



DOSSIER · NATURSTOFF

Quercetin

Quercetin ist ein Flavonol aus Pflanzen; Studien am Menschen zeigen vor allem einen leicht niedrigeren Blutdruck, bei Muskelkraft und Entzündung sind die Befunde uneinheitlich.

1.220

STUDIEN
INSGESAMT

93

AM MENSCHEN

16

DAVON
KONTROLLIERT

186

AN TIEREN

311

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Quercetin auf einen Blick

- Bei Herz und Kreislauf senkte Quercetin in einer Metaanalyse placebokontrollierter Studien den Blutdruck, vor allem bei höheren Dosen ⁶.
- Bei Männern vor einer Bypass-Operation verbesserte Quercetin in einer randomisierten kontrollierten Studie die Gefäßentspannung in Arterienproben, bei Frauen nicht ¹⁵.
- Für Entzündung und Immunsystem fanden mehrere kontrollierte Studien keine Unterschiede bei Adhäsionsmolekülen ¹⁹³⁰.

Quercetin: ausgewertet wurden 104 Studien am Menschen, darunter 20 randomisierte kontrollierte Studien und 11 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 1.228 Teilnehmer. Stand: 10. Oktober 2026.

1. Was ist Quercetin? Vorkommen, Herkunft und Formen

Quercetin ist ein Pflanzenfarbstoff aus der Gruppe der Flavonole, einer Untergruppe der Flavonoide. Es kommt in vielen Pflanzen vor, unter anderem in Zwiebeln, Äpfeln, Kapern, Buchweizen und Tee. Verwendet wird es als Bestandteil pflanzlicher Lebensmittel und Kräuterezubereitungen; der isolierte Stoff wird in Nahrungsergänzungsmitteln angeboten.

In Pflanzen liegt Quercetin überwiegend an Zucker gebunden als Glykosid vor, mit hohen Gehalten in den äußeren Schichten von Blättern und Früchten. In der Forschung wird es als isolierter Stoff oder in definierten Zubereitungen untersucht.

Quercetin wird aus pflanzlichem Rohmaterial extrahiert; der Zuckerrest kann abgespalten oder ausgetauscht werden, sodass das Aglykon oder bestimmte Glykoside entstehen. In Studien kommen verschiedene Formen vor, darunter das Aglykon, Glykoside wie Isoquercetin und Rutin sowie Komplexe mit Phospholipiden.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Quercetin-Aglykon, häufig als Dihydrat
- Isoquercetin (Quercetin-3-O-glucosid)
- Rutin (Quercetin-3-O-rutinosid)
- Quercetin-Phytosom, ein Komplex mit Phospholipiden
- Enzymatisch modifiziertes Isoquercetin (EMIQ)

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Andere Flavonole wie Kaempferol, Fisetin und Myricetin
- Taxifolin, auch Dihydroquercetin genannt
- Quercetinreiche Lebensmittel als solche, etwa Zwiebeln und Äpfel
- Quercetin-Metaboliten im Blut, etwa Quercetin-3-O-glucuronid

2. Wie wirkt Quercetin? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGBEIT	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Herz und Kreislauf	gemischt	hoch	2 Metaanalysen · 6 kontrolliert · 7 weitere	283
Entzündung und Immunsystem	überwiegend kein Unterschied	mittel	1 Metaanalysen · 7 kontrolliert · 18 weitere	236
Zellalterung	überwiegend verbessert	mittel	0 Metaanalysen · 3 kontrolliert · 4 weitere	220
Aufnahme und Verstoffwechselung	überwiegend verbessert	mittel	0 Metaanalysen · 3 kontrolliert · 7 weitere	41
Körperliche Leistung und Erholung	gemischt	gering	0 Metaanalysen · 3 kontrolliert · 4 weitere	88
Blutzucker und Stoffwechsel	überwiegend kein Unterschied	unklar	0 Metaanalysen · 2 kontrolliert · 8 weitere	22
Allergien und Histamin	nur Übersichten	unklar	0 Metaanalysen · 0 kontrolliert · 4 weitere	0
Weitere Untersuchungen	gemischt	hoch	2 Metaanalysen · 4 kontrolliert · 37 weitere	170

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist

die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Quercetin, Herz und Kreislauf: Studien am Menschen

Eine Metaanalyse placebokontrollierter Studien fand unter Quercetin einen niedrigeren systolischen und diastolischen Blutdruck, signifikant nur bei höheren Dosen ⁶. Eine große Metaanalyse zu Mikronährstoffen zählt Quercetin zu den Stoffen mit mittel- bis hochwertigen Belegen für niedrigere Herz-Kreislauf-Risikofaktoren ¹. In großer Höhe lag der Blutdruck gesunder Männer unter Quercetin niedriger als unter Placebo ¹⁴. Bei männlichen Rauchern sank er unter quercetinreichem Zwiebschalen-Extrakt gegenüber dem Ausgangswert, und das HDL-Cholesterin stieg stärker als unter Placebo ³⁰. Bei Männern vor einer Bypass-Operation verbesserte Quercetin die Gefäßentspannung im entnommenen Arteriengewebe, bei Frauen nicht ¹⁵. Vorhofflimmern nach der Operation trat unter Quercetin seltener auf als unter Placebo ¹⁵. Bei Sichelzellkrankheit senkte Isoquercetin Blutgerinnung und Thrombozytenaggregation gegenüber dem Ausgangswert; beim Hauptzielwert P-Selektin unterschied es sich nicht von Placebo ¹⁹. Dem stehen Ergebnisse ohne Unterschied gegenüber: Für den Blutdruck und die endotheliale Funktion blieb in einer Studie mit Quercetin aus Zwiebschalen-Extrakt zur Testmahlzeit kein Vorteil erkennbar ²⁴, und eine Isoquercetin-Mischung mit Natriumnitrit veränderte weder die flussvermittelte Vasodilatation noch Biomarker endothelialer Dysfunktion ¹⁶. Die Befunde stammen überwiegend aus kleinen, kurzen Studien an gesunden oder vorerkrankten Erwachsenen; die Belastbarkeit ist insgesamt hoch, aber die Übertragbarkeit auf Dauer und verschiedene Quercetin-Formen bleibt offen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ An et al. 2022	Metaanalyse · 883.627 Teilnehmer	Quercetin als Nahrungsergänzung (Form nicht spezifiziert); gegen Kontrolle (Placebo oder keine Supplementierung)
⁶ Serban et al. 2016	Metaanalyse · 587 Teilnehmer	Quercetin-Supplementierung; ≥500 mg/Tag bzw. <500 mg/Tag; gegen Placebo
¹⁴ Sagi et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 110 Teilnehmer	Riegel mit 500 mg Quercetin vs. Placebo-Riegel; 500 mg Quercetin täglich, ein Riegel; 15 Tage, Beginn 2 Tage vor Au
¹⁵ Mury et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 97 Teilnehmer	Quercetin (Aglykon); 500 mg zweimal täglich; 2 Tage präoperativ bis Entlassung; gegen Placebo
¹⁹ Lizarralde-Iragorri et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 46 Teilnehmer	Isoquercetin (IQ); feste Dosis, genaue Menge nicht berichtet; kurzzeitig (genaue Dauer nicht berichtet); gegen Placet
²⁴ Brüll et al. 2017	randomisiert kontrolliert · 22 Teilnehmer	Quercetin aus Zwiebschalen-Extrakt oder Placebo zur Testmahlzeit; 54 mg Quercetin; akute Gabe, Messungen vor
³⁰ Lee et al. 2011	randomisiert kontrolliert	Quercetin-Kapseln aus Zwiebschalen-Extrakt; 100 mg Quercetin täglich; 10 Wochen; gegen Placebo (n=43)
³³ Kuennen et al. 2011	kontrolliert · 8 Teilnehmer	Quercetin (Hitzeschock-Response-Inhibitor); 2.000 mg/Tag; 7 Tage; gegen Placebo, identisches Protokoll

