

Dr. med. Jürgen Brater

# DAS GESUNDHEITS NAVI

Orientierung im Labyrinth  
der Gesundheitsempfehlungen

© des Titels »Das Gesundheitsnavi« (ISBN 978-3-7423-1626-4)  
2021 riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg-verlag.de>

**riva**

# Inhaltsverzeichnis

Einführung: . . . . .	9
»Sitz gerade!« – ein empfehlenswerter Ratschlag? . . . . .	9
Wie soll man sitzen? . . . . .	9
Wissenschaftliche Studien: Mit Vorsicht zu genießen . . . . .	11
Halten den Geist fit: Bewegungspausen . . . . .	16
Ein Bein über das andere – bekommt man davon Krampfadern? . . . . .	19
Duschen, saunieren, Zähne putzen – wann, wie und wie oft? . . . . .	22
Jeden Tag duschen – ist das gesund? . . . . .	22
Kaltes Wasser – bringt's das? . . . . .	24
Leben Finnen gesünder? . . . . .	27
Zähne putzen – vor oder nach dem Frühstück? . . . . .	32
Wie sinnvoll sind Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen? . . . . .	35
Lohnen sich Vorsorgeuntersuchungen? . . . . .	35
Schützt regelmäßige Mammografie vor Brustkrebs? . . . . .	36
Dunkle Flecken auf der Haut: Soll man sie regelmäßig kontrollieren lassen? . . . . .	39
Und wie sieht es mit Darmspiegelungen aus? . . . . .	41
Impfungen: Sind skeptische Einwände berechtigt? . . . . .	43
Was bringt die professionelle Zahnreinigung? . . . . .	50

© des Titels »Das Gesundheitsnavi« (ISBN 978-3-7423-1626-4)  
2021 riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg-verlag.de>

Gesund durch Bewegung? . . . . .	53
Jeder Schritt zählt . . . . .	53
Hilft Sport beim Abnehmen? . . . . .	62
Macht Sport schlau? . . . . .	66
Welcher Sport soll es denn sein? . . . . .	72
Bei Freizeitsportlern beliebt: Jogging . . . . .	72
Doch nicht so gelenkschonend: Nordic Walking . . . . .	76
Wenn es weiter gehen soll: Wandern . . . . .	79
Wohl der gesündeste Sport überhaupt: Radfahren . . . . .	83
Auf Platz 3 der Favoritenliste: Schwimmen . . . . .	87
Weit mehr als komplizierte Verrenkungen: Yoga . . . . .	89
Entspannung und Erholung. . . . .	94
Dolcefar niente – ist süßes Nichtstun erstrebenswert? . . . . .	94
Kann man Entspannung trainieren? . . . . .	98
Schlaf: Nichts ist erholsamer . . . . .	107
Positiv denken – eine gute Empfehlung? . . . . .	126
Ist Lachen tatsächlich gesund? . . . . .	131
Macht Gehirnjogging intelligent? . . . . .	140
Lesen – viel mehr als nur Entspannung. . . . .	146
Was tut uns gut, was nicht?	
Ein Sammelsurium populärer Gesundheitstipps . . . . .	151
A wie Auswaschen:	
Darf man Wunden mit Wasser auswaschen? . . . . .	151
B wie BH:	
Straffere Brüste mit BH? . . . . .	153
C wie Cola:	
Helfen Cola und Salzstangen bei Durchfall? . . . . .	155
D wie Durst:	
Ist Über-den-Durst-Trinken gesund? . . . . .	157
E wie Erkältung:	
Erkältet man sich bei niedrigen Temperaturen leichter? . . . . .	160

F wie Fernsehen:	
Ist zu viel Fernsehen schädlich? . . . . .	163
G wie Gelenke:	
Macht lautes Knacken die Gelenke kaputt? . . . . .	167
H wie Hornissen:	
Sind Hornissenstiche gefährlicher als Wespenstiche? . . . . .	169
I wie IGeL:	
Sind IGeL-Leistungen sinnvoll? . . . . .	171
J wie Jucken:	
Soll man sich kratzen, wenn es juckt? . . . . .	173
K wie Kurzsichtigkeit:	
Macht lesen kurzsichtig? . . . . .	176
L wie Leichengift:	
Ist es gefährlich, Leichen anzufassen? . . . . .	178
M wie Mindesthaltbarkeitsdatum:	
Darf man Lebensmittel mit abgelaufenem MHD verzehren? . . . .	180
N wie Nase:	
Ist es ungesund, die Nase hochzuziehen? . . . . .	184
O wie Obst:	
Darf man nach dem Obst-Essen Wasser trinken? . . . . .	185
P wie Potenz:	
Beeinträchtigt Fahrradfahren die Potenz? . . . . .	186
R wie Reiseübelkeit:	
Kann man sich Reiseübelkeit abtrainieren? . . . . .	188
S wie Sex:	
Macht Sex vor Sport schlapp? . . . . .	190
T wie Trinken:	
Macht reichliches Trinken eine glatte Haut? . . . . .	192
U wie Urin:	
Ist es gesund, den eigenen Urin zu trinken? . . . . .	194
V wie Verdauungsschnaps:	
Fördert Hochprozentiges die Verdauung? . . . . .	195
W wie Wunden:	
Brauchen Wunden Luft oder ein Pflaster? . . . . .	197
Z wie Zecken:	
Hilft Knoblauch gegen Zecken? . . . . .	199

© des Titels »Das Gesundheitsnavi« (ISBN 978-3-7423-1626-4)  
 2021 riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg-verlag.de>

Unendliches Thema: Gesunde Ernährung . . . . .	202
Warum man nicht jeder Gesundheitsstudie glauben darf . . . . .	203
Nutrigenomik: Wie Ernährung und Gene interagieren . . . . .	209
Abnehmen: Warum es so verdammt schwer ist . . . . .	214
Ist Bio gesünder? . . . . .	228
Macht Fett fett? Und wie steht es mit dem Zucker? . . . . .	231
Ist Süßstoff die Lösung? . . . . .	235
Salz: Wie viel oder wenig ist gesund? . . . . .	239
Ballaststoffe: Das Allheilmittel schlechthin? . . . . .	241
Nüsse: Gesunde Kraftpakete? . . . . .	246
Eier: Zum Frühstück besser nicht? . . . . .	249
Milch: Nur für Babys gesund? . . . . .	252
Kaffee: Teufelszeug oder gesunder Fitmacher? . . . . .	255
Alkohol: Verwirrung komplett . . . . .	258
Rauchen: Viele Studien, eine Meinung . . . . .	264
Wie ich es persönlich mit Ernährung und Genussmitteln halte. . . . .	268
Zum guten Schluss:	
Fünf verblüffende Studien zum Schmunzeln . . . . .	270
Putzen bringt Männer um . . . . .	270
Stirnfalten verraten Herzprobleme . . . . .	271
Ängstliche Menschen haben öfter Heuschnupfen. . . . .	273
Nägel lackieren macht dick . . . . .	274
Biertrinkende Studenten sind erfolgreicher. . . . .	275
Das Wichtigste in Kürze:	
25 Ratschläge für ein gesünderes Leben. . . . .	277
Literatur . . . . .	286
Register . . . . .	348

© des Titels »Das Gesundheitsnavi« (ISBN 978-3-7423-1626-4)  
2021 riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mv-verlag.de>