Die größten Gesundheitsirrtümer I (Quelle: www.bild.de)

g , k , qu, ck oder ch? Setze ein! Groß- und Kleinschreibung beachten.

Naturheilmittel haben ___eine Nebenwir___un___en:
Das ___e___enteil stimmt: Pflanzli___e Wir___stoffe bestehen ebenfalls aus ___emis___en Bausteinen. Deshalb ___önnen sie Nebenwir___un___en haben.

___affee entwässert:
Viele Studien haben si___ mit ___affee befasst. Die meisten darf man ___etrost ver___essen. Ri___ti___ ist: Dur___ normalen ___affee___onsum (ni___t mehr als vier Tassen) wird der ___örper ni___t entwässert.

___ortison ist ___efährli___:
Das ist fals___! Denn von Ärzten ___orre___t ein___esetzt, ist ___ortison eines der wi___ti___sten Medi___amente.

Fasten ist ___esund:
Stimmt absolut ni___t! Unter ärztli___er ___ontrolle dur_____eführt, ___ann Fasten zwar man___e ___ran___heit lindern. Re___nen Sie aber ni___t damit, dass na___ einer Fasten___ur Ihr Heus___nupfen oder Ihre Hauter___ran___un___ für immer vers___wunden sind.

Bei Er___ältun___en sollte man so viel Vitamin C essen wie mö___li___:
Fals___! Zwar brau___t unser Immunsystem Vitamin C. Zwei bis drei Oran___en am Ta___ rei___en aber au___ bei einer Er___ältun___ aus. Zusätzli___e Vitamin-C-Präparate sind in aller Re___el unnöti___.

Rotwein fördert S___laf:
Wer einen ___emütli___en Abend mit Rotwein aus___lin___en lässt, s___läft meist zwar s___neller ein. Aber: Wenn die Al___ohol-___onzentration wieder sin___t, ___ommt es zu We___impulsen, wird der Tiefs___laf unterbro___en.

Wer viel Zu___er isst, be___ommt Diabetes:
Mit dem Essen von Zu___er hat Diabetes mellitus (Zu___er___ran___heit) zunä___st einmal ni___ts zu tun. Man ___ann im Leben viel Zu___er essen, trotzdem ___esund bleiben.

Ein Sonnenbrand verwandelt si___ in Bräune:
Unsinn! Ein Sonnenbrand ist eine Verbrennun___ 1. oder 2. ___rades und ___eine Vorstufe des Braunwerdens.

Mohrrüben sind wi___ti___ für die Au___en:
Fals___! Mohrrüben liefern zwar eine Vorform des für die Au___en wi___ti___en Vitamins A, das Beta Carotin. Man müsste allerdin___s tä___li___ mehrere ___ilo Mohrrüben essen, um den Ta___esbedarf an Beta Carotin allein dur___ Möhren zu de___en.

Radfahren ma___t impotent:
Nur Radfahrer, die pro Wo___e um die 500 ___ilometer auf einem harten Fahrradsattel zurü___le___en, sind mö___li___erweise ___efährdet, vorüber___ehend impotent zu werden. Denn die harten Sättel ___önnen Blut___efäße und Nervenbahnen ___ets___en.