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [57](#) [61](#) [72](#) [74](#) [78](#) [83](#) [90](#)

Quercetin, Entzündung und Immunsystem: Studien am Menschen

In diesem Gebiet zeigen die Studien zu Entzündung und Immunsystem überwiegend keinen Vorteil. Kein Unterschied zu Placebo zeigte sich bei Impfantworten ¹⁸, IL-6 und sVCAM-1 ³⁰, hs-CRP nach einer Testmahlzeit ²⁴ und löslichem P-Selektin ¹⁹. Gegenüber dem Ausgangswert hemmte Isoquercetin bei Sichelzellkrankheit die Tissue-Factor-Genexpression mononukleärer Zellen und die Proteindisulfidisomerase-Reduktase im Plasma ¹⁹. Die Beweiskraft ist mittel; geprüft wurden verschiedene Formen wie Aglykon, Isoquercetin und Quercetin-Glykosid. Eine Metaanalyse zu Nahrungspolyphenolen bei rheumatoider Arthritis, darunter Studien mit Quercetin allein, fand für die Polyphenole insgesamt eine geringere Krankheitsaktivität sowie ein niedrigeres CRP und eine niedrigere Blutsenkungsgeschwindigkeit ². In einer randomisierten kontrollierten Studie bei COVID-19 sanken CRP und Ferritin unter einer Mischung aus Quercetin, Vitamin C und Bromelain stärker als unter Routinebehandlung allein; Intubationen und Todesfälle wurden nicht seltener ¹³. Eine randomisierte kontrollierte Studie zu Isoquercetin plus Natriumnitrit bei chronischer Nierenerkrankung vor der Dialyse fand keinen Unterschied bei Entzündungsbiomarkern ¹⁶. Eine randomisierte kontrollierte Studie zur Mischung NS-5 aus Resveratrol, Pterostilben, Quercetin, δ-Tocotrienol und Nicotinsäure fand gegenüber dem Ausgangswert niedrigere Stickstoffmonoxid- und CRP-Werte ²⁹. Mischpräparate lassen keine Aussage über Quercetin allein zu.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Long et al. 2023	Metaanalyse · 3.852 Teilnehmer	Quercetin, eines von 15 Nahrungspolyphenolen; gegen Kontrolle (Placebo/Standardtherapie, nicht näher angegeben)

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴ Wang et al. 2025	Metaanalyse · 3.132 Teilnehmer	Quercetin als Nahrungsergänzung (Polyphenol); gegen andere Polyphenole bzw. Kontrolle in Netzwerk-Metaanalyse
¹⁵ Mury et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 97 Teilnehmer	Quercetin (Aglykon); 500 mg zweimal täglich; 2 Tage präoperativ bis Entlassung; gegen Placebo
¹⁸ Takahama et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 50 Teilnehmer	Quercetin-Glykosid-Komplex, Kapseln; 2 Kapseln täglich à 280 mg ± 5% QG; 4 Wochen vor mRNA-Booster, Immunpr
¹⁹ Lizarralde-Iragorri et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 46 Teilnehmer	Isoquercetin (IQ); feste Dosis, genaue Menge nicht berichtet; kurzzeitig (genaue Dauer nicht berichtet); gegen Placet
²⁴ Brüll et al. 2017	randomisiert kontrolliert · 22 Teilnehmer	Quercetin aus Zwiebschalen-Extrakt oder Placebo zur Testmahlzeit; 54 mg Quercetin; akute Gabe, Messungen vor :
³⁰ Lee et al. 2011	randomisiert kontrolliert	Quercetin-Kapseln aus Zwiebschalen-Extrakt; 100 mg Quercetin täglich; 10 Wochen; gegen Placebo (n=43)
³² Juan et al. 2025	kontrolliert · 13 Teilnehmer	Quercetin-Supplementierung; 1000 mg/Tag; 21 Tage; gegen Placebo, doppelblind, Crossover, akutes HIIE

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [33](#) [43](#) [44](#) [45](#) [50](#) [57](#) [61](#) [63](#) [64](#) [69](#) [72](#) [73](#) [75](#) [77](#) [80](#) [81](#) [82](#) [87](#)

Quercetin und Zellalterung: Studien am Menschen

In großer Höhe hatte die Quercetin-Gruppe niedrigere Werte des Lipidperoxidations-Markers Malondialdehyd und behielt ihr Glutathion ¹⁴. In einer placebokontrollierten Crossover-Studie mit Männern verringerte Quercetin oxidative DNA-Schäden nach intensivem Intervalltraining ³². Bei Männern mit koronarer Herzkrankheit kehrte Quercetin Seneszenz- und Entzündungsmuster in Gefäßzellen um ¹⁵. Eine randomisierte kontrollierte Studie zur Mischung aus Isoquercetin und Natriumnitrit fand beim oxidativen Stress keinen Unterschied zu Placebo ¹⁶. Unter der Mischung NS-5 aus Resveratrol, Pterostilben, Quercetin, δ-Tocotrienol und Nicotinsäure stieg der Gesamt-Antioxidantien-Status gegenüber dem Ausgangswert ²⁹. Die Beweiskraft ist mittel; die Studien sind überwiegend klein und kurz, teils nicht randomisiert, und die Ergebnisse gelten nur für die jeweils untersuchte Form und Zubereitung, während zu Mischpräparaten keine Aussage über Quercetin allein möglich ist.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Long et al. 2023	Metaanalyse · 3.852 Teilnehmer	Quercetin, eines von 15 Nahrungspolyphenolen; gegen Kontrolle (Placebo/Standardtherapie, nicht näher angegeben)
¹⁴ Sagi et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 110 Teilnehmer	Riegel mit 500 mg Quercetin vs. Placebo-Riegel; 500 mg Quercetin täglich, ein Riegel; 15 Tage, Beginn 2 Tage vor Aufsti
¹⁵ Mury et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 97 Teilnehmer	Quercetin (Aglykon); 500 mg zweimal täglich; 2 Tage präoperativ bis Entlassung; gegen Placebo
³² Juan et al. 2025	kontrolliert · 13 Teilnehmer	Quercetin-Supplementierung; 1000 mg/Tag; 21 Tage; gegen Placebo, doppelblind, Crossover, akutes HIIE
⁴⁴ Lee et al. 2024	Studie · 19 Teilnehmer	Dasatinib plus Quercetin (DQ), später zusätzlich Fisetin (DQF); 6 Monate (DQ); 6 Monate (DQF) nach einem Jahr; gegen
⁶³ Medoro et al. 2025	Übersicht	Quercetin, auch in Nanopartikeln, Nanoemulsionen und festen Lipidträgern; gegen Kombination mit Anti-VEGF-Wirkstoff
⁸⁰ Ezzati et al. 2022	Übersicht	Quercetin als Nahrungsergänzung, Form nicht genannt; gegen kein Vergleich, Übersicht

