

Erkältungszeit: Zink für alle?

Petra Zagermann-Muncke, Frankfurt

Banale Erkältungen gehören zu den häufigsten Krankheiten überhaupt. Sie sind zwar in der Regel nicht schwerwiegend, aber sie werden subjektiv als sehr unangenehm empfunden und verursachen durch Arbeitsausfälle erheblichen ökonomischen Schaden.

Erkältungen können durch mehr als 200 verschiedene Virusgattungen hervorgerufen werden, darunter Rhinoviren, Coronaviren, Adenoviren, RS (= respiratory syncytial)-Viren und Parainfluenza-Viren. Die medizinische Forschung hat bis heute keine Wege gefunden, der Virusgrippe prophylaktisch oder therapeutisch wirksam zu begegnen.

Ende vergangenen Jahres wurde in der Publikumspresse vielfach über eine Untersuchung berichtet, in der die Gabe von Zinkgluconat die Erkältungsdauer von durchschnittlich 7,6 Tagen auf etwa 4,4 Tage verkürzt: 100 Angestellte einer Klinik, bei denen sich innerhalb der letzten 24 Stunden Erkältungssymptome gezeigt hatten, erhielten tagsüber alle zwei Stunden entweder Lutschpastillen mit Zinkgluconat entsprechend 13,3 mg Zink oder mit 5 Prozent Calciumlactat (Placebo). Bewertet wurden die Symptome Husten, Kopfschmerzen, Nasenlaufen, verstopfte Nase, Halsschmerzen, Niesen und Fieber.

Die Patienten der Zinkgruppe litten gut zwei Tage weniger an Husten und Halsschmerzen und drei Tage weniger an Nasenlaufen als die Patienten der Placebogruppe. Kein Unterschied zeigte sich bei Fieber, Muskelschmerzen, Halsschmerzen und Niesen. In der Zinkgruppe kam es häufiger zu Übelkeit (20 Prozent) als in der Placebogruppe (4 Prozent). Die Autoren dieser Studie kommen zu dem Schluß, daß jeder Patient selbst entscheiden muß, ob er die unerwünschten Wirkungen für eine um etwa 40 Prozent verkürzte Erkältungsdauer in Kauf nehmen möchte.

Seit 1984 wurden in mehreren Untersuchungen zur gleichen Frage widersprüchliche Ergebnisse erzielt: In drei Studien mit Einzeldosen von 23 mg Zink wurde eine Verminderung der Symptome oder ihrer Dauer gefunden; drei weitere Studien zeigten keinen Effekt von Zink. Gastrointestinale Störungen

wie Übelkeit, Erbrechen, Diarrhoe, Geschmacksstörungen und unangenehmer Geschmack, waren häufige unerwünschte Wirkungen. In Zusammenhang mit der Einnahme von höheren Zinkdosen (135 bis 300 mg/d) wurde über verminderte Lymphozyten- und Neutrophilen-Zahlen, Kupfermangel mit Anämie und Neutropenie sowie Frühgeburten berichtet.

Keine Zulassung für Erkältungen

Der Mechanismus einer möglichen Wirkung von Zink bei Erkältungen ist unklar. In vitro verhindert Zink die Vermehrung von verschiedenen Virenarten, darunter Rhinoviren. Ebenfalls in vitro wurde eine vermehrte Interferon-Produktion unter dem Einfluß von Zink gefunden. Ob diese Effekte auch klinisch von Bedeutung sind, wurde bisher nicht untersucht.

Die Wirksamkeit und Sicherheit von Zinksalzen in pharmakologischen Dosen bei Erkältungen muß genauer untersucht werden, bevor eine Empfehlung ausgesprochen werden kann. Die in Deutschland am Markt befindlichen Zinkpräparate sind für die Substitution bei Zinkmangel, nicht aber für die Anwendung bei Erkältungen zugelassen. Der tägliche Zinkbedarf des Erwachsenen wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung mit 12 bis 15 mg angegeben. Zink enthaltende Fertigarzneimittel, auf denen eine Tagesdosis von mehr als 25 mg Zink angegeben wird, sind aufgrund der unerwünschten Wirkungen verschreibungspflichtig.

Literatur

- Anon., Zinc for the common cold. *Med. Letter* 39 (1997) 9-10.
- Mossad S. B., et al., Zinc gluconate lozenges for treating the common cold. *Ann. Intern. Med.* 125 (1996) 81-88.
- Potter, Y. J., et al., Zinc lozenges for the treatment of common cold. *Ann. Pharmacother.* 27 (1993) 589-592.