

Irene Berres · Julia Merlot

Mythos oder Medizin

*Brauchen Wunden
Luft oder Pflaster?*

Die spannendsten Fragen und
Antworten aus der beliebten Kolumne
bei SPIEGEL ONLINE

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Inhalt

Vorwort 9

KAPITEL 1

**Trumpf am Stammtisch –
viel diskutiert, oft nicht gewusst** 13

Ist es gefährlich, Nieser zu unterdrücken? 15

Fördert Schnaps die Verdauung? 19

Warum spucken Fußballer? 25

Kann man Krankheiten verschleppen? 31

Verstärkt ein Strohhalm
die Wirkung von Alkohol? 37

Schadet es, mit den Fingern zu knacken? 44

KAPITEL 2

**So ein Rotz – Erkältungen loswerden
oder gar nicht erst bekommen** 49

Was bringen Kräutertees bei Erkältungen? 51

Senken Wadenwickel Fieber? 57

Bekämpfen alte Stinkesocken Halsweh? 61

Lindern Zwiebeln Erkältungen
und Ohrenschmerzen? 67

KAPITEL 3

Schwitz dich schlank – für Sportler und Abnehmwillige 73

- Kann Wassertrinken beim Abnehmen helfen? 75
- Schützt ein Saunagang vor Muskelkater? 80
- Hilft Eiweiß nach dem Training
beim Muskelaufbau? 84
- Sollte man Verstauchungen mit
Wärme oder Kälte behandeln? 91
- Nimmt man besser ab,
wenn man abends nichts mehr isst? 96
- Wirkt Magnesium gegen Muskelkrämpfe? 102

KAPITEL 4

Omi hat's gewusst – die Hausmittelklassiker 109

- Wird man krank, wenn man
zu dünn angezogen ist? 111
- Verursacht Kalziummangel
weiße Flecken auf den Nägeln? 116
- Schadet Lesen im Dunkeln den Augen? 123
- Hilft Quark bei Sonnenbrand? 128
- Verschlechtert Trinken beim Essen
die Verdauung? 134

KAPITEL 5

Die kranken Kleinen – Erste Hilfe für verzweifelte Eltern und andere Erwachsene 139

Brauchen Wunden Luft oder Pflaster? 141

Lässt ein rohes Steak die Beule verschwinden? 146

Wirkt Spucke gegen Mückenstiche? 150

Helfen Cola und Salzbrezeln

gegen Durchfall? 158

Heilen Wunden, wenn sie jucken? 163

KAPITEL 6

Was für ein Käse – zwischen Genuss und Verdruss 169

Zerstört die Mikrowelle Vitamine? 171

Treiben Eier den Cholesterinspiegel in die Höhe? 176

Senkt gesunde Ernährung den Blutdruck? 180

Lindern Espresso und

Zitronensaft Kopfschmerzen? 186

Stärken Karotten das Sehvermögen? 194

Glossar 199

Index 214

Literatur 217

Dank 222