Quercetin, Aufnahme und Verstoffwechselung: Studien am Menschen

Zur Aufnahme von Quercetin prüften kleine kontrollierte Studien Formulierungen, die die Aufnahme verbessern sollen. Eine randomisierte kontrollierte Studie fand für Quercetin-Aglykon in einer Hybrid-Hydrogel-Formulierung mit Bockshornklee-Galactomannanen eine bessere Bioverfügbarkeit als für unformuliertes Quercetin ²⁶; eine weitere randomisierte kontrollierte Studie zeigte für ein Quercetin-Phytosom mit Phospholipiden aus Lebensmittel-Lecithin eine bessere orale Aufnahme als für unformuliertes Quercetin ²⁷. Die Ergebnisse gelten jeweils nur für die untersuchte Formulierung; direkte kontrollierte Vergleiche von Aglykon, Isoquercetin, Rutin und enzymatisch modifiziertem Isoquercetin stehen noch aus.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
²⁶ Joseph et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 16 Teilnehmer	Hybrid-Hydrogel-Formulierung von Quercetin (FQ-35) mit Bockshornklee-Galactomannanen; Einzeldosis oral (genaue Dosis nicht angegeben)
²⁷ Riva et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 12 Teilnehmer	Quercetin-Phytosom (Lecithin-Komplex) vs. unformuliertes Quercetin, Filmtabletten; eine Dosis Quercetin und zwei Dosen Phytosom
³² Juan et al. 2025	kontrolliert · 13 Teilnehmer	Quercetin-Supplementierung; 1000 mg/Tag; 21 Tage; gegen Placebo, doppelblind, Crossover, akutes HIIE
³⁷ Mennen et al. 2008	Kohortenstudie · 154 Teilnehmer	Nahrungspolyphenole, darunter Quercetin; keine Supplementierung genannt; 7 Tage bzw. 2 Tage (zwei Teilstudien); gegen Placebo
³⁸ Tamura et al. 2017	Querschnittstudie · 56 Teilnehmer	Quercetin, inkubiert mit fäkalen Suspensionen; gegen kein Vergleichsarm; Korrelation mit Mikrobiota und Ernährung
⁵⁰ Ryan et al. 2019	Studie · 10 Teilnehmer	Nahrungsergänzungs-Getränk mit Quercetin und weiteren Stoffen; 12 Wochen; gegen keine Kontrollgruppe (einarmig, offen)
⁵¹ Guo et al. 2014	Studie	Quercetin-Aglykon mit standardisierter Mahlzeit; 1095 mg; 24-h-Pharmakokinetik; gegen keine Kontrollgruppe; Korrelation mit Bioverfügbarkeit
⁵² Song et al. 2026	Übersicht	Quercetin, auch in Nanotransportsystemen

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [90](#) [91](#)

Quercetin, Körperliche Leistung und Erholung: Studien am Menschen

Bei älteren Erwachsenen im Krafttraining nahm die Maximalkraft unter Quercetin-Glykosiden stärker zu als unter Placebo, begleitet von höheren Entladungsraten motorischer Einheiten ²¹. Nach einer Woche sank die Rekrutierungsschwelle motorischer Einheiten unter Quercetin-Glykosiden gegenüber dem Ausgangswert, unter Placebo nicht ²². In einer nicht randomisierten kontrollierten Studie ließ die Kontraktionskraft nach leichter oder mittlerer Belastung unter Quercetin-Glykosiden stärker nach als unter Placebo ³¹. Die Studien sind klein und prüften Quercetin-Glykoside; weitere Sportstudien betrafen Mischungen, etwa mit Mangoblatt-Extrakt oder Grüntee-Extrakt, und erlauben keine Aussage über Quercetin allein.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
²¹ Nishikawa et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 26 Teilnehmer	Quercetin-Glucoside (QUE); 200 mg/Tag; 6 Wochen; gegen Placebo (PLA) plus Krafttraining
²² Nishikawa et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 24 Teilnehmer	Quercetinglykoside versus Placebo; 7 Tage; gegen Placebo (PLA)
³¹ Nishikawa et al. 2025	kontrolliert · 38 Teilnehmer	Quercetin-Glykosid 500 mg vs. Placebo; 500 mg vor jeder Einheit; zwei einzelne Krafttrainings-Einheiten; gegen Placebo
⁶⁵ Zhang et al. 2025	Übersicht	Polyphenole, darunter Quercetin

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁷⁰ Poullos et al. 2024	Übersicht	Quercetin als Teil antioxidativer Supplemente; gegen andere Antioxidantien bzw. Kontrolle, nicht getrennt ausgewertet
⁹² Braakhuis et al. 2015	Übersicht	Quercetin als Nahrungsergänzung; gegen andere Antioxidantien und Kontrollen
⁹³ Malaguti et al. 2013	Übersicht	Polyphenole, darunter Quercetin

Quercetin, Blutzucker und Stoffwechsel: Studien am Menschen

Eine randomisierte kontrollierte Studie mit Quercetin-Aglykon aus Zwiebschalen-Extrakt zur Testmahlzeit zeigte bei übergewichtigen bis adipösen Erwachsenen mit Hypertonie keinen Unterschied bei Triglyceriden, Cholesterin, Insulin, HDL und Glukose ²⁴. Eine Metaanalyse zu Nutraceuticals wie Vitamin D, Inositol und Quercetin bei polyzystischem Ovarsyndrom fand insgesamt niedrigeres Nüchtern-Insulin, am deutlichsten unter Vitamin D ⁷. Die Beweiskraft ist gering, und der Befund gilt für eine einmalige Gabe zu einer Testmahlzeit; Studien zu längerer Einnahme und anderen Formen stehen noch aus.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁷ Çelik et al. 2026	Metaanalyse	Nutraceuticals, darunter Vitamin D, Inositol und Quercetin; gegen Kontrollgruppen der eingeschlossenen randomisierte
²⁴ Brüll et al. 2017	randomisiert kontrolliert · 22 Teilnehmer	Quercetin aus Zwiebschalen-Extrakt oder Placebo zur Testmahlzeit; 54 mg Quercetin; akute Gabe, Messungen vor s
³⁰ Lee et al. 2011	randomisiert kontrolliert	Quercetin-Kapseln aus Zwiebschalen-Extrakt; 100 mg Quercetin täglich; 10 Wochen; gegen Placebo (n=43)
⁵² Song et al. 2026	Übersicht	Quercetin, auch in Nanotransportsystemen
⁵⁷ Jacobo-Velázquez et al. 2026	Übersicht	Quercetin, Formulierung je nach Studie unterschiedlich; variabel, nicht spezifiziert; variabel, nicht spezifiziert; gegen k
⁶⁰ Pathak et al. 2026	Übersicht	Flavonoide, darunter Quercetin
⁶¹ Rad et al. 2025	Übersicht	Quercetin neben Curcumin, Genistein, Hesperidin; überwiegend kurze Studiendauer; gegen Kontrollgruppen der einge
⁷⁵ Santa et al. 2023	Übersicht	Phytochemikalien aus Zitrusfrüchten und Weintrauben plus Vitamin D

