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

n , nn , m oder mm? Setze ein! Groß- und Kleinschreibung beachten.

Energy-Drinks liefern Energie:
Sicher, viele Energy-Drinks können für kurze Zeit munter machen. Dass ein vier Euro teurer Drink aber in etwa die gleiche Wirkung hat wie ein Kaffee für einen Euro, sagen die Hersteller nicht.

Vegetarier leben länger:
Stimmt nicht! Studien zufolge leben Vegetarier statistisch gesehen zwar tatsächlich länger. Doch das liegt aber nicht am Fleischverzicht, sondern vor allem daran, dass sie bewusster leben – weniger Alkohol und Zigaretten, mehr Sport.

Wer schnell schwitzt, hat keine Kondition:
Das stimmt so nicht! Ob man schneller oder langsamer ins Schwitzen kommt, ist zum größten Teil Veranlagung.

Alkohol wärmt:
Das Gegenteil ist der Fall: Alkohol wärmt nicht von innen, sondern lässt den Körper auskühlen.

Spinat enthält besonders viel Eisen:
Nein, ein Irrtum! In Wirklichkeit enthält Spinat nur wenig mehr Eisen als Schokolade. Zudem ist das im Spinat enthaltene Eisen nicht mal gut verwertbar.

Im Alter verschwindet der Heuschnupfen:
Leider gibt es viele Beispiele, bei denen der Heuschnupfen in der Jugend begann und im Alter von 70 Jahren immer noch nicht verschwunden war.

Fieber muss sofort bekämpft werden:
Diese Auffassung ist veraltet. Denn durch den Temperaturanstieg bei einer Infektion wird das Immunsystem erst richtig aktiviert.

Bei Hautverbrennungen helfen Butter und Mehl:
Nein, die alten Hausmittel führen eher zu Problemen, als dass sie nützen. Im schlimmsten Fall können sie eine Infektion der Haut verursachen.

Pizza ist ungesund:
Nein, das stimmt nicht! Frische Pizza, in Maßen verspeist, kann sogar der Gesundheit dienlich sein. Denn sie liefert viele hochwertige Nährstoffe.

Bei Heißhunger braucht der Körper dringend Kohlenhydrate:
Nein, im Gegenteil: Heißhunger entsteht selten, weil Kohlenhydrate fehlen, sondern weil man die falschen verspeist hat. Heißhunger entsteht durch große Mengen „kurzfristiger Kohlenhydrate“, wie sie beispielsweise in Zucker, Brötchen und Kuchen stecken.

Schokolade macht süchtig:
Nein, das ist ein Irrtum! Schokolade ist zwar ein Seelentröster, weil Kakao im Gehirn Glückshormone freisetzt, süchtig wird man davon aber nicht.