



Die größten Mythen und Irrtümer der Medizin

Es gibt Mythen und Irrtümer in der Medizin, an die selbst manche Fachleute glauben. Irgendwann in die Welt gesetzt, halten sich diese Unwahrheiten über Jahrzehnte hartnäckig bis heute.

1. Bei Schnupfen hilft die Sauna. Ganz im Gegenteil! Ist eine Erkältung schon da, wird die Abwehr durch Saunagänge oder kalte Duschen zusätzlich geschwächt. Abhärten in der Sauna funktioniert nur bei gesunden Menschen.

2. Bei harten Matratzen freut sich die Wirbelsäule. Irrtum! Ist die Unterlage zu hart, kann es zu Verspannungen der Muskulatur und zu Hohlstellen im Lendenwirbelbereich kommen. Die Folge sind anhaltende Nacken- und Rückenschmerzen sowie Schlafstörungen. Aber auch zu weiche Matratzen sind keine Alternative, weil sie den Rücken nicht genug stabilisieren. Die beste Lösung sind mittlere Härtegrade.

3. Erst nach 30 Minuten verbrennt der Körper Fett. Ein Mythos! Der Körper verbrennt ununterbrochen Fett, auch wenn wir uns nicht bewegen, sondern uns ausruhen. Allerdings verbrennt er mehr bei körperlicher Belastung. Eine optimale Fettverbrennung erreicht man, wenn man bei 50 bis 70 Prozent der maximalen Ausdauerleistung trainiert. Also keinesfalls auspowern!

4. Dicke werden schneller krank. Von wegen! Wer leicht übergewichtig ist, leidet deutlich seltener unter infektiösen Erkrankungen und hat sogar ein um 17 Prozent niedrigeres Sterberisiko, als normalgewichtige Menschen. Das ergab eine kanadische Studie mit mehr als 11.000 Teilnehmern und bestätigt damit die Volksweisheit: „Wer was auf den Rippen hat, zehrt davon im Krankheitsfall!“.

5. Nur 10 Prozent des Gehirns werden genutzt. Denkste! Genau das Gegenteil ist der Fall. Die modernen Verfahren zur Hirnaktivitätsmessung zeigen deutlich, dass kein Gebiet unseres Gehirns komplett inaktiv ist: Nicht 10, sondern 100 Prozent unseres Gehirns benutzen wir täglich. – Dieser Medizin-Irrtum ist eine Paradebeispiel für Langlebigkeit: Vor fast 100 Jahren erstmals behauptet, hält er sich bis heute.

6. Wunden brauchen Luft zum Heilen. Völlig falsch! Wunden brauchen ein feuchtes, warmes Milieu, wie es im Körperinneren herrscht. Werden sie unter einem Pflaster feucht gehalten, heilen sie zu 40 Prozent besser. Luft da-

gegen trocknet die Wunde zu stark aus, was zur Narbenbildung führen kann.

7. Cholesterin ist schlecht fürs Herz. Stimmt so verallgemeinert nicht! Denn man muss zwischen schädlichem LDL-Cholesterin und schützendem HDL-Cholesterin unterscheiden: Erhöhtes LDL-Cholesterin verursacht in den Wänden der Blutgefäße Fetteinlagerungen und erhöht damit das Risiko von Arteriosklerose und Herzkrankheiten. Anders beim HDL-Cholesterin: Je mehr man davon im Blut hat, desto besser, weil es eingelagertes Fett wieder aus der Gefäßwand herauslösen kann. Das wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger.



12. Wer die Beine übereinander schlägt, bekommt Krampfadern. Irrtum. Ursachen für Krampfadern ist nicht diese Sitzhaltung, sondern vor allem Rauchen und Übergewicht. Bei Frauen fördern zudem Bewegungsmangel und Schwangerschaft die Entstehung von Varizen. Zwölf große Studien zu den Risikofaktoren von Krampfadern haben das bewiesen. Unabhängig davon sind 80 Prozent der Krampfadern ohnehin genetisch bedingt.

8. Je mehr die Arterien verengt sind, desto höher ist das Infarktrisiko. Ist so nicht richtig! Zwar können verengte Arterien zu Beklemmungen im Brustraum (Angina pectoris) führen und Schmerzen verursachen, aber sie erhöhen nicht automatisch das Infarktrisiko. Herzinfarkte werden meist ausgelöst durch Blutgerinnsel, die entstehen, weil sich verkalkte Fettablagerungen lösen. Und das kann in kaum verengten Arterien genauso geschehen, wie in stark verengten.

