

## Die TOP 5 Gesundheitsmythen

### Wie viel Wahrheit steckt hinter „An apple a day keeps the doctor away“ & Co

Heilen Wunden besser an der Luft? Wie viele Schritte am Tag sind gesund? Es gibt zahlreiche Weisheiten rund um die Gesundheit. Die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung, klärt auf, hinter welchem Mythos Wahrheit steckt.

#### **Mythos 1: Möhren verbessern das Sehvermögen**

Nein, sie sind nicht der Grund dafür, warum Hasen so gut sehen. Das liegt eher an dem 360-Grad-Rundumblick. Möhren enthalten reichlich Betacarotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Dies erfüllt im Körper eine Vielzahl wichtiger Funktionen und ist auch für ein ungetrübtes Sehvermögen zuständig. Allein durch den Verzehr lässt sich allerdings weder das Sehvermögen steigern noch eine Sehschwäche beheben.

#### **Mythos 2: Spinat macht groß und stark**

Zwei überdimensionale Unterarme mit Anker-Tattoo, die obligatorische Pfeife im Mundwinkel und eine Vorliebe für Spinat, der ihm Superkräfte verleiht: Die Comicfigur Popeye kennt fast jeder. Allerdings macht Spinat nicht so groß und stark wie gedacht. Dieser Mythos geht auf einen Fehler in der Berechnung des Eisengehalts von Spinat zurück. Er enthält zwar Eisen, aber weniger als ursprünglich angenommen. Ein gesundes Gemüse ist er aber trotzdem, weil Spinat reich an Nährstoffen ist.

#### **Mythos 3: Ein Apfel am Tag erspart den Arztbesuch**

„An apple a day keeps the doctor away“ – Fakt ist: Äpfel enthalten je nach Sorte mehr als 30 Mineralien und Spurenelemente, darunter so wichtige

Ihre Ansprechpartner:

**Dr. Gerd Benner**

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

**Christian Arns**

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail [presse@debeka.de](mailto:presse@debeka.de)

12. März 2024

wie Kalium und Eisen. Provitamin A, sämtliche B-Vitamine, Vitamin E, Vitamin C, Niacin und Folsäure. Damit wirken Äpfel positiv auf den Cholesterinspiegel sowie unseren Wasserhaushalt und regulieren die Darmtätigkeit. Ein Apfel allein kann allerdings nicht alle Gesundheitsaspekte abdecken. In Kombination mit einem gesunden Lebensstil, ausreichender körperlicher Aktivität, genügend Schlaf und einer ausgewogenen Ernährung, befindet man sich aber auf jeden Fall auf einem guten Weg.

#### **Mythos 4: Mindestens 10.000 Schritte am Tag sind gesund**

Fakt ist, Bewegung schadet nie. Sie kann sich sogar positiv auf die Psyche auswirken. Die magische Marke von 10.000 Schritten am Tag stammt aus einer Werbung aus den 1960er-Jahren. Damals hatte eine japanische Firma den ersten Schrittzähler „Manpo-kei“ auf den Markt gebracht, was im Japanischen so viel wie 10.000 Schritte bedeutet. Schnell wurde aus dem Slogan ein Kredo. Von diesem „rudern“ Experten schon wieder zurück: Wichtiger seien Dauer und Intensität der Bewegung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate Bewegung wie schnelles Gehen oder langsames Laufen pro Woche, um Herz, Lunge und Muskeln zu stärken.

#### **Mythos 5: Wunden heilen besser an der Luft**

Ein Mythos, der früher weit verbreitet war. Allerdings ist bestätigt, dass größere Wunden nach gründlicher Reinigung viel besser unter einem sterilen Verband oder Pflaster heilen. Eine feuchte Umgebung fördert die Wundheilung, weil sie verhindert, dass sich Kruste oder Schorf und damit neue Haut bilden kann. Ein Verband schützt die Wunde vor Bakterien, Schmutz und anderen Verunreinigungen der Haut. Es gibt jedoch Ausnahmen: Kleinere oberflächliche Schnittwunden oder Kratzer heilen gut an der frischen Luft.



Versichern und Bausparen

Bildunterzeile: Ein Apfel am Tag erspart zwar nicht ganz den Arztbesuch,  
trägt aber zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Foto:

Debeka/AdobeStock