

HEYNE <

DIE AUTOREN

Irene Berres, Jahrgang 1986, studierte Wissenschaftsjournalismus in Darmstadt und Dortmund. Dort strich sie nicht nur Bakterienkulturen auf Nährböden, sondern erfuhr auch praktisch, was wissenschaftliche Studien aussagen können und was eben nicht. Seitdem macht sie sich einen Spaß daraus, medizinische Fragen des Alltags zu ergründen und in ihrem Freundeskreis unangenehm als Besserwiserin aufzufallen (typische Berufskrankheit). Seit Januar 2012 genießt sie den Luxus, sich als Redakteurin bei SPIEGEL ONLINE jeden Tag in neue Fragen rund um den Körper einfuchsen zu können.

Julia Merlot, Jahrgang 1988, studierte Wissenschaftsjournalismus in Darmstadt. Im Studium vergiftete sie im Labor mit großer Freude Hautzellen mit Zahnpastalösung. Bis heute kümmert sie sich um praktische Gesundheitsfragen sowie Nerdthemen der Biochemie und berichtet zum Leidwesen ihrer Freunde auch gern im Privaten von ihren Rechercheergebnissen. Dass sich das lohnt, bestätigte sich spätestens, als eine Freundin mitteilte, sie werde die »Mythos oder Medizin«-Artikel nun selbst zum Besserwissen nutzen. Seit März 2014 arbeitet Julia Merlot im Wissenschaftsressort von SPIEGEL ONLINE.

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

Wichtiger Hinweis:

Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlags oder der Autorinnen. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Originalausgabe 11/2014

Copyright © 2014 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © by SPIEGEL ONLINE GmbH, Hamburg 2014
Printed in Germany 2014
Umschlaggestaltung:
Hauptmann und Kompanie Werbeagentur, Zürich
Satz: Schaber Datentechnik, Wels
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-60338-7

www.heyne.de

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

Vorwort

Brauchen Wunden Luft oder Pflaster? Die genaue Antwort auf diese Frage kennt wohl fast niemand auf Anhieb. Eine Idee aber, was richtig ist, die hat jeder. Wenn es um den Körper geht, mutieren wir alle zu Experten, schließlich kennen wir all seine Wehwehchen nur zu gut. Wir sind Ratgeber und Ratempfänger zugleich. Nur wissen wir viel zu selten, was an unseren Tipps wirklich dran ist.

So ging es auch uns häufig, als wir begannen, die Geschichten für dieses Buch zu recherchieren. Umso mehr konnten wir staunen, als sich bewährte Hausmittel als Flop entpuppten (bei Durchfall lieber auf Cola verzichten) und andere, scheinbar abstruse Mittelchen plötzlich zum Star gegen Krankheiten aufstiegen. Bei stinkenden Socken etwa trauten wir uns kaum, einen Forscher auf deren Wirksamkeit gegen Halsweh anzusprechen. Bis dieser selbst ins Schwärmen geriet.

Artikel für Artikel durchforsteten wir medizinische Datenbanken auf der Suche nach Studien zu den oft etwas skurrilen, abseitigen Thesen. Die Antworten auf alle Fragen stützten wir, so gut es ging, auf wissenschaft-

liche Erkenntnisse. Und wenn es an diesen haperte, suchten wir mithilfe eines Experten nach der plausibelsten Erklärung.

Trotzdem haben wir kein wissenschaftliches Werk verfasst, kein Lexikon, keine Erhobener-Zeigefinger-Lektüre. Die Texte sollen Spaß bringen, sie sind Lesestoff für den Stammtisch, die Familienfeier, die Zugfahrt oder das Bett vorm Einschlafen. Geschichten rund um unseren Körper, die jeder versteht. Und aus denen jeder den ein oder anderen Kniff für seinen Alltag ableiten kann. Wie nimmt man am besten ab? Oder wie vertreibt man lästiges Jucken nach einem Mückenstich?

So macht das Buch ein wenig zu einem Besserwisser und hilft beim Gesundbleiben. Aber Vorsicht: Alles, was eine Wirkung hat, hat meist auch Nebenwirkungen, auf die wir der Pflicht halber hinweisen möchten: Einige Hausmittel wirken nicht mehr so gut, wenn man nach eingehender Lektüre den Glauben an sie verliert. Und kluge Tipps provozieren dazu, sie erst einmal zu missachten.

Während wir also diättexteschreibend um Mitternacht Nudeln verschlangen, fügte sich Zeile um Zeile ein Werk zusammen, dessen Inhalt uns in unserem täglichen Leben begleitet. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen. Und falls Ihnen eine Frage fehlt, falls Ihre Schwiegermutter Sie schon immer mit einem Tipp nervt, an dessen Nutzen Sie zweifeln: Schreiben Sie uns an *medizinmythen@spiegel.de*. Wir recherchieren, was wirklich dahinter steckt.