9. Ein Apfel nach dem Zähneputzen? Kein Problem! Ein Irrglaube! Lieber mit dem Apfel-Essen eine Stunde warten. Denn durch das Zähneputzen ist der Zahnschmelz aufgeweicht, würde durch den Biss in den Apfel abgerieben werden und sich nicht wieder nachbilden.



10. Wer auf Asphalt läuft, schadet den Gelenken. Falsch! Auch wenn die Laufschuh-Industrie das immer wieder behauptet und als Nonplusultra den am besten gedämpften Schuh propagiert. In Wirklichkeit gibt es keine Studie, die das wissenschaftlich untermauert. Im Gegensatz zu Nichtläufern haben Läufer sogar viel belastbarere Gelenke. Unter anderem, weil sie einen dickeren Knorpelschutz haben.

11. Gerade sitzen ist gesund. Falsch, auch wenn Generationen von Eltern ihre Kinder immer wieder dazu ermahnen. Denn ständig aufrechtes Sitzen belastet den Körper einseitig. Eine leicht gekrümmte, „lummelnde“ Haltung ist natürlicher und besser für den Rücken. Am besten: die Haltung immer wieder mal wechseln.

13. Schokolade löst Migräne aus. Nein. Schokolade oder Käse und bestimmte andere Lebensmittel sind nicht schuld an einem Migräneanfall. Der Irrtum ist wohl entstanden, weil der Heißhunger auf Schokolade bereits ein erstes Anzeichen für einen Anfall ist. Aber: Auch wenn Schokolade kein Auslöser ist, zu viel Schokolade kann allerdings Migränesymptome wie Übelkeit oder Schwindel verstärken.

14. Bei Kälte ist man schneller erkältet. Ein Irrglaube. Kälte ist nicht der Auslöser für eine Erkältung oder einen Infekt. Das beweist auch die Tatsache, dass man in den eisigen Polgebieten viel seltener eine Infektion bekommt. Schuld daran sind einzig Erkältungsviren.

15. Bei Erkältung bloß nicht Küssen. Völlig falsch, das Gegenteil ist richtig. Denn die Ansteckungsgefahr ist gering, weil die Viren über den Speichel in den Magen gelangen und dort zerstört werden. Vielmehr beugt Küssen Erkältungen vor, weil durch den Austausch verschiedener Bakterien das Immunsystem angeregt wird.

16. Nasehochziehen ist ungesund. Ist es nicht! Es ist zwar unfein, aber gesünder, als starkes Naseputzen. Denn letzteres erzeugt einen so hohen Druck, dass Krankheitserreger in die Nasennebenhöhlen und sogar bis ins Mittelohr gepresst werden können, wodurch es zu einer Mittelohrentzündung kommen kann.

17. Hohes Fieber macht schneller gesund. Ein Ammenmärchen. Zwar bekämpft der Körper mit Fieber die Krankheitserreger, aber hohes Fieber quält und kann sogar gefährlich werden. Besser ist es, mit den bewährten Wadenwickeln zu hohe Temperaturen zu senken.

18. Nach einer Erkältung ist man vor erneuter Ansteckung geschützt. Stimmt leider nicht. Man kann sich sofort wieder anstecken. Zwar nicht am Virus, den man gerade überstanden hat, denn dagegen hat der Körper durch die Infektion spezielle Antikörper gebildet. Aber an einem der über 200 anderen bekannten Erkältungsviren. Allerdings kann man die Ansteckungsgefahr halbieren, indem man häufig die Hände wäscht. Und ein starkes Immunsystem ist die beste Abwehr!

19. Spätes Abendessen macht dick. Völlig aus der Luft gegriffen, wie Ernährungswissenschaftler feststellten. Denn ausschlaggebend für die Bildung von Fettpolstern ist nicht die zu späte Nahrungsaufnahme und ein nachts reduzierter Stoffwechsel, sondern allein die verzehrte Kalorienmenge.

20. Nach Rotwein schläft man besser. Leider nicht. Der Alkohol fördert durch seine entspannende Wirkung zwar das Einschlafen, aber wenn der Alkoholspiegel während des Schlafens absinkt, gibt das Gehirn einen Weckimpuls. Das führt in der Nacht zu häufigem Aufwachen und morgens zu Zerschlagenheit und Müdigkeit.

