabletten	Max Zeller Söhne AG	H
Resiston®	Extrakt aus den oberirdischen Teilen von E.p.	Brausetabletten	Vifor SA	H

E.p.: Echinacea purpurea, E.a.: Echinacea angustifolia, E.pa. Echinacea pallidum  
SL: Spezialitätenliste (krankenkassenpflichtig); H: Zusatzversicherung

grippale Infekte eingesetzt werden. Diese 14 Studien umfassten 1356 Probanden für die Inzidenz sowie 1630 Probanden für die Dauer einer Erkältungskrankheit.

### Resultate

Die gefundenen Resultate zeigten eine signifikante Verminderung der Inzidenz einer grippalen Erkältung von 58 Prozent gegenüber Placebo ( $p < 0,001$ ). Bei einer Verwendung von Echinacea-Präparaten zur Prophylaxe einer natürlichen Grippe verminderte sich die Inzidenz wesentlich stärker (65%) als gegen eine Vireninokulation (35%).

Als weiteres Resultat konnte gezeigt werden, dass die Echinacea-Präparate die Dauer der Erkrankung gegenüber Placebo um 1,4 Tage verkürzen konnten.

### Subgruppenanalyse

Eine Subgruppenauswertung brachte verschiedene weitere Erkenntnisse. Die Verminderung der Inzidenz zeigte sich sowohl bei den reinen Echinacea-Präparaten wie auch bei denen mit einem Zusatz. Die Dauer der Erkältung wurde aber nur von den Präparaten mit Zusatz signifikant ge-

senkt ( $p < 0,0001$ ). Bei den reinen Echinacea-Präparaten konnte in dieser Hinsicht nur ein Trend festgestellt werden ( $p = 0,27$ ). Die Autoren nahmen aber an, dass diese Subgruppenauswertung zu wenig Power hatte.

Eine Auswertung der Presssaftpräparate zeigte eine signifikante Reduktion der Grippeinzidenz, unabhängig davon, ob die Virenexposition natürlich verlief oder im Labor induziert wurde. Eine Verkürzung der Grippedauer wurde beobachtet, wenn die Virusexposition natürlich verlief.

### Zusammenfassung

Die vorliegende Metaanalyse belegt die Wirksamkeit von Echinacea-Präparaten zur Prophylaxe und Behandlung grippaler Infekte. Die Inzidenz konnte mit entsprechenden Präparaten signifikant gesenkt werden. Die Dauer einer Erkältungskrankheit wird verkürzt, jedoch nicht signifikant. Presssaftpräparate waren bei der Verminderung der Dauer dann besonders wirksam, wenn die Virenexposition natürlich verlief. Dies entspricht der Wirklichkeit im Gegensatz zu einer laborinduzierten Exposition.

Damit kommt die vorliegende Metaanalyse zu einem anderen Resultat als Melchart et al. Diese ermittelten Signifikanz bei der Verminderung der Dauer, nicht jedoch bei der Inzidenz. Bei Shah et al. ist genau das Gegenteil der Fall. Die Autoren meinen aber, die Nichtsignifikanz bei der Krankheitsdauer in der Subgruppe der reinen Echinacea-Präparate könnte auf eine ungenügende Powerung zurückzuführen sein. ♦

Anschrift des Verfassers  
**Dr. Christoph Bachmann**  
 Hirschmattstrasse 46  
 6003 Luzern  
 c.a.bachmann@bluewin.ch

### Literaturreferenzen:

1. vgl. Phytotherapie 2005(4); 5: 8–10.
2. Melchart et al.: Echinacea for preventing and treating the common cold, Cochrane Database Syst Rev 2002; 2: CD00530.
3. Shah et al.: Evaluation of echinacea for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis, Lancet Infect Dis 2007(7); 7: 473–480.