

»»»FUNKE | Pflanzliche Mittel

+ Erkältung: Pharmakologe erklärt, ob pflanzliche Mittel wirklich helfen

Berlin. Pflanzliche Mittel gegen Erkältungen sind beliebt. Aber helfen sie auch wirklich? Ein Pharmakologe ordnet Gelomyrtol und Co. ein.

Von Janin Minkus, Freie Autorin
01.11.2025, 08:00 Uhr



In der Erkältungszeit greifen viele Menschen zu pflanzlichen Präparate um Symptome zu lindern. Aber helfen diese Mittel wirklich?

© dpa | Christina Sabrowsky

Diesen Artikel vorlesen lassen:

07:06

1x

BotTalk

Herbst- und Winterzeit ist Erkältungszeit. Viele Menschen greifen zu pflanzlichen Präparaten, denen nachgesagt wird, Symptome zu lindern und die Dauer der Erkrankung zu verkürzen. Gelomyrtol, Umckaloabo, Angocin, Imupret und Meditonsin gehören zu den bekanntesten pflanzlichen Mitteln. Doch helfen sie auch tatsächlich?

Empfohlene Artikel

- **Unveröffentlichte Studie: Ist die Einnahme von Melatonin schlecht fürs Herz?**
- **Blutdruck sofort senken: Arzt erklärt wirksamen 3-Minuten-Tipp**
- **Botox oder Hyaluron: Was ist besser? Chirurg gibt eindeutige Antwort**

BLEIBEN SIE BEI
UNS!

1 Jahr

4.50€/Monat

TREUEANGEBOT SICHERN

Eine Einordnung liefert Dr. med. Martin Coenen. Er ist Facharzt für Innere Medizin und Klinische Pharmakologie und leitet als Oberarzt am Institut für Klinische Chemie und Klinische Pharmakologie des Universitätsklinikums Bonn eine Klinisch-Pharmakologische Ambulanz. Was er von den einzelnen Präparaten hält.

Pflanzliche Mittel gegen Erkältung: Experte nennt Knackpunkt

Die Schwierigkeit bei der Bewertung der pflanzlichen Präparate besteht laut Coenen vor allem darin, dass große, unabhängige Studien mit klinisch aussagekräftigen Ergebnissen meist fehlen. Das würde nicht bedeuten, dass die Substanzen keine guten Wirkungen hätten, diese wären aber häufig noch nicht anhand qualitativ hochwertiger klinischer Studien als Grundlage für eine breite Empfehlung nachgewiesen worden oder es handle sich um relativ kleine Effekte.

Oft stammten die Daten zu den Präparaten auch lediglich aus Zell- oder Tierversuchen, fasst Dr. Coenen die Erkenntnisse über die pflanzlichen Mittel zusammen. Individuelle Wirkungen seien natürlich immer möglich und auch der Placebo-Effekt, der unabhängig vom jeweiligen Wirkstoff auftrete, sei ein wichtiger Teil jeder pharmakologischen Therapie, so der Experte



Dr. med. Martin Coenen ist Facharzt für Innere Medizin und Klinische Pharmakologie am Universitätsklinikums Bonn.

© Dr. med. Martin Coenen | Dr. med. Martin Coenen

„Das pflanzliche Arzneimittel Gelomyrtol kommt vor allem bei Husten und verstopften Nasennebenhöhlen zum Einsatz und soll die Schleimlösung und den Abtransport in den Atemwegen fördern“, fasst Coenen den Einsatzbereich von Gelomyrtol zusammen. Eine Studie mit einer Placebo-Vergleichsgruppe zeigt „eine Wirkung bei akuter Bronchitis, vor allem zur Linderung der Symptome, also Reduktion der Hustenanfälle und eine schnellere Symptommelinderung im Vergleich zu Placebo. Ob diese Wirkung im Alltag für Patientinnen und Patienten deutlich spürbar ist, lässt sich auf Basis der vorliegenden Daten aber nur eingeschränkt beurteilen“, so Coenen.

Umckaloabo bei Erkältung: Stiftung Warentest ist kritisch

Auch bei der Bewertung des Extrakts aus den Wurzeln der südafrikanischen Pflanze *Pelargonium sidoides*, besser bekannt als Umckaloabo, äußert sich der Experte vorsichtig. Das Mittel soll bei akuter Bronchitis helfen, und zu den pharmakologischen Effekten sollen Immunstärkung sowie antivirale und antibakterielle

Eigenschaften zählen. Studien zeigen Hinweise auf eine Wirksamkeit insbesondere für die Linderung von Symptomen bei akuter Bronchitis sowie bei akuter Sinusitis, so Coenen, aber die wissenschaftliche Aussagekraft dieser Studien wird als begrenzt eingeschätzt.

ANZEIGE

Balkonkraftwerk mit Speicher

Yuma liefert Top-Technologie ab 949 €



„Hochwertige Daten bei akuten Atemwegsinfektionen oder Erkältung fehlen“, so der Experte. Zu dieser Beurteilung kam auch die Verbraucherorganisation Stiftung Warentest. Diese hatte Umckaloabo und Gelomyrtol forte erst kürzlich als „Mit Einschränkung geeignet“ bewertet, da die Studiendaten unzureichend sind.

