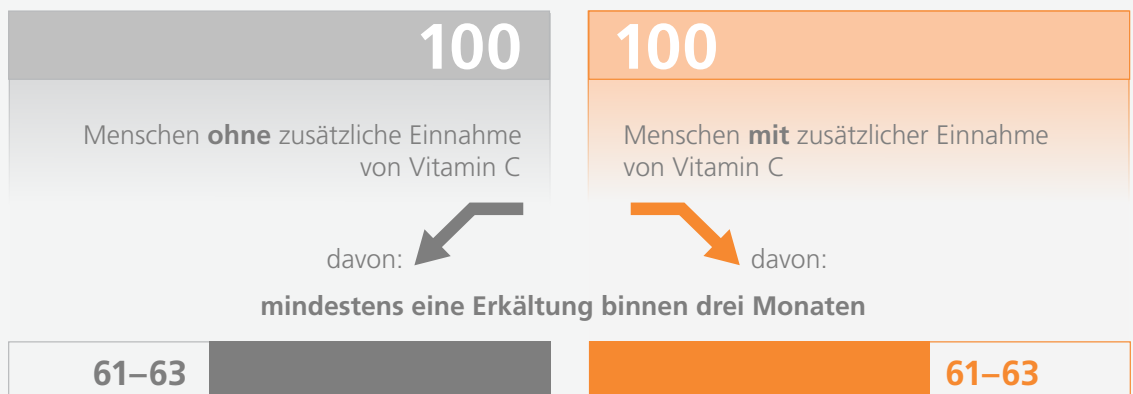
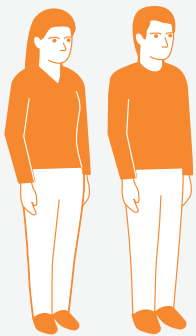




## Nahrungsergänzungsmittel: Schützt mich die tägliche Einnahme von Vitamin C vor einer Erkältung?



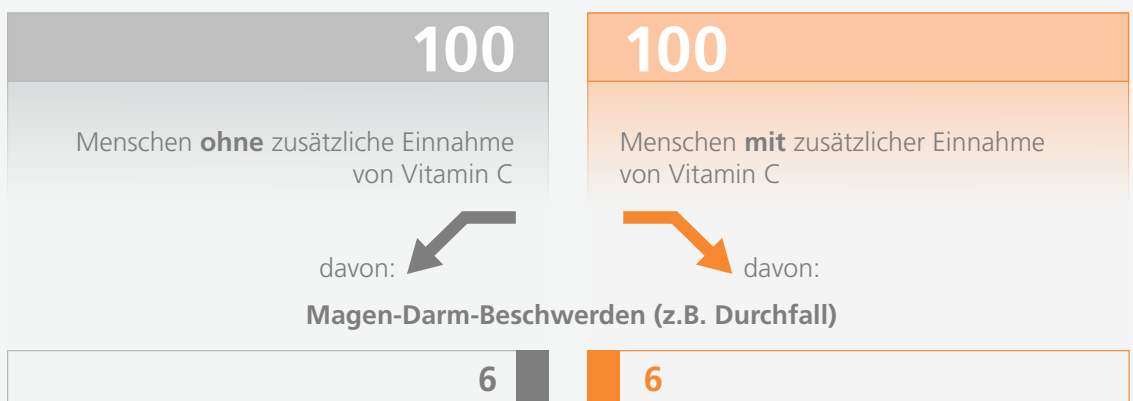
**Nutzen:** Es existiert kein Hinweis für einen Nutzen der routinemäßigen Einnahme von Vitamin C zur Vorbeugung von Erkältungen bei normaler körperlicher Belastung. Ausnahme: Bei hoher körperlicher Belastung kann die tägliche zusätzliche Einnahme von 0,25 bis 1 g Vitamin C über zirka zwei bis acht Wochen einer Erkältung eventuell vorbeugen.



➔ Erläuterungen und Quellen



**Nebenwirkungen:** Es gibt keinen Hinweis auf Nebenwirkungen wie zum Beispiel Magen-Darm-Beschwerden durch die zusätzliche routinemäßige Einnahme von Vitamin C zur Vorbeugung von Erkältungen. Dies gilt bei normaler körperlicher Belastung.



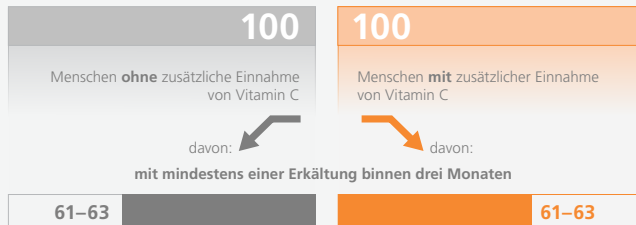
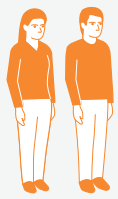
➔ Erläuterungen und Quellen





## Nahrungsergänzungsmittel:

### Schützt mich die tägliche Einnahme von Vitamin C vor einer Erkältung?



**Nutzen:** Es existiert kein Hinweis für einen Nutzen der routinemäßigen Einnahme von Vitamin C zur Vorbeugung von Erkältungen bei normaler körperlicher Belastung.

