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

f , v , oder w ? Setze ein! Groß- und Kleinschreibung beachten.

Vorbräunen im Solarium schützt vor Sonnenbrand:

Die UVA-Strahlen bräunen die Haut zwar sofort, doch ein effektiver Schutz für die Haut entsteht erst durch die UVB-Strahlen der Sonne. Da in Solarien überwiegend UVA-Strahlung eingesetzt wird, schützt ein Vorbräunen auf der Sonnenbank die Haut nicht vor Sonnenbrand.

Ketchup schadet Kindern

Falsch! Die hohe Konzentration des Farbstoffs Lycopin bewirkt einen ausgezeichneten Zellschutz, stärker als ein Apfel.

Häufiges Putzen ist gut für die Hygiene:

Normale Haushalte benötigen wesentlich weniger Hygiene als uns die Werbung weismachen will. Im Gegenteil: Zu viel Sauberkeit kann gesundheitsschädigend sein, z. B. Allergien fördern.

Mit der Anti-Rauch-Pille hört man auf zu rauchen:

Langzeitstudien zu einem neuen Wirkstoff gibt es noch nicht. Doch bis zu 80 % der Raucher, die mithilfe eines anderen Wirkstoffs von den Zigaretten loskommen wollten, greifen nach einem Jahr wieder zum Glimmstängel.

Bei einem Hexenschuss sollte man sich möglichst wenig bewegen:

Falsch! Wenn es die Schmerzen irgendwie zulassen, sollte man sich vorsichtig bewegen.

Die Gripeschutzimpfung schützt vor Erkältungen:

Nein, die Impfung richtet sich gegen Influenza-Viren, die die echte Grippe auslösen können. Gegen Erkältungsviren wirkt sie nicht.

Cholesterin ist gefährlich:

Quatsch, es ist sogar lebenswichtig, denn der Körper braucht Cholesterin für den Zellaufbau und die Herstellung von Hormonen.

Bei Nasenbluten sollte man den Kopf in den Nacken legen:

Falsch! Viel erfolgreicher ist es, die Nasenflügel für mindestens zwei Minuten bei nach vorne geneigtem Kopf zusammenzudrücken.

Kinderkrankheiten sind harmlos:

Bei echten „Kinderkrankheiten“ wie Masern, Mumps, Röteln und Windpocken, die auch Erwachsene bekommen können, kann eine Verharmlosung gefährlich werden.

Eine Zecke muss linksherum herausgedreht werden:

Nein, denn der Stechapparat der Zecken hat kein Gewinde! Nach einem Stich sollte die Zecke schnell mit einer Pinzette herausgezogen werden.

Akne bekommt, wer sich nicht richtig wäscht:

Unsinn! Akne ist kein Zeichen mangelnder Körperhygiene. Im Gegenteil: Ständiges Waschen wird den Zustand der Haut eher verschlimmern.