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ⁷⁶ ⁸⁴

Quercetin, Allergien und Histamin: Studien am Menschen

Für Allergien und Histamin stützen sich die Aussagen zu Quercetin bisher auf Übersichtsarbeiten. Eine Übersichtsarbeit zu Naturstoffen bei allergischer Rhinitis und Asthma schreibt Quercetin eine Hemmung der Freisetzung von Alarminen und der Reifung dendritischer Zellen sowie eine Mastzellstabilisierung zu ⁵⁵. Eine Übersicht zu Quercetin und seiner Lecithin-Formulierung nennt kleine klinische Studien mit Quercetin allein, die weniger Beschwerden und eine bessere Lebensqualität berichteten ⁶². Zwei weitere Übersichtsarbeiten berichten weniger Rhinitis-Symptome unter Quercetin, teils in besser aufnehmbaren Formulierungen ⁶⁶, sowie weniger Entzündungszellen ⁷¹. Größere kontrollierte Studien mit klar benannter Quercetin-Form stehen noch aus; mehrere der berichteten Effekte stammen aus Mischpräparaten oder präklinischen Modellen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁵⁵ Zhang et al. 2026	Übersicht	Quercetin als Flavonoid neben anderen Naturstoffen

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
62 Naso et al. 2025	Übersicht	Quercetin als Monotherapie sowie Quercetin-Phospholipid-Formulierung; gegen Kontrolle in präklinischen Modellen; keine Angabe zu Humans
66 Zafrilla et al. 2025	Übersicht	Quercetin, bioverfügbare Formulierungen; gegen Kontrolle/Placebo in kleinen randomisierten Studien
71 Kaag et al. 2023	Übersicht	Quercetin als Nahrungsbestandteil/Nutraceutical; gegen Kontrollgruppen der RCT (nicht näher beschrieben)

Quercetin: weitere Messgrößen in Studien

Eine randomisierte kontrollierte Studie mit Quercetin-Riegeln senkte bei gesunden Männern beim Aufstieg in große Höhe Häufigkeit und Schwere der akuten Bergkrankheit gegenüber Placebo und verbesserte Hämoglobin und Hämatokrit ¹⁴. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit Quercetin-Aglykon fand bei Erwachsenen mit Autismus-Spektrum-Störung eine Verbesserung der sozialen Reaktionsfähigkeit innerhalb der Gruppe, jedoch keinen Unterschied zwischen den Gruppen ¹⁷. Die Befunde gelten für die jeweils untersuchte Form; wegen kleiner Teilnehmerzahlen und kurzer Dauer stehen größere Wiederholungen noch aus.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
3 Zhou et al. 2024	Metaanalyse · 3.650 Teilnehmer	Quercetin als eines von 12 Antioxidantien; gegen andere Antioxidantien und Placebo/Kontrolle
5 Wu et al. 2025	Metaanalyse · 894 Teilnehmer	Orale Polyphenol-Nahrungsergänzung, u. a. Quercetin; nicht berichtet; nicht berichtet; gegen Placebo
7 Çelik et al. 2026	Metaanalyse	Nutraceuticals, darunter Vitamin D, Inositol und Quercetin; gegen Kontrollgruppen der eingeschlossenen randomisierten und
8 Wójtowicz et al. 2026	Übersicht	Nahrungsergänzungsmittel, darunter Quercetin; gegen Placebo in randomisierten kontrollierten Studien
9 Amjadi et al. 2026	systematische Übersicht	Nahrungspolyphenole, darunter Quercetin; gegen niedrige vs. hohe Polyphenol-/Quercetin-Aufnahme
10 Rostampour et al. 2025	Metaanalyse	Quercetin über die Ernährung aufgenommen; gegen höchste versus niedrigste Aufnahme
11 Inchingolo et al. 2022	systematische Übersicht	Quercetin zusammen mit Resveratrol und Curcumin
12 Parvaresh et al. 2016	systematische Übersicht	Quercetin (Q) über die übliche Ernährung; 1.01-31.7 mg/Tag; gegen kein Quercetin bzw. Kontrolle

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [14](#) [17](#) [18](#) [33](#) [34](#) [35](#) [36](#) [39](#) [40](#) [41](#) [42](#) [46](#) [47](#) [48](#) [49](#) [50](#) [52](#) [53](#) [54](#) [56](#) [58](#) [59](#) [60](#) [63](#) [67](#) [68](#) [79](#) [81](#) [85](#) [86](#) [87](#) [88](#) [89](#) [94](#) [95](#)

4. Wie wird Quercetin dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien verwendeten überwiegend Quercetin-Aglykon, teils als Dihydrat, sowie Isoquercetin, Quercetin-Glykoside und Quercetin-Phytosom. Einige Untersuchungen prüften Mischpräparate, etwa mit Vitamin C und Bromelain, mit Natriumnitrit oder mit Resveratrol und weiteren Stoffen. Die Dosen und Darreichungsformen zeigt die Tabelle.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
QCB (Quercetin, Vitamin C, Bromelain)	—	von Studienbeginn bis Entlassung, Intubation oder Tod	13
Riegel mit 500 mg Quercetin vs. Placebo-Riegel	500 mg Quercetin täglich, ein Riegel	15 Tage, Beginn 2 Tage vor Aufstieg	14

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Quercetin (Aglykon)	500 mg zweimal täglich	2 Tage präoperativ bis Entlassung	15
Isoquercetin plus Natriumnitrit	Isoquercetin 225 mg einmal täglich, Natriumnitrit 40 mg zweimal täglich	12 Wochen	16
Quercetin (Form nicht näher angegeben)	—	60 Tage	17
Quercetin-Glykosid-Komplex, Kapseln	2 Kapseln täglich à 280 mg ± 5% QG	4 Wochen vor mRNA-Booster, Immunprofil 3 Monate	18
Isoquercetin (IQ)	feste Dosis, genaue Menge nicht berichtet	kurzzeitig (genaue Dauer nicht berichtet)	19
dGTE+ mit Quercetin, EGCG und α-Liponsäure	Quercetin 50 mg/d, EGCG 400 mg/d, LA 150 mg/d	8 Wochen	20
Quercetin-Glucoside (QUE)	200 mg/Tag	6 Wochen	21
Quercetinglykoside versus Placebo	—	7 Tage	22
Mischung aus Flavonoiden mit 200 mg Quercetin plus Adjuvantien	678 mg Flavonoide gesamt, davon 200 mg Quercetin, 2 Wochen	2 Wochen Supplementierung, 75-km-Zeitfahren	23
Quercetin aus Zwiebelschalen-Extrakt oder Placebo zur Testmahlzeit	54 mg Quercetin	akute Gabe, Messungen vor sowie 2 und 4 h nach der Mahlzeit	24
Xpand® 2X Multi-Ingredient Performance Supplement (enthält Quercetin)	—	8 Wochen, 3 Trainingstage pro Woche	25
Hybrid-Hydrogel-Formulierung von Quercetin (FQ-35) mit Bockshornklee-Galactomannanen	Einzeldosis oral (genaue Dosis nicht berichtet)	Einzeldosis-Pharmakokinetik	26
Quercetin-Phytosom (Lecithin-Komplex) vs. unformuliertes Quercetin, Filmtabletten	eine Dosis Quercetin und zwei Dosen Quercetin-Phytosom	Einzeldosis, Proben bis 24 h	27

