

32 Ihr Fernsehprogramm vom 12. 8. bis 18. 8. 2017

Österreich 2,20 €
Frankreich 2,40 €, Italien 2,60 €
Luxemburg 2,20 €, Belgien 2,20 €

Deutschland 1,90 € | WWW.GONG.DE

PLUS
Großer
Rätselteil

Gong

Der **beste Gong** aller Zeiten

ENDLICH WIEDER
FUSSBALL!



Bundesliga
Spielplan im Heft
Alle Termine der
Hin- und Rückrunde



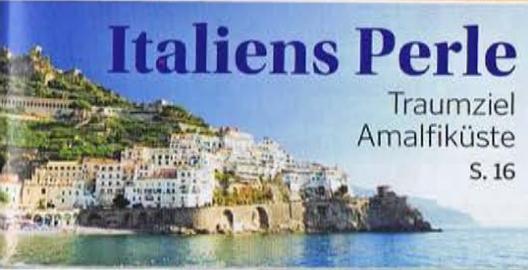
4. 8. 2017

Die **22** größten Gesundheits- Irrtümer

Mythen
& Missverständnisse:
Ein Experte klärt auf s. 6

Italiens Perle

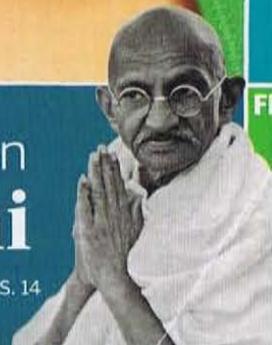
Traumziel
Amalfiküste
S. 16



50 Jahre
Farbfernsehen

Alles zur **neuen**
ZDF-Show s. 10

Was wir von
Gandhi
lernen können s. 14



.00

illigramm

Vitamin C nimmt
an täglich durch
die Nahrung auf.
Es genügt!

**Vitamine**

Ob sie vor Krebs
schützen, ist noch
nicht nachgewiesen

Die **22** größten

Gesundheits-Irrtümer

In der Medizin halten sich **Mythen** besonders lang. Unser aktueller Überblick entlarvt Halbwissen, das Ihre Gesundheit gefährdet

Wir kennen sie alle, die gut gemeinten Ratschläge von Oma und die schlaun Sprichwörter. Etwa: Mit Wasser ist nicht gut Kirschen essen. Oder: Kaugummi verklebt den Magen. Sie werden von Generation zu Generation weitergegeben. Selbst manche neue Erkenntnis beruht auf falsch interpretierten Studien, die längst widerlegt sind. Mythen sind zäh und langlebig, doch oft macht die Forschung Fortschritte und widerspricht den alten Ansichten. Hier räumen wir mit Mythen und gefährlichem Halbwissen auf, fachlich beraten von Prof. Dietmar Daichendt, Allgemeinmediziner mit Privatpraxis in München.

1 Der Schlaf vor Mitternacht ist am gesündesten

Nicht die Uhrzeit ist wichtig, sondern die Schlafqualität. „Vor allem die Tiefschlafphase, in der sich der Körper am besten erholt“, so Prof. Daichendt. Die sollte vor drei Uhr nachts liegen, denn ab dann tickt der innere Wecker schon wieder.

2 An Wunden sollte man viel Luft lassen

Diese Ansicht ist längst widerlegt. Durch Luft trocknet die Wunde nämlich viel schneller aus. Die Folge: stärkere Schorfbildung, möglicherweise sogar Narben. Prof. Daichendt rät: „Optimal versorgt ist eine Verletzung, wenn sie unter einem dichten Pflaster feucht gehalten wird.“

3 Wir nutzen nur zehn Prozent des Gehirns

Durch die moderne Hirnforschung ist diese These widerlegt. Zahlreiche Scans

**EXPERTE****PROF. DIETMAR****DAICHENDT** Arzt fürAllgemeinmedizin, Naturheil-
verfahren und Osteopathie

von grauen Zellen zeigen, dass kein Bereich im Gehirn jemals wirklich zur Ruhe kommt. „Aus evolutionärer Sicht wäre es ja auch nicht sinnvoll, wenn ein wichtiges Organ – das Gehirn verbraucht 20 Prozent unserer Energie – nur teilweise arbeiten würde“, erklärt Prof. Daichendt. Allerdings werden abhängig von den aktuellen Herausforderungen des Alltags manche Hirnareale mehr oder weniger beansprucht.

