

Hilft Vitamin C bei Fatigue?

Datum: 12.07.2021

Original Titel:

Feasibility of Vitamin C in the Treatment of Post Viral Fatigue with Focus on Long COVID, Based on a Systematic Review of IV Vitamin C on Fatigue.

Kurz & fundiert

- Fatigue nach Coronavirus-Infektionen: Kann Vitamin C helfen?
- Systematischer Review und Beschreibung der Fatigue-Mechanismen
- 4 kontrollierte Studien, 5 Beobachtungsstudien, zusammen 720 Teilnehmer
- Antioxidativ, anti-inflammtorisch, immunmodulatorisch: Vitamin C vielversprechend für Fatigue

DGP - Fatigue ist nicht nur bei Krebspatienten ein häufiges, stark belastendes [Symptom](#), sondern auch nach Infektionen. Zwei deutsche Wissenschaftlerinnen fassten mit einem systematischen Literaturreview nun den Wissensstand zur Wirksamkeit von hochdosiertem Vitamin C bei Fatigue aufgrund unterschiedlicher Erkrankungen zusammen. Dazu analysierten sie 9 klinische Studien mit 720 Teilnehmern. Die bisherigen Studien zeigen demnach ein vielversprechendes Bild der Wirkung von Vitamin C bei Fatigue auf. Bei COVID-19 wird die Vitamin-Ergänzung aktuell ebenfalls klinisch untersucht.

Fatigue ist nicht nur bei Krebspatienten ein häufiges, stark belastendes [Symptom](#), sondern auch nach Infektionen. Wirksame Behandlungsoptionen sind allerdings immer noch Mangelware. Zwei deutsche Expertinnen aus der Inneren Medizin und Naturheilkunde fassten daher nun das Wissen rund um die Pathophysiologie der Fatigue und dem vermuteten Einfluss von Vitamin C darauf zusammen. Die Wissenschaftlerinnen fassten mit einem systematischen Literaturreview den Wissensstand zur Wirksamkeit von hochdosiertem Vitamin C bei Fatigue zusammen.

Systematischer Review und Beschreibung der Fatigue-Mechanismen

Die Autorinnen analysierten 9 klinische Studien mit 720 Teilnehmern. 4 Studien wurden kontrolliert durchgeführt, 5 Studien waren Beobachtungs- oder Vorher/Nachher-Studien. 3 von 4 kontrollierten Studien sahen eine signifikante Abnahme der Fatigue-Stärke in den Patientengruppen, die mit Vitamin C behandelt wurden, verglichen mit den Kontrollgruppen (jeweils $p < 0,005$). 4 von 5 Beobachtungsstudien fanden ebenfalls eine signifikante Reduktion (jeweils $p < 0,01$) der Fatigue-Level bei vermehrter Vitamin-C-Aufnahme. In den Studien wurde Vitamin C [intravenös](#) in Dosierungen von 3,5 g bis über 75 g/Tag verabreicht. Die meisten Studien betrachteten dabei den

Effekt von Vitamin C auf Fatigue bei Krebspatienten. Zusätzlich lag eine Studie zur Fatigue nach [Virus-Infektion \(Herpes zoster\)](#) vor, eine bei [Allergie](#), eine zu Fatigue nach Operationen und eine bei gesunden Angestellten.

Typische begleitende Symptome der Fatigue wie Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Depression und Schmerzen waren häufig gelindert, wie sich aus den Untersuchungen ergab. Die Autorinnen schließen aus der Studienübersicht, dass oxidativer Stress, Inflammation und Störungen des Blutkreislaufs wesentliche Faktoren der Fatigue darstellen und ebenso bei der Long-COVID-Fatigue diskutiert werden.

Antioxidativ, anti-inflammtorisch, immunmodulatorisch: Vitamin C vielversprechend für Long-COVID-Fatigue

Die Wissenschaftlerinnen schließen, dass bisherige Studien ein vielversprechendes Bild der Wirkung von Vitamin C bei Fatigue aufzeigen. Aktuell wird in verschiedenen klinischen Studien ergänzendes Vitamin C bei akutem COVID-19 untersucht. Hochdosiert könnte Vitamin C durch seine antioxidative, anti-inflammatorische, endothel-wiederherstellende und immunomodulatorische Wirkung eine mögliche, ergänzende Behandlungsoption auch bei Long COVID sein.

[DOI: 10.3390/nu13041154]

Referenzen:

Vollbracht, Claudia, and Karin Kraft. "Feasibility of Vitamin C in the Treatment of Post Viral Fatigue with Focus on Long COVID, Based on a Systematic Review of IV Vitamin C on Fatigue." *Nutrients* 13, no. 4 (March 31, 2021): 1154. <https://doi.org/10.3390/nu13041154>.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“