

Frankfurt, 28. Oktober 2016



ÖKO-TEST Mittel für die Abwehrkräfte

Bakterien gegen Bronchitis

In der Werbung versprechen Pharmafirmen, dass Immunstimulanzien die körpereigenen Abwehrkräfte stählen und vor grippalen Infekten schützen. Doch die wissenschaftliche Beweislage für diese Wirkversprechen ist äußerst dünn. Darauf macht das Verbrauchermagazin ÖKO-TEST in der aktuellen Novemberausgabe aufmerksam. Es hilft auch nicht, dass die Anbieter in ihre Mittel frei nach dem Motto „viel hilft viel“ Bakterien, Aminosäuren sowie Tier- und Pflanzenextrakten mixen.

Aus Angst vor einem tagelangen Erkältungs- und Grippe-Knock-out versuchen viele Menschen mit Nahrungsergänzungsmitteln, ergänzenden balanzierten Diäten und Arzneimitteln die Abwehrkräfte zu stärken. Das Geld können sie sich jedoch sparen. Denn eine neue Untersuchung des ÖKO-TEST-Magazins zeigt, dass die Wirkung dieser Präparate mehr als zweifelhaft ist. So besitzen die 12 im Test untersuchten Nahrungsergänzungsmittel weder einen grundsätzlichen Nutzen für gesunde Verbraucher, noch schützen sie vor Erkältungen oder bringen gar das Immunsystem auf Trab. Gleiches gilt für die drei getesteten diätischen Lebensmittel.

Kritisch sieht ÖKO-TEST zudem den wilden Mix aus Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenextrakten. Denn weder für die darin enthaltenen Einzelstoffe noch für deren Kombination existiert eine belegte Wirkung bei der Stärkung des Immunsystems oder bei der Prävention von Erkrankungen. Auch für die rezeptfreie Arznei im Test ist die Studienlage dünn. Sie verspricht, mithilfe von Darmbakterien die Häufigkeit wiederkehrender Infekte der Bronchien und Nasennebenhöhlen zu senken.

ÖKO-TEST rät Verbrauchern daher, auf diese Mittel zu verzichten. Effektiver ist es, sich die Hände so häufig wie möglich zu waschen. Auch sollte man vermeiden, sich an Husten oder Anniesen zu lassen. Wichtig ist es an kalten Tagen zudem, an die frische Luft zu gehen und genug zu trinken.

Das **ÖKO-TEST-Magazin November 2016** gibt es seit dem 27. Oktober 2016 im Zeitschriftenhandel.



Immunstimulanzien sind vollgestopft mit Mineralstoffen und Vitaminen – ihr Nutzen ist aber nicht belegt.

Kostenloses Bildmaterial zum Download:
<http://presse.oekotest.de>