5. Ist Quercetin sicher? Nebenwirkungen in Studien

Die Studien berichten überwiegend eine gute Verträglichkeit von Quercetin-Glykosiden und Isoquercetin; schwere unerwünschte Ereignisse wurden dem Präparat nicht zugeschrieben¹⁸¹⁹. In einer Studie mit Muskadinertrauben-Schalenextrakt, der Ellagsäure, Quercetin und Resveratrol enthält, traten vereinzelt leichte Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und weicher Stuhl auf⁴⁸.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
² Long et al. 2023	Zugabe von Polyphenolen erhöhte unerwünschte Ereignisse nicht
³ Zhou et al. 2024	Quercetin unter den drei sichersten (SUCRA 0.24)
⁵ Wu et al. 2025	Sicherheit von Quercetin muss weiter überprüft werden
¹⁵ Mury et al. 2025	Pro-inflammatorische Wirkung bei Frauen

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
¹⁶ Chen et al. 2020	keine signifikanten Unterschiede bei unerwünschten Ereignissen
¹⁷ Rezaeifar et al. 2026	Sicherheit wurde untersucht, keine Angaben zu Nebenwirkungen
¹⁸ Takahama et al. 2026	Lokale und systemische Impfreaktionen ähnlich; QG gut vertragen
¹⁹ Lizarralde-Iragorri et al. 2024	IQ gut vertragen; 21 unerwünschte und 14 schwerwiegende Ereignisse nicht dem Studienmedikament zuzuschreiben
²⁰ Roberts et al. 2021	keine berichtet
²⁷ Riva et al. 2019	keine nennenswerten Nebenwirkungen
²⁸ Corsale et al. 2018	Minimale unerwünschte Ereignisse berichtet
²⁹ Qureshi et al. 2013	Alle Teilnehmer beendeten jede Phase ohne Beschwerden

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Viele Studien sind klein und kurz; Daten zu längerer Anwendung stehen noch aus.
- Die Ergebnisse gelten jeweils nur für die untersuchte Form und Zubereitung, nicht für Quercetin allgemein.
- Kontrollierte Vergleiche zu Formen wie Rutin und enzymatisch modifiziertem Isoquercetin stehen noch aus.
- Mehrere Befunde stammen aus Mischpräparaten und lassen keine Aussage über Quercetin allein zu.
- Zu Allergien und Histamin stützen sich die Aussagen auf Übersichtsarbeiten; größere Studien gezielt zur allergischen Rhinitis stehen noch aus.

7. Fazit: Was über Quercetin gesichert ist

Quercetin ist ein Flavonol, das in verschiedenen Formen untersucht wurde. Am beständigsten ist ein leicht senkender Effekt auf den Blutdruck, vor allem bei höheren Dosen ⁶. Bei älteren Erwachsenen im Krafttraining nahm die Kraft unter Quercetin-Glykosiden stärker zu als unter Placebo ²¹.

Als Nächstes braucht es größere und längere Studien mit klar benannter Form, etwa zu Blutdruck und Muskelkraft im Alter.

Häufige Fragen

Wie gut ist Quercetin am Menschen untersucht?

Quercetin: ausgewertet wurden 104 Studien am Menschen, darunter 20 randomisierte kontrollierte Studien und 11 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 1.228 Teilnehmer. Stand: 10. Oktober 2026.

Was bringt Quercetin bei Herz und Kreislauf? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 6 kontrollierte Studien und 7 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 283 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹⁶¹⁴¹⁵

Was bringt Quercetin bei Entzündung und Immunsystem? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht, 7 kontrollierte Studien und 18 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 236 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ²⁴¹⁵¹⁸

Was bringt Quercetin bei Zellalterung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 kontrollierte Studien und 4 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 220 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ²¹⁴¹⁵³²

Was bringt Quercetin bei Aufnahme und Verstoffwechselung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 kontrollierte Studien und 7 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 41 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ²⁶²⁷³²³⁷

Was bringt Quercetin bei Körperliche Leistung und Erholung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 kontrollierte Studien und 4 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 88 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ²¹²²³¹⁶⁵

Was bringt Quercetin bei Blutzucker und Stoffwechsel? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 kontrollierte Studien und 8 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 22 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: unklar. Belege: ⁷²⁴³⁰⁵²

Was ist Quercetin und in welchen Formen wird es untersucht?

Quercetin ist ein Pflanzenfarbstoff aus der Gruppe der Flavonole. Untersucht werden unter anderem Quercetin-Aglykon, Isoquercetin, Rutin, Quercetin-Phytosom und enzymatisch modifiziertes Isoquercetin. Die Form ist wichtig, weil Aglykon, Glykoside und Phospholipid-Komplexe unterschiedlich aufgenommen werden.

Was zeigen Studien am Menschen zu Herz und Kreislauf?

Bei Herz und Kreislauf senkte Quercetin in einer Metaanalyse placebokontrollierter Studien den Blutdruck, vor allem bei höheren Dosen ⁶. Bei Sichelzellerkrankheit senkte Isoquercetin Blutgerinnung und Thrombozytenaggregation gegenüber dem Ausgangswert; beim Hauptzielwert P-Selektin unterschied es sich nicht von Placebo ¹⁹.

Gibt es Belege für eine Wirkung auf Entzündung und Immunsystem?

Die Befunde sind uneinheitlich: Mehrere kontrollierte Studien fanden bei Entzündungs- und Immunwerten keinen Unterschied zu Placebo ¹⁸²⁴³⁰; niedrigere CRP-Werte berichteten vor allem Studien zu Mischpräparaten ¹³²⁹.

Wie wird Quercetin aufgenommen und was bedeutet das für die Form?

Zur Aufnahme liegen kleine kontrollierte Studien zu verschiedenen Formulierungen vor. Eine randomisierte kontrollierte Studie fand für ein Quercetin-Phytosom mit Phospholipiden aus Lebensmittel-Lecithin eine bessere orale Aufnahme als für unformuliertes Quercetin ²⁷; eine weitere für eine Hybrid-Hydrogel-Formulierung mit Bockshornklee-Galactomannanen ²⁶. Die Ergebnisse gelten nur für die jeweilige Formulierung.

Wie sicher ist Quercetin in den Studien?

Die Studien berichten überwiegend eine gute Verträglichkeit; schwere unerwünschte Ereignisse wurden dem Präparat nicht zugeschrieben ¹⁸¹⁹. Vereinzelt traten leichte Magen-Darm-Beschwerden auf, in einer Studie mit Muskadinertrauben-Schalenextrakt, der neben Quercetin Ellagsäure und Resveratrol enthält ⁴⁸. Bei Frauen vor einer Bypass-Operation zeigte Quercetin in einer Studie eher entzündungsfördernde Veränderungen ¹⁵; Langzeitdaten zur Sicherheit stehen laut einer Übersicht noch aus ⁵⁷.

