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

d , b , oder p ? Setze ein! Groß- und Kleinschreibung beachten.

Nasehochziehen ist ungesun___:
In Wirklichkeit ist es ganz an___ers. Vehementes Nase___utzen, ___ei ___em auch ___er letzte Tro___fen Schleim aus ___er Nase ins Taschentuch geschnäuzt wir___, ist ungesun___.

Schwangere müssen für zwei essen:
Nein! ___er ___e___arf an Extra-Energie währen___ einer normalen Schwangerschaft liegt im ___urchschnitt ___ei gera___e mal 240 kcal – so viel wie in einem ___elegten ___rötchen.

___o___y___uil___er ___rauchen ___eson___ers viel Eiweiß:
Falsch! Krafts___ortler ___rauchen im ___urchschnitt etwa 0,8 Gramm Eiweiß ___ro Kilogramm Kör___ergewicht ___ro Tag. Für ___iesen relativ geringen Extra___e___arf sin___ Eiweiß___rä___arate nicht erfor___erlich.

Lange schlafen ist gesun___:
Es gi___t Hinweise ___arauf, ___ass zu viel Schlaf auch scha___en kann. So sin___ Ster___lichkeit un___ Krankheitsanfälligkeit ___ei jenen Menschen ___eutlich erhöht, ___ie im ___urchschnitt mehr als acht Stun___en ___ro Tag schlafen.

___as Herz ist ___er fleißigste Muskel:
___er fleißigste Ar___eiter im menschlichen Kör___er ist nicht ___er Herzmuskel, son___ern ___as Muskelgewe___e ___er Augen. Weit mehr als 100 000-mal ___ro Tag steuert es unsere ___licke.

Warmes Essen am A___en___ macht ___ick:
Nicht ___ewiesen! ___as Kör___ergewicht hängt von ___er Menge ___er aufgenommenen un___ ver___rauchten Kalorien a___.

Je mehr Vitamine, ___esto ___esser:
Zusätzliche Vitamine sin___ nur in ___estimmten me___izinischen Situationen wirklich erfor___erlich. Von ___en Vitamin___rä___araten ___rofitieren ___eshal___ fast immer nur Hersteller un___ Vertrei___er.

___iäten machen schlank:
Mit einer ___iät ___lei___t man selten langfristig schlank. Meist schon kurz nach ___er ___iät kehren ___ie mühsam a___gehungerten ___fun___e zurück. Wer gesun___ un___ langfristig a___nehmen will, muss seine Ernährung umstellen.

Schnarchen ist völlig harmlos:
Nein, Schnarchen ist nur in ___estimmten Fällen harmlos. Etwa ___ei einer Erkältung mit Schnu___fen. Regelmäßige Schnarcher ___agegen ha___en nachts oft un___emerkt Erstickungsanfälle, ___ei ___enen ___ie Atmung ___is zu zwei Minuten am Stück aussetzt.

Joghurt stärkt ___ie A___wehrkräfte:
Joghurt ist tatsächlich ein gesun___es Nahrungsmittel. Es ist z.___. gut für Knochen un___ Zähne. ___och an___ers ist ___as mit ___en A___wehrkräften: Zwar ___efin___en sich run___ ___rei Viertel ___er Zellen unseres Immunsystems im ___arm. Trotz___em hat Joghurt keinen ___ositiven Effekt auf unser A___wehrsystem.