4 Viel Sport ist immer gut für den Körper

Regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln, Knochen und Immunsystem und hält Herz und Kreislauf fit. Übertriebener Freizeitsport oder exzessives Leistungstraining dagegen bewirkt das Gegenteil. Der Bewegungsapparat wird leichter und häufiger verletzt, das Immunsystem macht schlapp. Man wird anfälliger für Infekte. Der Allgemeinmediziner ermuntert: „Zwei-, dreimal pro Woche Bewegungssport ist optimal, schon zügiges Spaziergehen fördert Herz-Kreislauf-System und Muskulatur.“

5 Abendessen macht dick

Es ist ziemlich egal, wann man was verzehrt. Entscheidend für mehr Kilos auf der Waage sind die Kalorien, die man pro Tag zu sich nimmt. Futtert man mehr, als der Körper verbraucht, setzt das an, so die aktuelle Lehrmeinung. Tipp für Spätschlemmer: „Wer abends Kohlenhydrate isst, sollte sich danach bewegen, damit die Energie noch verbraucht wird.“

6 Salz erhöht den Blutdruck

Mit dieser Warnung wurden weltweit Menschen zu sparsamem Würzen bewegt. „Neueren Studien zufolge kann eine salzarme Kost sogar das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt erhöhen“, erklärt Prof. Daichendt. Bei Bluthochdruckpatienten sollten es einer Studie aus Kanada zufolge nicht mehr als sieben, aber auch nicht unter drei Gramm Salz pro Tag sein.

**Speisesalz**

Weniger schädlich
als gedacht

7 Eier erhöhen den Cholesterinspiegel

Das Frühstücksei enthält zwar viel Cholesterin, etwa 200 mg. Doch selbst zwei Eier täglich lassen den Cholesterinspiegel im Blut nicht in die Höhe schnellen. Der Körper stellt das Blutfett nämlich auch selbst her. Wird ihm durch die Nahrung zu viel zugeführt, drosselt er die Eigenproduktion.

8 Gerade zu sitzen ist gut für den Rücken

Gehört in die Abteilung „Überholte Ansichten“. Kanadische Forscher der Universität von Alberta fanden die ideale Sitzposition: entspannt zurückgelehnt, wobei Wirbelsäule und Oberschenkel einen Winkel von 135 Grad bilden sollten. „Optimal ist es, öfter die Sitzposition zu wechseln, sodass alle Muskelgruppen belastet werden“, rät Prof. Daichendt.

9 Kaffee erhöht die Gefahr von Krankheiten

Seit Jahren empfehlen Ernährungsexperten, zum Kaffee ein Glas Wasser zu trinken, um den Verlust an Flüssigkeit und Mineralstoffen auszugleichen. Kaffee entwässert zwar, doch gilt er inzwischen sogar als Superfood: Neuen Studien zufolge schützen drei Tassen am Tag vor Gicht und Diabetes.

10 Computertomografie (CT) ist unschädlich

Bei einer CT wird Röntgenstrahlung eingesetzt, die bis zu 1000-mal stärker ist als bei einer normalen Durchleuchtung. Das nationale amerikanische Krebsinstitut ging früher von 15.000 Toten pro Jahr durch überflüssige CTs aus. „Das MRT hat die CT heute in den meisten Bereichen erfolgreich

Bitte umblättern ▶

Starker Genuss

Kaffee ist viel besser
als sein Ruf – und
obendrein gesund



„Gib dir einen Ruck und tu was für dein Gedächtnis, hab ich mir gesagt.“



Tebonin[®]
konzent[®] 240 mg
240 mg Filmtablette

Pflanzlicher Wirkstoff zur Leistungsstärkung des Gehirns



Pflanzlich und gut verträglich

- Stärkt Gedächtnis und Konzentration*
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Bei altersassozierten geistigen Leistungseinbußen.

Tebonin[®] konzent[®] 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von (altersassozierten) geistigen Leistungseinbußen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T1/Q1/11/16/03



GESUNDHEIT



Strahlen
Computertomografien belasten den Körper

15.000 Tote durch unnötige Computertomografien könnte es pro Jahr allein in den USA geben

ersetzt, die ohne Strahlenbelastung arbeitet“, so Daichendt. Nur bei wenigen Indikationen ist die CT überlegen und erforderlich, etwa in der Osteoporosediagnostik.

11 Vitamin C ist Grippeschutz

Das klingt zwar gut, lässt sich aber wissenschaftlich leider nicht bestätigen. Ein australisch-finnisches Forscherteam wertete Studien aus den vergangenen 65 Jahren aus und fand heraus: Auch wer täglich 200 mg Vitamin C schluckt oder über Obst aufnimmt, verhindert keinen grippalen Infekt.

12 Häufiges Eincremen macht die Haut zart

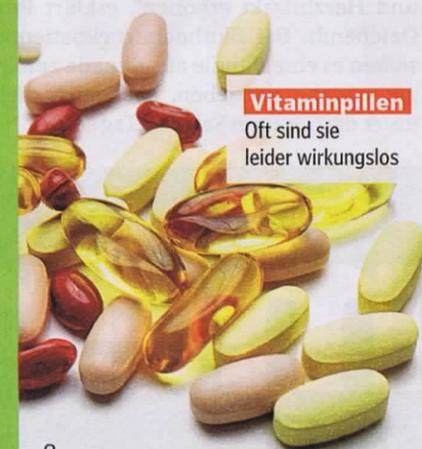
Ganz falsch! Wer sich öfter als dreimal täglich eincremt, so warnt der Berufsverband Deutscher Dermatologen, erreicht das Gegenteil, denn er stört den Rückfettungsmechanismus der Haut. Folge: Trockenheit oder sogar schuppige Hautentzündungen, die sogenannte Stewardessen-Krankheit.