Nur eins noch vorweg: Was die alten Socken angeht – es braucht etwas Gewöhnung, doch die Idee hinter der Behandlung hat durchaus Charme ...

KAPITEL 1

Trumpf am Stammtisch – viel diskutiert, oft nicht gewusst

Ist es gefährlich, Nieser zu unterdrücken?

Manche veranstalten beim Niesen nicht nur einen Riesenlärm, sie sind auch unermüdlich darin, immer wieder zu warnen: Bloß nicht unterdrücken, der Druck könnte das Trommelfell beschädigen. Was ist dran?

Laut, unkontrollierbar und eine Bazillenschleuder im wahrsten Sinne des Wortes: Niesen hat, spätestens seit die Pest wütete, ein Imageproblem. Wer vor etwa 1500 Jahren ein »Hatschi« von sich gab, für den soll Papst Gregor I. nur ein »Möge Gott dich segnen« übrig gehabt haben. Bis heute wünscht man sich im englischsprachigen Raum nach dem Niesen den Segen Gottes, als Todesbringer gilt Niesen aber glücklicherweise nicht mehr. Statt der Pest werden hierzulande vor allem Erkältungs- oder Grippeviren übertragen.

Etwa 40 000 Partikel fliegen beim Niesen mit mindestens 150 Kilometern pro Stunde aus der Nase. Ausgelöst wird der Reflex beispielsweise durch Staubpartikel, die die Enden des Trigeminus-Nervs in der Nasenschleimhaut reizen. Der Nerv leitet das Signal weiter ins Niesenzentrum im Gehirn.

Schon geht es los: Wie ferngesteuert holt man tief Luft, die Stimmlippen werden geschlossen und die Luft

wird mithilfe der Atemmuskulatur mit voller Kraft ausgestoßen – »Hatschi!« Das Ergebnis kann nicht nur ziemlich laut werden, sondern auch eklig. Aus hygienischer Sicht gibt es gute Gründe, sich beim Niesen die Nase zuzuhalten. Aber schadet das womöglich der eigenen Gesundheit?

Mit großem Druck gegen Dreck

Beim Niesen mit geschlossenen Nasenlöchern und leicht geöffnetem Mund steigt der Druck in der Nasenhöhle kurzzeitig stark an, berichten Forscher in einem Übersichtsartikel.¹ Die Werte sind dann etwa vergleichbar mit dem Druck, der im Herzen eines Bluthochdruckpatienten herrscht, wenn sich der Herzmuskel maximal zusammenzieht.

In der medizinischen Fachliteratur gibt es Berichte von Menschen, die taub geworden sind, weil sie sich beim Niesen die Nase zugehalten hatten. Weitere Studien handeln von Rissen in der Hauptschlagader, Blutgerinnseln im Gehirn oder Fehlgeburten. Bei anderen Patienten gelangte durch gestoppte Nieser Luft in die Schädelhöhle.

»Sich beim Niesen die Nase zuzuhalten, kann gefährlich sein«, bestätigt Werner Hosemann, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie. »Häufig sind solche Fälle mit ernststen Verletzungen aber nicht.«

Eine genaue Statistik fehlt. Schlussfolgern lässt sich aus den Fallbeschreibungen lediglich, dass man mit offener Nase sicherer niest – und auch gesünder. Denn der Niesreflex erfüllt eine Funktion: Durch den großen Druck, mit dem die Luft aus der Lunge schießt, werden die Atemwege von Dreckpartikeln befreit, die sich sonst möglicherweise in der Lunge festsetzen.

Ein Lichtstrahl, ein Kribbeln – Hatschi

Mit Erkältung oder Allergie niest man besonders häufig. »Dann ist die Schleimhaut gereizt und reagiert besonders empfindlich«, erklärt Hosemann. »Es gibt aber auch noch eine Reihe anderer Faktoren, die den Reflex auslösen.« Etwa 25 von 100 Menschen müssen niesen, wenn sie ins Licht schauen. »Warum das so ist, darüber weiß man bislang kaum etwas«, sagt Hosemann. »Vermutet wird eine Verbindung zwischen dem Augenreflex und dem Nieszentrum.«

Denkbar ist beispielsweise, dass der Lichtreiz bei den Betroffenen neben dem Sehnerv auch den Trigeminus-Nerv aktiviert. Dieser ist im Gesicht weit verästelt und leitet bei manchen Menschen auch Signale ans Nieszentrum, wenn sie sich beispielsweise die Augenbrauen zupfen.

Besonders kurios: »Offenbar gibt es ein paar Menschen, die niesen müssen, wenn ihre Magenwand gedehnt wird«, erklärt Hosemann. Einen erkennbaren Sinn

hat das nicht, außer, dass jeder sofort erkennt, wann man satt ist. Für Gerede sorgte auch eine Studie² von 2008. Darin berichten Forscher, dass manche Menschen niesen müssen, wenn sie einen Orgasmus haben.