21. Langschläfer sind gesünder. Ganz im Gegenteil! Neueste Untersuchungen zeigen, dass Langschläfer anfälliger für Depressionen sind und früher sterben. Allerdings ruiniert auch dauerhaft zu wenig Schlaf die Gesundheit. Sieben bis acht Stunden gelten als das richtige Maß. Einige Menschen kommen auch mit weniger Schlaf aus und bleiben trotzdem gesund, denn es ist individuell verschieden, wie viel Schlaf ein Mensch braucht.

22. Der Schlaf um Mitternacht ist der beste. Ein Schlaf-Märchen. Richtig ist: Der Schlaf in den ersten beiden Stunden nach dem Einschlummern ist am tiefsten und erholsamsten – egal zu welcher Uhrzeit wir ins Bett gehen.

23. Süßstoffe sind Schlankmacher. Lieber nicht glauben. Das Gegenteil ist richtig, denn durch Süßstoff gerät der Stoffwechsel des Körpers so durcheinander, dass er Nährstoffe schlechter verwertet und der Organismus immer mehr Kalorien verlangt. Die Folge sind Heißhungerattacken, durch die wir mehr essen und zunehmen.

24. Zuviel Zucker verursacht Diabetes. Das kann man so nicht sagen. Zwar haben Ernährung und Diabetes etwas

miteinander zu tun, aber die meisten Menschen können ihr Leben lang Süßes essen, ohne zuckerkrank zu werden. Übergewicht ist im Alter ein viel größerer Risikofaktor, als Süßes, um Diabetes Typ 2 zu bekommen. Deshalb gilt: Kontrollierter essen und abnehmen. Beim jugendlichen Typ-1-Diabetes hat die Ernährung überhaupt keine Auswirkung. Er entsteht durch eine Autoimmunerkrankung.

25. Fruchtzucker ist der gesündere Zucker. Stimmt nicht! Fruchtzucker (Fructose) hat wie brauner Zucker und Honig ebenfalls Nachteile: Er bringt den Magnesiumhaushalt des Körpers durcheinander, belastet die Leber und erhöht das Risiko einer Darmkrebserkrankung. Wie so oft im Leben ist ein Zuviel schädlich.

26. Jodmangel führt immer zu einer Unterfunktion der Schilddrüse. Nicht unbedingt. Das trifft nur auf extremen Jodmangel zu. Der tritt aber in Deutschland sehr selten auf. Häufiger ist geringfügiger Jodmangel, der aber in der Regel nicht zu einer Unterfunktion der Schilddrüse führt.

27. Helle Flecken auf Fingernägeln kommen durch Kalziummangel. Der absolute Blödsinn! Denn Kalzium ist in den Fingernägeln kaum enthalten (nur 0,03 Prozent). Ursache für weiße Flecken auf den Fingernägeln sind meist kleine Stöße.

28. Wer viel trinkt, hat eine rege Verdauung. Völlig falsch. Die Trinkmenge hat keinen Einfluss auf die Darmtätigkeit. Das haben Studien bewiesen. Der Irrtum entstand durch eine italienische Studie, die inzwischen widerlegt ist. Dort gab man Patienten mit Verstopfung Mineralwasser zu trinken und die Verstopfungsbeschwerden besserten sich. Heute weiß man: Der Grund für die Besserung war nicht die Wassermenge, sondern das darin enthaltene Magnesium – und das ist ein Abführmittel.



29. Cola hilft bei Durchfall. Cola kann keinen Durchfall stoppen. Durch seinen Zuckergehalt sorgt es lediglich dafür, dass verlorene Mineralstoffe wieder aufgenommen werden. Das können andere zuckerhaltige Getränke auch. In Kombination mit Salzstangen wird dann auch gleich der Salzhaushalt wieder ausgeglichen.

30. Fernsehen im Dunkeln ist schädlich für die Augen. Zum Glück nicht! Schummerlicht hat keinen negativen Einfluss auf die Sehschärfe. Die Augen werden dadurch

höchstens etwas angestrengt – und erholen sich danach schnell wieder!

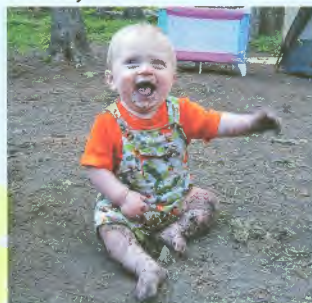
31. Nasenbluten? Kopf nach hinten. Falsch. Nach vorne ist besser! Sonst läuft das Blut nach hinten in den Rachen und durch die Speiseröhre in den Magen. Bei vielen Menschen führt das zu Übelkeit und Erbrechen. Auch besteht die Gefahr, dass das Blut durch die Luftröhre in die Atemwege gerät.