13 Wer Schnupfen hat, sollte in die Sauna gehen

Bloß nicht! Denn Hitze und Schwitzen haben nur bei gesunden Menschen abhärtende Effekte. Ist der Organismus dagegen schon durch den Kampf gegen Erkältungserreger belastet, schwächt ein Besuch der Sauna das Immunsystem zusätzlich.

14 Man sollte täglich Stuhlgang haben

Nein, wer nicht täglich muss, ist noch nicht verstopft. Davon spricht man erst, wenn der Darm seltener als dreimal pro Woche entleert werden kann. Auch die These, Verstopfung setze Giftstoffe frei, ist medizinisch nicht belegbar. Durch die längere



Vitaminpillen
Oft sind sie leider wirkungslos

FOTOS: S. 6-7: PHOTOGRAPHER'S CHOICE/GETTY IMAGES, DTJ DIGIFOODSTOCK/FOOD AND DRINK PHOTOS/DPA PICTURE-ALLIANCE (2), PRIVAT; S. 8-9: GOLDEN PIXELS LLC/ALAMY, CARLSSON/MARA/SHUTTERSTOCK (2)

Verweildauer der Stuhlreste verändert sich jedoch die Darmflora, was nachteilig für die Gesundheit sein kann.

15 Bei Durchfall hilft es, Cola zu trinken

Eher umgekehrt! Das Koffein aus der Cola regt die Nieren an, verstärkt so den Flüssigkeitsmangel, der durch Durchfall entsteht. Zudem reizt Kohlensäure den angegriffenen Darm. „Besser: Kamillentee und Toastbrot“, empfiehlt Prof. Daichendt.

16 Schwimmen ist gut für die Gelenke

Nur wenn man es richtig macht. Die meisten Hobbyschwimmer jedoch haben eine falsche Beintechnik, fand die Sporthochschule Köln heraus. Dadurch belasten sie ihre Knie- und Fußgelenke unnötig. Auch falsch: den Kopf krampfhaft über Wasser halten. Das strapaziert die Nackenwirbel. Am gesündesten ist Rückenschwimmen.

17 Krampfadern kriegt, wer die Beine übereinanderschlägt

Entwarnung für die beliebte Sitzhaltung: Die größte Krampfaderngefahr geht bei Frauen von Übergewicht und Schwanger-

schaft aus, bei Männern vom Rauchen. Bewegungsmangel ist allerdings für beide ein weiterer wichtiger Risikofaktor.

18 Vitamine schützen vor Krebs

Leider ein Trugschluss! Große Hoffnungen hatten Mediziner auf Vitamin A, C und E gesetzt. Zwischen 1993 und 2003 wurden in Europa und den USA neun Studien über zusätzliche Vitamingaben an 110.000 Personen durchgeführt. In keiner konnte eine Wirkung nachgewiesen werden.

19 Bei Muskelkater soll man weitertrainieren

Besser nicht! Denn nach neuen sportmedizinischen Erkenntnissen ist ein Muskelkater Symptom einer akuten Überlastung. „Er entsteht durch eine Übersäuerung des Muskels und feine Muskelfaserrisse, Schonung ist angezeigt“, mahnt Prof. Daichendt. Wer trotzdem weitertrainiert, verzögert den Heilungsprozess.

20 Eine Allergie hat man ein Leben lang

Zum Glück nicht. Kinderärzte der Johns Hopkins Universität in Baltimore stellten

Vitamin C
Selbst die Kiwi schützt nicht vor Infekten



in einer Studie an 280 Kindern mit Nahrungsmittelallergien fest, dass bis zu 20 Prozent von ihnen in späteren Jahren keine Symptome mehr aufwiesen. Sie empfehlen, hin und wieder zu testen, ob noch eine Allergie besteht.

21 Schlechtes Licht verdirbt die Augen

Forschungsergebnisse, die diesen Zusammenhang belegen, gibt es nicht! Fazit der Augenärzte: Lesen bei dunklerem Licht ermüdet zwar die Augen, weil es den Muskel strapaziert – die Sehfähigkeit leidet dadurch aber nicht.

22 Bei Rückenschmerzen soll man sich schonen

Eine groß angelegte Studie in der Europäischen Union ergab: Rund 90 Prozent aller Rückenprobleme können durch Bewegung vermieden werden. Deshalb sagen Sportmediziner und Orthopäden heute unisono: Schonen schadet dem Rücken erst richtig.

BETTINA KOCH

Soventol[®]
Von gereizter Haut empfohlen.



Sonnenbrand?
Sonnenallergie?
Juckreiz?

Schnelle Hilfe bei gereizter Sommerhaut.

- Juckreizlindernd
- Entzündungshemmend
- Sehr gut verträglich



Kühlt wie ein Gel + pflegt wie eine Creme.

Soventol[®] HydroCortison ACETAT 0,5% 5 mg/g Creme: Zur Behandl. v. mäßig ausgepr. geröteten, entzündl. o. allerg. Hauterkr., b. denen schwach wirks., niedrig konzentrierte Corticosterolide angez. sind. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker; 10/2015