

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

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

Nasehochziehen ist ungesund:

In Wirklichkeit ist es ganz anders. Vehementes Naseputzen, bei dem auch der letzte Tropfen Schleim aus der Nase ins Taschentuch geschnäuzt wird, ist ungesund.

Schwangere müssen für zwei essen:

Nein! Der Bedarf an Extra-Energie während einer normalen Schwangerschaft liegt im Durchschnitt bei gerade mal 240 kcal – so viel wie in einem belegten Brötchen.

Bodybuilder brauchen besonders viel Eiweiß:

Falsch! Kraftsportler brauchen im Durchschnitt etwa 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Für diesen relativ geringen Extrabedarf sind Eiweißpräparate nicht erforderlich.

Lange schlafen ist gesund:

Es gibt Hinweise darauf, dass zu viel Schlaf auch schaden kann. So sind Sterblichkeit und Krankheitsanfälligkeit bei jenen Menschen deutlich erhöht, die im Durchschnitt mehr als acht Stunden pro Tag schlafen.

Das Herz ist der fleißigste Muskel:

Der fleißigste Arbeiter im menschlichen Körper ist nicht der Herzmuskel, sondern das Muskelgewebe der Augen. Weit mehr als 100 000-mal pro Tag steuert es unsere Blicke.

Warmes Essen am Abend macht dick:

Nicht bewiesen! Das Körpergewicht hängt von der Menge der aufgenommenen und verbrauchten Kalorien ab.

Je mehr Vitamine, desto besser:

Zusätzliche Vitamine sind nur in bestimmten medizinischen Situationen wirklich erforderlich. Von den Vitaminpräparaten profitieren deshalb fast immer nur Hersteller und Vertreiber.

Diäten machen schlank:

Mit einer Diät bleibt man selten langfristig schlank. Meist schon kurz nach der Diät kehren die mühsam abgehungerten Pfunde zurück. Wer gesund und langfristig abnehmen will, muss seine Ernährung umstellen.

Schnarchen ist völlig harmlos:

Nein, Schnarchen ist nur in bestimmten Fällen harmlos. Etwa bei einer Erkältung mit Schnupfen. Regelmäßige Schnarcher dagegen haben nachts oft unbemerkt Erstickungsanfälle, bei denen die Atmung bis zu zwei Minuten am Stück aussetzt.

Joghurt stärkt die Abwehrkräfte:

Joghurt ist tatsächlich ein gesundes Nahrungsmittel. Es ist z.B. gut für Knochen und Zähne. Doch anders ist das mit den Abwehrkräften: Zwar befinden sich rund drei Viertel der Zellen unseres Immunsystems im Darm. Trotzdem hat Joghurt keinen positiven Effekt auf unser Abwehrsystem.