

DR. MED. CARSTEN LEKUTAT

HALB- WAHRHEITEN DER MEDIZIN

AUFGEKLÄRT
VOM TV-ARZT

INHALT

Vorwort	5
---------------	---

1 Vorsorgen

Kaltes Duschen härtet ab	8
Nach dem Essen sollte man sich die Zähne putzen	12
Vitamin C und Zink schützen vor Erkältungen	16
Eine Spülung mit Cola verhindert Schwangerschaften	20
Die Hand vor dem Mund beim Niesen schützt die anderen	23

2 Sport und Bewegung

Nach dem Essen sollst du ruhn oder tausend Schritte tun	28
Schwimmen nach dem Essen ist gefährlich	31
Bei Muskelkater muss man weitertrainieren	34
Schlafwandler fallen nicht vom Dach	38
Getragene Schuhe sind für Kinder schlecht	42

3 Essen und Trinken

Abendessen macht dick	48
Alkohol wärmt von innen	51
Bier auf Wein, das lass sein	54
Cola löst den Magen auf	57
Eier erhöhen den Cholesterinspiegel	61
Fett macht fett	65
Kaffee trocknet den Körper aus ...	69
Kaugummis verkleben den Magen, wenn man sie verschluckt	73
Kinder werden durch Zucker zum Zappelphilipp	76
Light-Getränke machen dicker als normale Softdrinks	79
Man(n) kann sich Frauen schöntrinken	82
Pilze darf man nicht mehr aufwärmen	85
Salz erhöht den Blutdruck	87
Schokolade macht Pickel	90

4 Körper und Organe

Lesen im Dunkeln schadet den Augen	96
Nase hochziehen ist gefährlich ...	99
Gerade zu sitzen ist das Beste für den Rücken	102
Man kann sich einen Bruch heben	105

Die Haare wachsen nach dem Tod weiter	108
Wenn sich jemand verschluckt, muss man ihm auf den Rücken klopfen	112
Fingerknacken verursacht Arthrose	116
Erschrecken ist das beste Mittel gegen Schluckauf	120

5 Weisheiten rund um Krankheiten

Salzstangen und Cola helfen gegen Durchfall	126
Wenn sich die Gürtelrose schließt, stirbt man	130
Nagelflecken deuten auf Kalziummangel hin	133
Wenn es draußen kalt ist, erkälten wir uns leichter	137
Hämorrhoiden kommen vom Sitzen auf einer kalten Mauer	140
Bei grünem Nasenschleim braucht man ein Antibiotikum ...	144
Wunden heilen am besten an der Luft	148

Zum Nachschlagen	
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	152
Register	155
Impressum	160