

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

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

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