32. Nasse Badehosen verursachen Blasenentzündungen. Nicht die Nässe, sondern Keime sind schuld daran. Allerdings: Durch nasse Badekleidung kann es durch Verdunstungskälte zu einer starken Abkühlung der Harnröhre und schließlich zur Unterkühlung kommen. Dadurch verändert sich die Schleimhaut und Bakterien können sich leichter in Harnröhre und Blasenschleimhaut einnisten und dort zu einer Infektion führen.

33. Frühgeborene werden lebenslang schneller krank. Das stimmt so nicht. Zwar sind Frühgeborene als Säuglinge und Kleinkinder anfälliger für Krankheiten, aber im Kindergartenalter stimmt das nicht mehr. Ausnahme: Wenn wegen der frühen Geburt ein Organ nicht ganz gesund ist, wirkt sich das tatsächlich auf das ganze spätere Leben aus.

34. Bei Säuglingen muss die Umgebung steril sauber sein. Bloß nicht. Damit das Immunsystem trainiert wird und das Kind später weniger anfällig für Krankheiten ist, muss der Säugling schon früh auch mal mit Schmutz und Krankheiten in Kontakt kommen. Ist die Umgebung zu steril, kann das zu Asthma oder Allergien führen, wie universitäre Studien ergaben.



35. Wer ins kalte Wasser springt, dem bleibt das Herz stehen. Gilt nicht für gesunde Menschen. Denn sonst würde jeder, der nach einem Saunagang ins kalte Wasser taucht, auch einen Herzstillstand bekommen. Nur bei Patienten mit einer Gefäßverkalkung und vorgeschädigtem Herzen kann der plötzliche Temperaturwechsel im Körper eine für das Herz gefährliche Reaktion auslösen. Allerdings: Es ist immer besser, sich z.B. nach einem Sonnenbad

vor dem Baden im kalten Wasser etwas abzukühlen, um den Kreislauf nicht unnötig zu belasten.

36. Niedriges Cholesterin ist gesund und verlängert das Leben. Schön wär's. Zwar ist ein niedriger Cholesterinspiegel meist ein Zeichen für gute Gesundheit, aber er kann auch auf Krankheiten hinweisen, wie Leberschäden, Schilddrüsenüberfunktion, Mangelernährung und chronische Blutarmut. Im Alter ist ein niedriger Cholesterinspiegel sogar ungünstig: Menschen jenseits der 75 leben länger, wenn sie höhere Cholesterinspiegel aufweisen. Während ein sinkender Cholesterinspiegel bei Ihnen für eine schlechte Prognose spricht. Denn: Sehr niedrige Cholesterinwerte erhöhen das Risiko, früher zu sterben.

37. Im Alter wächst der Krebs langsamer. Leider Nein. Das Gegenteil ist der Fall: Denn viele ältere Menschen leiden unter zahlreichen Erkrankungen. Dadurch ist ihre Abwehrkraft geschwächt und weil der Körper deshalb nur geringeren Widerstand leistet, kann der Krebs oft schneller wachsen. – Die Aggressivität einer Krebserkrankung hängt von verschiedenen Faktoren ab. Neben der mangelnden Abwehrkraft des Körpers sind das u.a. die Blutversorgung und die Wachstumsgeschwindigkeit der Tumorzelle.

38. Das Rauchen brauche ich nicht aufzugeben. Ein tödlicher Irrtum! Weil Raucher bis zu 20mal stärker als Nichtraucher gefährdet sind Lungenkrebs zu bekommen. Oft unterschätzt wird auch das Passivrauchen, wenn man als Nichtraucher den Qualm eines Rauchers einatmen muss. Manche Mediziner bezeichnen es sogar als noch gefährlicher, als das Aktivrauchen. Nach Prognosen der „Union for International Cancer Control“ (UICC) werden in diesem Jahrhundert weltweit eine Milliarde Menschen an den Folgen des Rauchens sterben.

39. Gegen Krebs kann ich nicht viel tun. Irrtum. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO lassen sich 27 bis 38 Prozent der häufigsten Krebsarten durch einen gesunden Lebensstil vermeiden. Dagegen können Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Fettleibigkeit das Krebsrisiko erhöhen.

40. Sport kann mich nicht vor Krebs schützen. Irrtum. Wer mindestens dreimal in der Woche intensiv Sport treibt, kann sein Krebsrisiko fast halbieren. Das ergaben mehrere Studien der Münchener Uniklinik rechts der Isar.

(Quelle: British Medical Journal) 