Quellen

- 1 **Micronutrient Supplementation to Reduce Cardiovascular Risk**
An P, Wan S, Luo Y, Luo J, Zhang X, Zhou S et al. · 2022
- 2 **Efficacy and safety of dietary polyphenols in rheumatoid arthritis: A systematic review and meta-analysis of 47 randomized controlled trials**
Long Z, Xiang W, He Q, Xiao W, Wei H, Li H et al. · 2023
- 3 **Safety and efficacy of antioxidant therapy in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review and network meta-analysis**
Zhou P, Yu X, Song T, Hou X · 2024
- 4 **Efficacy of dietary polyphenol supplement in patients with non-alcoholic fatty liver disease: a network meta-analysis**
Wang XC, Song L, Wang XH · 2025
- 5 **Efficacy and safety of dietary polyphenol supplements for COPD: a systematic review and meta-analysis**
Wu D, Dong Y, Zhang D, Wang T, Ye H, Zhang W · 2025
- 6 **Effects of Quercetin on Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials**
Serban MC, Sahebkar A, Zanchetti A, Mikhailidis DP, Howard G, Antal D et al. · 2016
- 7 **The effect of nutraceutical interventions on reproductive health outcomes in women with polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta-analysis**
Çelik ZM, Kurnaz D, Özcan A, Keskin E, Sayin Ünlügedik E, Aktaş Ş · 2026
- 8 **The Role of Dietary Supplements in the Treatment of Endometriosis: A Critical Review**
Wójtowicz M, Małek P, Olszanecka-Glinianowicz M · 2026
- 9 **Unravelling the Link between Polyphenol Intake and the Risk of Digestive System Cancer: An Umbrella Review Using Meta-Analyses and Systematic Reviews**
Amjadi A, Abbasi H, Tahavvargar A, Esfahanian M, Torkaman M, Shahrokhi Sardoo A et al. · 2026
- 10 **Dietary Flavonoids and Lung Cancer: A GRADE-Assessed Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies**
Rostampour K, Alipour K, Mirjalili F, Forootani B, Yekrang Safakar H, Beigrezaei S et al. · 2025
- 11 **Effects of Resveratrol, Curcumin and Quercetin Supplementation on Bone Metabolism-A Systematic Review**
Inchingolo AD, Inchingolo AM, Malcangi G, Avantario P, Azzollini D, Buongiorno S et al. · 2022
- 12 **Quercetin and ovarian cancer: An evaluation based on a systematic review**
Parvareh A, Razavi R, Rafie N, Ghiasvand R, Pourmasoumi M, Miraghajani M · 2016
- 13 **Treatment of COVID-19 patients with quercetin: a prospective, single center, randomized, controlled trial**
Önal H, Arslan B, Üçüncü Ergun N, Topuz Ş, Yilmaz Semerci S, Kurnaz ME et al. · 2021
- 14 **Quercetin prophylaxis in prevention of acute mountain sickness (AMS): a randomized, double blind, placebo controlled phase-II clinical trials**
Sagi SSK, Kirar V, Prasad J, Singh S, Rathil V, Sultana K et al. · 2026
- 15 **Quercetin Reduces Vascular Senescence and Inflammation in Symptomatic Male but Not Female Coronary Artery Disease Patients**
Mury P, Dagher O, Fortier A, Diaz A, Lamarche Y, Noly PE et al. · 2025
- 16 **Combination Treatment with Sodium Nitrite and Isoquercetin on Endothelial Dysfunction among Patients with CKD: A Randomized Phase 2 Pilot Trial**
Chen J, Hamm LL, Bundy JD, Kumbala DR, Bodana S, Chandra S et al. · 2020
- 17 **Assessment of the Efficacy of Quercetin in Adult Patients With Autism Spectrum Disorder: A Randomized, Triple-Blind, Placebo-Controlled Trial**
Rezaeifar A, Motamed M, Mohebbi N · 2026
- 18 **Immune Preconditioning with Oral Quercetin Supplement and COVID-19 mRNA Vaccine Responses: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial**
Takahama S, Nogimori T, Tanaka A, Nishiyama A, Iwami S, Abe K et al. · 2026
- 19 **Isoquercetin for thromboinflammation in sickle cell disease: a randomized double-blind placebo-controlled trial**
Lizarralde-Iragorri MA, Parachaili Gopal B, Merriweather B, Brooks J, Hill M, Lovins D et al. · 2024
- 20 **The Impact of Decaffeinated Green Tea Extract on Fat Oxidation, Body Composition and Cardio-Metabolic Health in Overweight, Recreationally Active Individuals**
Roberts JD, Willmott AGB, Beasley L, Boal M, Davies R, Martin L et al. · 2021
- 21 **Quercetin ingestion alters motor unit behavior and enhances improvement in muscle strength following resistance training in older adults: a randomized, double-blind, controlled trial**
Nishikawa T, Takeda R, Ueda S, Igawa K, Hirono T, Okudaira M et al. · 2025
- 22 **One-week quercetin intervention modifies motor unit recruitment patterns before and during resistance exercise in older adults: A randomized controlled trial**
Nishikawa T, Hirono T, Takeda R, Okudaira M, Ohya T, Watanabe K · 2024
- 23 **Mixed Flavonoid Supplementation Attenuates Post-Exercise Plasma Levels of Protein Carbonyls and 4-Hydroxynonenal Protein Adducts Levels in Endurance Athletes (P23-009-19)**
Wentz L, Nieman D, Valacchi G, Ferrara F, Woodby B, Sakaguchi C et al. · 2019
- 24 **Acute intake of quercetin from onion skin extract does not influence postprandial blood pressure and endothelial function in overweight-to-obese adults with hypertension: a randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover trial**
Brüll V, Burak C, Stoffel-Wagner B, Wolffram S, Nickenig G, Müller C et al. · 2017
- 25 **Effects of 8 weeks of Xpand® 2X pre workout supplementation on skeletal muscle hypertrophy, lean body mass, and strength in resistance trained males**
Lowery RP, Joy JM, Dudeck JE, Oliveira de Souza E, McCleary SA, Wells S et al. · 2013
- 26 **Enhanced Bioavailability and Pharmacokinetics of a Natural Self-Emulsifying Reversible Hybrid-Hydrogel System of Quercetin: A Randomized Double-Blinded Comparative Crossover Study**
Joseph A, Shanmughan P, Balakrishnan A, Maliakel B, M KI · 2022
- 27 **Improved Oral Absorption of Quercetin from Quercetin Phytosome®, a New Delivery System Based on Food Grade Lecithin**
Riva A, Ronchi M, Petrangolini G, Bosio S, Allegrini P · 2019
- 28 **Flavonoid mixture (diosmin, troxerutin, rutin, hesperidin, quercetin) in the treatment of I-II degree hemorrhoidal disease: a double-blind multicenter prospective comparative study**
Corsale I, Carrieri P, Martellucci J, Piccolomini A, Verre L, Rigutini M et al. · 2018
