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

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

Naturheilmittel haben keine Nebenwirkungen:
Das Gegenteil stimmt: Pflanzliche Wirkstoffe bestehen ebenfalls aus chemischen Bausteinen. Deshalb können sie Nebenwirkungen haben.

Kaffee entwässert:
Viele Studien haben sich mit Kaffee befasst. Die meisten darf man getrost vergessen. Richtig ist: Durch normalen Kaffeekonsum (nicht mehr als vier Tassen) wird der Körper nicht entwässert.

Kortison ist gefährlich:
Das ist falsch! Denn von Ärzten korrekt eingesetzt, ist Kortison eines der wichtigsten Medikamente.

Fasten ist gesund:
Stimmt absolut nicht! Unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt, kann Fasten zwar manche Krankheit lindern. Rechnen Sie aber nicht damit, dass nach einer Fastenkur Ihr Heuschnupfen oder Ihre Hauterkrankung für immer verschwunden sind.

Bei Erkältungen sollte man so viel Vitamin C essen wie möglich:
Falsch! Zwar braucht unser Immunsystem Vitamin C. Zwei bis drei Orangen am Tag reichen aber auch bei einer Erkältung aus. Zusätzliche Vitamin-C-Präparate sind in aller Regel unnötig.

Rotwein fördert Schlaf:
Wer einen gemütlichen Abend mit Rotwein ausklingen lässt, schläft meist zwar schneller ein. Aber: Wenn die Alkohol-Konzentration wieder sinkt, kommt es zu Weckimpulsen, wird der Tiefschlaf unterbrochen.

Wer viel Zucker isst, bekommt Diabetes:
Mit dem Essen von Zucker hat Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) zunächst einmal nichts zu tun. Man kann im Leben viel Zucker essen, trotzdem gesund bleiben.

Ein Sonnenbrand verwandelt sich in Bräune:
Unsinn! Ein Sonnenbrand ist eine Verbrennung 1. oder 2. Grades und keine Vorstufe des Braunwerdens.

Mohrrüben sind wichtig für die Augen:
Falsch! Mohrrüben liefern zwar eine Vorform des für die Augen wichtigen Vitamins A, das Beta Carotin. Man müsste allerdings täglich mehrere Kilo Mohrrüben essen, um den Tagesbedarf an Beta Carotin allein durch Möhren zu decken.

Radfahren macht impotent:
Nur Radfahrer, die pro Woche um die 500 Kilometer auf einem harten Fahrradsattel zurücklegen, sind möglicherweise gefährdet, vorübergehend impotent zu werden. Denn die harten Sättel können Blutgefäße und Nervenbahnen quetschen.