Egal in welcher Situation, bevor man seine Mitmenschen mit Bazillen beschießt oder eine Verletzung riskiert, kann man auch versuchen, das Niesen im Keim zu ersticken. Der perfekte Trick dafür fehlt allerdings: »In unpassenden Situationen versuche ich das Kribbeln loszuwerden, indem ich die Nase mit den Fingern zusammendrücke«, erzählt Hosemann. Manchmal funktioniert es, manchmal nicht. Andere probieren, den Reflex zu unterdrücken, indem sie ihre Zunge an den Gaumen pressen. Hosemann winkt ab: »Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es überhaupt keine verlässliche Methode.«

➡ FAZIT: Das Risiko, dass ein unterdrückter Nieser das Ohr schädigt, ist gering. Dennoch sollte man den Druck, wenn möglich, rauslassen. Das reinigt die Atemwege. Zum Schutz anderer immer ein Taschentuch bereithalten und anschließend Händewaschen nicht vergessen.

Fördert Schnaps die Verdauung?

Beim Griechen gibt es nach dem Gyros immer einen Ouzo aufs Haus, bei Oma nach den Rouladen einen Willi. Doch hilft der Schnaps wirklich, das fettige Essen zu verdauen? Für Mediziner ist die Antwort klar.

Das Gyros war lecker, keine Frage. Doch der Bauch rächt sich prompt. Zäh scheinen sich die Fleischbrocken ihren Weg durch den Verdauungstrakt zu kämpfen und zu einem großen, fettigen Ganzen zu verklumpen, weit davon entfernt, Platz für Neues zu machen. Was tun?

Der Ouzo steht bereits auf dem Tisch, mit seinem Anisgeschmack wirkt er ein wenig wie Medizin. Er soll es richten. Tatsächlich aber ist jede gefühlte positive Wirkung nach dem Trinken eines Verdauungsschnaps wohl ein reiner Placebo-Effekt. Studien sprechen sogar dafür, dass der Schnaps die Verdauung ausbremsen kann.

Käsefondue schlemmen für die Wissenschaft

Im Jahr 2010 ließen Wissenschaftler für eine kleine Untersuchung³ 20 gesunde Erwachsene ein deftiges Käsefondue verspeisen, mit 32 Prozent Fett forderte der Käse die Verdauung ordentlich heraus. Ein Teil der Teilnehmer durfte zum Essen schwarzen Tee trinken, ein Teil trank knapp eine halbe Flasche Wein (300 Milliliter). Außerdem bekamen manche der Teilnehmer nach dem Essen einen Schnaps, andere erhielten Wasser.

Das Ergebnis: Je mehr Alkohol die Versuchsteilnehmer tranken, desto stärker hatte ihre Verdauung zu kämpfen. Schon der Wein sorgte dafür, dass sich der Magen langsamer entleerte. Als die Versuchspersonen anschließend auch noch einen Schnaps tranken, bremste das die Verdauung zusätzlich.

»Der Magen ist im Prinzip ein großer Muskel, der kontinuierlich pumpt und das Essen in Richtung Darm entleert«, sagt Christian Prinz, Direktor der Helios Klinik für Gastroenterologie in Wuppertal. Der Alkohol blockiere wahrscheinlich Nerven, die den Magen zum Pumpen anregen. »Ich bin ein wahrer Feind von Schnaps nach dem Essen«, sagt Prinz. »Generell sehe ich bei Hochprozentigem keinen positiven Ansatz für die Gesundheit.«

Aperitif kann helfen – aber nur der richtige

Alkoholische Getränke grundsätzlich verteufeln, will der Magenspezialist dennoch nicht. Wichtig sei allerdings, das richtige Getränk in moderaten Mengen und zur richtigen Zeit auszuwählen. »Ein Sherry vor dem Essen ist die beste Empfehlung«, sagt Prinz. Alternativ seien auch ein Portwein, ein Pils oder manche Prosecco-Sorten als Aperitif eine gute Wahl bei Problemen mit der Verdauung.

Die in den Getränken enthaltenen Bitterstoffe regen spezielle Zellen in der Magenschleimhaut dazu an, Säure freizusetzen. Diese kann anschließend die Vorverdauung der Speisen vereinfachen. Mit dem Alkohol hat der Effekt nichts zu tun. Ein Espresso habe, was die Bitterstoffe betrifft, im Prinzip dieselbe Wirkung, sagt Prinz. »Durch seinen Geschmack betäubt er aber möglicherweise die Sensibilität fürs Essen.«

Wer sich für einen Aperitif entscheidet, sollte diesen, laut dem Experten, am besten – wie in Frankreich üblich – eine halbe Stunde vor dem Essen einnehmen. »Dann verfliegt der Geschmack bis zum Essen wieder, und man kann das Gericht uneingeschränkt genießen«, erklärt Prinz.