#### ↓ Erläuterungen und Quellen

Die Angaben beziehen sich auf die routinemäßige Einnahme von 1 bis 2 g Vitamin C pro Tag zusätzlich zur normalen Ernährung über einen Zeitraum von zwei bis vier Monaten, ohne dass zuvor ein Mangel festgestellt wurde. Vitaminmangelkrankheiten kommen in Deutschland sehr selten vor. Das heißt, dass eine Vitamin-C-Zufuhr über die Nahrung ausreicht.

**Die Grafik zeigt:** 61 bis 63 von je 100 Menschen, die eine normale körperliche Belastung aufwiesen, hatten innerhalb von etwa drei Monaten mindestens eine Erkältung. Bei routinemäßiger Einnahme von Vitamin C zur Nahrungsergänzung waren es ebenfalls 61 bis 63 von je 100 Menschen.

Die Ergebnisse verschiedener Studien deuten darauf hin, dass sich die Erkältungsdauer durch die vorbeugende Einnahme von Vitamin C in einem Zeitraum von zwei bis vier Monaten von zehn auf sieben Tage verkürzen kann. Der Schweregrad einer Erkältung ließ sich zudem durch die vorbeugende Einnahme von Vitamin C minimal vermindern.

**Hinweis für Sportler,** zum Beispiel Marathonläufer: Bei großer körperlicher Belastung kann die zusätzliche Einnahme von 0,25 bis 1 g Vitamin C täglich über einen Zeitraum von zirka zwei bis acht Wochen einer Erkältung eventuell vorbeugen. In diesem Zeitraum erkrankten bei der Einnahme von Vitamin C 17 von je 100 Sportlern mindestens einmal an einer Erkältung. Ohne die zusätzliche Einnahme von Vitamin C waren es 35 von je 100 Sportlern. Die Zahlenangaben sind gerundet.

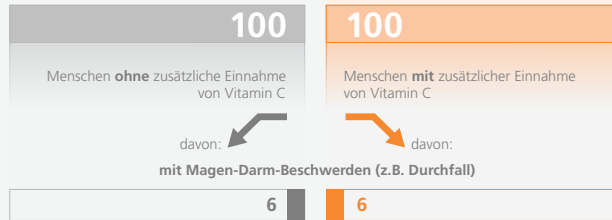
**Quellen:** Hemilä et al. (2013). *Cochrane Database of Systematic Reviews*. Ausgabe 1, Art.-Nr. CD000980.  
Bechthold et al. (2012). *Ernährungs Umschau*, 59, S. 396-401.

Die Daten zum Auftreten einer Erkältung basieren auf insgesamt 13 Studien mit zirka 6.200 Teilnehmern. Die Daten zur Erkältungsdauer basieren auf insgesamt zehn Studien mit etwa 6.600 aufgetretenen Erkältungen. Die Daten zum Auftreten einer Erkältung bei Menschen mit großer körperlicher Belastung basieren auf fünf Studien mit knapp 600 Teilnehmern.





## Nahrungsergänzungsmittel: Schützt mich die tägliche Einnahme von Vitamin C vor einer Erkältung?



**Nebenwirkungen:** Es gibt keinen Hinweis auf Nebenwirkungen wie zum Beispiel Magen-Darm-Beschwerden durch die zusätzliche routinemäßige Einnahme von Vitamin C zur Vorbeugung von Erkältungen.

### ⬇ Erläuterungen und Quellen

Nicht aufgenommenes Vitamin C könnte zu Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall und Bauchschmerzen führen, da es dem Körper im Darm Wasser entzieht.

Die Zahlen in der Grafik beziehen sich auf die routinemäßige Einnahme von mindestens 1 g Vitamin C pro Tag, ohne dass zuvor ein Mangel festgestellt wurde. Teilweise wurden in den zugrundeliegenden Studien auch mehr als 2 g pro Tag eingenommen.

**Die Grafik zeigt:** 6 von je 100 Menschen hatten mindestens einmal Magen-Darm-Beschwerden, sowohl ohne als auch mit zusätzlicher Einnahme von Vitamin C.

**Quelle:** Hemilä et al. (2013). [Cochrane Database of Systematic Reviews](#). Ausgabe 1, Art.-Nr. CD000980.

Die Daten zu den Nebenwirkungen basieren auf insgesamt sieben Studien mit gut 4.500 Teilnehmern.

Der AOK-Bundesverband entwickelt die Faktenboxen gemeinsam mit Prof. Dr. Gerd Gigerenzer. Er ist Direktor des Harding-Zentrums für Risikokompetenz am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin.

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in allen Texten nur die männliche Form.