- 29 **Nutritional Supplement-5 with a Combination of Proteasome Inhibitors (Resveratrol, Quercetin, δ -Tocotrienol) Modulate Age-Associated Biomarkers and Cardiovascular Lipid Parameters in Human Subjects**
Qureshi AA, Khan DA, Mahjabeen W, Papasian CJ, Qureshi N · 2013
- 30 **Effects of daily quercetin-rich supplementation on cardiometabolic risks in male smokers**
Lee KH, Park E, Lee HJ, Kim MO, Cha YJ, Kim JM et al. · 2011
- 31 **Effects of quercetin ingestion on neuromuscular system following single session of resistance exercise at differing intensities in older adults**
Nishikawa T, Takeda R, Karaki M, Igawa K, Watanabe K · 2025
- 32 **Quercetin activates the SIRT6-Nrf2 axis during oxidative stress, modulating ageing-associated markers in healthy men**
Juan CG, Šimunić-Briški N, Volpe-Zanutto F, Matchett K, Davison GW · 2025
- 33 **Thermotolerance and heat acclimation may share a common mechanism in humans**
Kuennen M, Gillum T, Dokladny K, Bedrick E, Schneider S, Moseley P · 2011
- 34 **Quercetin, a Promising Clinical Candidate for The Prevention of Contrast-Induced Nephropathy**
Vicente-Vicente L, González-Calle D, Casanova AG, Hernández-Sánchez MT, Prieto M, Rama-Merchán JC et al. · 2019
- 35 **Dietary Flavonols Intake and Alveolar Bone Loss: Insights From a Cross-Sectional Analysis**
Chuai Y, Lu Y, Liu D, Jin S, Yu S, Wang Q et al. · 2026
- 36 **Association of Oral Papivir/Pavirona® Supplementation with HPV DNA Clearance**
Güngör Serin B, Temiz BE, Tuncer H, Atakul MO, Gunes AC, Onat T et al. · 2026
- 37 **Urinary excretion of 13 dietary flavonoids and phenolic acids in free-living healthy subjects - variability and possible use as biomarkers of polyphenol intake**
Mennen LI, Sapinho D, Ito H, Galan P, Hercberg S, Scalbert A · 2008
- 38 **Quercetin metabolism by fecal microbiota from healthy elderly human subjects**
Tamura M, Hoshi C, Kobori M, Takahashi S, Tomita J, Nishimura M et al. · 2017
- 39 **Evaluation of the Efficacy and Safety of a Compound of Micronized Flavonoids in Combination With Vitamin C and Extracts of Centella asiatica, Vaccinium myrtillus, and Vitis vinifera for the Reduction of Hemorrhoidal Symptoms in Patients With Grade II and III Hemorrhoidal Disease: A Retrospective Real-Life Study**
Gravina AG, Pellegrino R, Facchiano A, Palladino G, Loguercio C, Federico A · 2021
- 40 **A Phase I Dose Escalation Study Demonstrates Quercetin Safety and Explores Potential for Bioflavonoid Antivirals in Patients with Chronic Hepatitis C**
Lu NT, Crespi CM, Liu NM, Vu JQ, Ahmadi Y, Wu S et al. · 2016
- 41 **Evaluation of the Effect of Zinc, Quercetin, Bromelain and Vitamin C on COVID-19 Patients**
Kamel A, Abdelseed H, Albalawi Y, Aslsalameen E, Almutairi Y, Alkattan A · 2020
- 42 **Short-term results of curcumin, quercetin, hyaluronic acid and chondroitin sulfate (Ialuril Soft Gels®) in the management of chronic prostatitis/primary prostate pain syndrome: a single-center prospective study**
Iacovelli V, Vittori M, Carilli M, Cipriani C, Signoretti M, Antonucci M et al. · 2025
- 43 **Hericium erinaceus, in combination with natural flavonoid/alkaloid and B3/B8 vitamins, can improve inflammatory burden in Inflammatory bowel diseases tissue: an ex vivo study**
Gravina AG, Pellegrino R, Palladino G, Coppola A, Brandimarte G, Tuccillo C et al. · 2023
- 44 **Exploring the effects of Dasatinib, Quercetin, and Fisetin on DNA methylation clocks: a longitudinal study on senolytic interventions**
Lee E, Carreras-Gallo N, Lopez L, Turner L, Lin A, Mendez TL et al. · 2024
- 45 **Efficacy of a Preparation based on Symbiotic Association Between Inulin, FOS, L. rhamnosus GG, Bromelain, Boswellia, Vitamin D3, Quercetin and L-tryptophan in Mild-to-Moderate Ulcerative Colitis: A Pilot Retrospective Multicenter Study**
Mocci G, Orrù G, Elisei W, Usai Satta P, Onidi FM, Tursi A · 2025
- 46 **Non-invasive optical and laboratory hematologic biomarkers correlate in patients with sickle cell disease**
Quang T, Mostashari G, Berning E, Gopal BP, Lizarralde-Iragorri MA, Lovins D et al. · 2024
- 47 **Potential Adjunctive Effects of Quercetin-Curcumin Co-Supplementation in Adults with Mild-to-Moderate Long COVID: Results from a Pragmatic Exploratory Real-World Clinical Study**
Khan A, Rabbani F, Mumtaz SU, Javed R, Ujjan I, Kanwal A et al. · 2026
- 48 **A phase I study of muscadine grape skin extract in men with biochemically recurrent prostate cancer: Safety, tolerability, and dose determination**
Paller CJ, Rudek MA, Zhou XC, Wagner WD, Hudson TS, Anders N et al. · 2015
- 49 **Isoquercetin as an Adjunct Therapy in Patients With Kidney Cancer Receiving First-Line Sunitinib (QUASAR): Results of a Phase I Trial**
Buonerba C, De Placido P, Bruzzese D, Pagliuca M, Ungaro P, Bosso D et al. · 2018
- 50 **Effect of a Nutrition Support Formula in Adults With Inflammatory Bowel Disease: A Pilot Study**
Ryan JJ, Hanes DA, Bradley RD, Contractor N · 2019
- 51 **Quercetin bioavailability is associated with inadequate plasma vitamin C status and greater plasma endotoxin in adults**
Guo Y, Mah E, Bruno RS · 2014
- 52 **Quercetin in metabolic diseases: mechanisms, therapeutics, and multidimensional frontiers**
Song Q, Liu L, Yang Q, Pan M, Zhang Y · 2026
- 53 **Plant-Derived Polyphenols in the Fight against Colorectal Cancer**
Arjona-Ruiz C, Valdez-Morales EE, Guerrero-Alba R · 2026
- 54 **Natural supplements in breast cancer therapy: translational evidence, clinical safety, and emerging challenges**
Talath S, El-Tanani M, Wali AF, Rabbani SA, Bhongande B, Ibraheem W et al. · 2026
- 55 **A Comprehensive Review of Natural Products Against Allergic Rhinitis and Asthma: From Sensitization to Chronic Remodeling**
Zhang X, Zhou W, Zhang J, Liu C · 2026
- 56 **A Review of the Potential Therapeutic Benefits of Quercetin for Uterine-Related Conditions**
Leone MA, Kurman G, Bright M, Gregersen PK, Metz CN · 2026
- 57 **Quercetin: Mechanisms of Action, Clinical Evidence in Metabolic Syndrome, and Translational Opportunities in Food Preservation**
Jacobo-Velázquez DA · 2026