Das Mittel Angocin, dessen Hauptbestandteile Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel sind, wird als „pflanzliche Infektabwehr“ beworben. „Die Anwendung von Angocin kann bei akuten unkomplizierten Infektionen der Atemwege, insbesondere akuter Bronchitis sinnvoll sein. In einer klinischen Studie zeigte sich eine beschleunigte Reduktion von Husten, Schleimproduktion und Thoraxschmerzen im Vergleich zu Placebo. Allerdings lässt sich nicht sicher beurteilen, wie stark Patienten den Effekt im Alltag tatsächlich wahrnehmen“, resümiert der Experte die Wirkung des Produkts.

Imupret bei Corona: Studie liefert Hinweise

Gleich eine ganze Palette an Heilpflanzen steckt in dem pflanzlichen Mittel Imupret. Das pflanzliche Kombinationspräparat vereint Extrakte aus verschiedenen Heilpflanzen wie Kamille, Schafgarbe, Eibisch, Eichenrinde, Walnussblättern und Löwenzahn. „Die Wirkung soll die Abwehrmechanismen des Körpers sowie die Bekämpfung von Erkältungserregern umfassen“, so Coenen. Allerdings merkt er auch

hier an, dass eine solide Studienlage fehle. Eine Beobachtungsstudie ohne Kontrollgruppe weist auf eine mögliche Linderung von Erkältungssymptomen hin.

Ein FUNKE Liebe

Alle zwei Wochen sonntags: Antworten auf Beziehungsfragen – ehrlich, nah und alltagstauglich.

JETZT ANMELDEN!

Mit meiner Anmeldung zum Newsletter stimme ich der [Werbevereinbarung](#) zu.

Beobachtungsstudien unterscheiden sich von klinischen Studien darin, dass Forschende lediglich beobachten ohne einzugreifen. Bei klinischen Studien werden dagegen gezielt Effekte getestet, etwa durch Vergleich mit einer Placebo-Gruppe, um Unterschiede zu messen. Allerdings konnte bei einer Infektion mit SARS-CoV2 in einer klinischen Studie die Besserung einiger Symptome wie Fieber unter Imupret gezeigt werden.

Meditonsin bei Erkältungssymptomen: Gute Studien fehlen

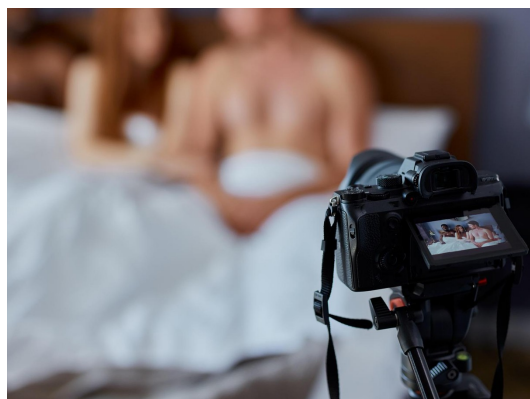
Wer in Hals, Nase oder Rachenraum die Anzeichen einer Erkältung spürt, greift vielleicht aber auch zu Meditonsin. Das natürliche Arzneimittel gibt es seit über 60 Jahren. „Das homöopathische Kombinationspräparat soll die Selbstheilungskräfte aktivieren und die Ausbreitung der Symptome begrenzen. Zu Meditonsin existieren allerdings keine qualitativ hochwertigen Studien, sondern lediglich Beobachtungsstudien. Daher ist die Aussagekraft zur Wirksamkeit begrenzt“, so Dr. Coenen.

Und wer denkt, die Einnahme der Mittel könne davor schützen, einen Infekt überhaupt zu bekommen, irrt. „Für keines der Mittel ist die Wirksamkeit der prophylaktischen Einnahme wissenschaftlich solide nachgewiesen worden“, so Coenen.

Mehr lesen über

[Grippe](#)[Gesundheit](#)[Medikamente](#)[Krankheit](#)[Arzt](#)[ZUR STARTSEITE >](#)

DAS BESTE AUS MORGENPOST PLUS



SEX VOR DER KAMERA

+ Sex: Fiona Fuchs dreht Pornos mit ihrem Mann – doch eines sieht die Kamera nie

Fiona Fuchs und ihr Mann machen seit dem Studium Pornofilme. Dabei gelten klare Regeln: In einem Fall würde sie ihre Karriere beenden, betont sie.

Von Yannah Alfering



DARMGESUNDHEIT

+ Darmkrebs vorbeugen: Dr. Riedl erklärt, worauf Sie bei der Ernährung besser verzichten

Darmkrebs betrifft immer mehr junge Menschen. Experte verrät, welche Ernährung das Risiko senkt und welche Fehler Sie vermeiden sollten.

Von Elisabeth Jessen