

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 gesundeste 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>