- 58 **Phytochemicals Targeting Signaling Pathways in Stroke: Preclinical and Clinical Insights into Therapeutic Mechanisms and Neurotoxicity**
Islam MR, Rauf A, Shourav FM, Al-Ghamdi YO, Khan SA, Thiruvengadam R et al. · 2026
- 59 **Mitochondrial dysfunction and oxidative stress in autism spectrum disorder: pharmacological insights into natural antioxidants**
Scenna MS, Bej E, Cesare P, Persichitti I, Cimini A, D'Angelo M et al. · 2026
- 60 **The Role of Flavonoids in Glycemic Control and Diabetic Complications: Current Evidence and Future Directions**
Pathak G, Mangla S, Bhan V, Ahlawat YK, Sharma N, Malik A et al. · 2026
- 61 **Phytochemicals from medicinal plants as alternative therapeutics for metabolic syndrome: A review of randomized controlled trials**
Rad MS, Jamialahmadi T, Kesharwani P, Sahebkar A · 2025
- 62 **Quercetin and Its Lecithin-Based Formulation: Potential Applications for Allergic Diseases Based on a Narrative Review**
Naso M, Trincianti C, Tosca MA, Ciprandi G · 2025
- 63 **Targeting Senescence, Oxidative Stress, and Inflammation: Quercetin-Based Strategies for Ocular Diseases in Older Adults**
Medoro A, Davinelli S, Scuderi L, Scuderi G, Scapagnini G, Fragiotta S · 2025
- 64 **Quercetin as a therapeutic agent for acute pancreatitis: a comprehensive review of antioxidant, anti-inflammatory, and immunomodulatory mechanisms**
Jiang Z, Lhamo G, Ma M, Ye X, Chen J, He Y et al. · 2025
- 65 **Polyphenols and post-exercise muscle damage: a comprehensive review of literature**
Zhang X, Zhong Y, Rajabi S · 2025
- 66 **Dietary Bioactive Compounds and Their Role in Allergy Prevention: A Comprehensive Review**
Zaftrilla P, Ballester P, Victoria-Montesinos D, Cerdá B, Marhuenda J, Arcusa R et al. · 2025
- 67 **Exploring the interplay of natural products and long non-coding RNAs in colorectal cancer: pathogenesis, diagnosis, and overcoming drug resistance**
Elimam H, Eldeib MG, Kizilaslan EZ, Alhamsry NAA, Ashour AE, Elfir N et al. · 2025
- 68 **Phenolic-derived compounds in osteoporosis-Mechanisms, clinical evidence, and drug delivery: A review**
Ahmad Hairi H, Jusoh RR, Sadikan MZ, Shuid AN · 2025
- 69 **Flavonoids in Autoimmune Diseases: Mechanisms, Clinical Evidence, and Future Directions**
Simone W, Salvamani S, Koh RY, Gunasekaran B · 2025
- 70 **The Effects of Antioxidant Supplementation on Soccer Performance and Recovery: A Critical Review of the Available Evidence**
Poulios A, Papanikolaou K, Draganidis D, Tsimeas P, Chatzinikolaou A, Tsiokanos A et al. · 2024
- 71 **Effects of Dietary Components on Mast Cells: Possible Use as Nutraceuticals for Allergies?**
Kaag S, Lorentz A · 2023
- 72 **Plant Polyphenols and Their Potential Benefits on Cardiovascular Health: A Review**
Iqbal I, Wilairatana P, Saqib F, Nasir B, Wahid M, Latif MF et al. · 2023
- 73 **Anti-Inflammatory Effects of Flavonoids in Common Neurological Disorders Associated with Aging**
Martinez-Coria H, Arrieta-Cruz I, Gutiérrez-Juárez R, López-Valdés HE · 2023
- 74 **Bio-Actives from Natural Products with Potential Cardioprotective Properties: Isolation, Identification, and Pharmacological Actions of Apigenin, Quercetin, and Silibinin**
Tomou EM, Papakyriakopoulou P, Skaltsa H, Valsami G, Kadoglou NPE · 2023
- 75 **Prevention of Metabolic Syndrome by Phytochemicals and Vitamin D**
Santa K, Kumazawa Y, Nagaoka I · 2023
- 76 **Non-alcoholic fatty liver disease: Dietary and nutraceutical approaches**
Cogorno L, Formisano E, Vignati A, Prigione A, Tramacere A, Borgarelli C et al. · 2023
- 77 **Plausibility of natural immunomodulators in the treatment of COVID-19-A comprehensive analysis and future recommendations**
Akter R, Rahman MR, Ahmed ZS, Afrose A · 2023
- 78 **Targeting Cardiovascular Diseases by Flavonols: An Update**
Kozłowska A, Szostak-Węgierek D · 2022
- 79 **A critical evaluation of risk to reward ratio of quercetin supplementation for COVID-19 and associated comorbid conditions**
Pawar A, Russo M, Rani I, Rani I, Goswami K, Russo GL et al. · 2022
- 80 **Importance of Intermittent Fasting Regimens and Selection of Adequate Therapy on Inflammation and Oxidative Stress in SARS-CoV-2 Infection**
Ezzati A, Rosenkranz SK, Horne BD · 2022
- 81 **Quercetin and its derivatives as antiviral potentials: A comprehensive review**
Di Petrillo A, Orrù G, Fais A, Fantini MC · 2022
- 82 **Dietary supplements for treatment of endometriosis: A review**
Yalçın Bahat P, Ayhan I, Üreyen Özdemir E, Inceboz Ü, Oral E · 2022
- 83 **Potential Benefits of Phytochemicals for Abdominal Aortic Aneurysm**
Hosseini A, Penson PE, Cicero AFG, Golledge J, Al-Rasadi K, Jamialahmadi T et al. · 2021
- 84 **Pharmaceutical Drugs and Natural Therapeutic Products for the Treatment of Type 2 Diabetes Mellitus**
Blahova J, Martinikova M, Babikova M, Kovacova V, Mondockova V, Omelka R · 2021
- 85 **Neuropharmacological Effects of Quercetin: A Literature-Based Review**
Islam MS, Quispe C, Hossain R, Islam MT, Al-Harrasi A, Al-Rawahi A et al. · 2021
- 86 **Polyphenols of the Mediterranean Diet and Their Metabolites in the Prevention of Colorectal Cancer**
Yammine A, Namsi A, Vervandier-Fasseur D, Mackrill JJ, Lizard G, Latruffe N · 2021
- 87 **Potential Implications of Citrulline and Quercetin on Gut Functioning of Monogastric Animals and Humans: A Comprehensive Review**
Uyanga VA, Amevor FK, Liu M, Cui Z, Zhao X, Lin H · 2021
- 88 **Health Benefits of Polyphenols and Carotenoids in Age-Related Eye Diseases**
Bungau S, Abdel-Daim MM, Tit DM, Ghanem E, Sato S, Maruyama-Inoue M et al. · 2019
- 89 **Chemoprevention of Breast Cancer With Vitamins and Micronutrients: A Concise Review**
Mokbel K, Mokbel K · 2019
- 90 **Factors modulating bioavailability of quercetin-related flavonoids and the consequences of their vascular function**
Terao J · 2017
- 91 **Endogenous and exogenous mediators of quercetin bioavailability**
Guo Y, Bruno RS · 2015
- 92 **Impact of Dietary Antioxidants on Sport Performance: A Review**
Braakhuis AJ, Hopkins WG · 2015
- 93 **Polyphenols in exercise performance and prevention of exercise-induced muscle damage**
Malaguti M, Angeloni C, Hrelia S · 2013
- 94 **Polyphenols: key issues involved in chemoprevention of prostate cancer**
Cimino S, Sortino G, Favilla V, Castelli T, Madonia M, Sansalone S et al. · 2012
- 95 **Complementary and alternative medicine for chronic prostatitis/chronic pelvic pain syndrome**
Capodice JL, Bemis DL, Buttyan R, Kaplan SA, Katz AE · 2005

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/quercetin/ · Stand 2026-10-15