# **Aufgedeckt!**

# Diese Erkältungs-Mythen entsprechen nicht der Realität

eit Jahrzehnten halten sich einige hartnäckige Gerüchte rund um Erkältungen. **meinTV - magazin** 

**≭ Vitamin C** ist allerdings nicht vor. Überschüssige Vitami ne werden vom Körper einfach ausgeschieden. Besonders große Mengen haben sogar einen negativen Effekt: Sie lassen Nierensteine entstehen.

¥ Heiße Milch mit Honig mittel. Die bessere Wahl ist allerdings Tee - denn Milch produziert zusätzlichen Schleim.

> X Eine Grippeme handelt es sich um verschiedene Krankheiten.

\* Antibiotika bekämpfen den allerdings durch Viren



# Herzschmerz macht krank

Önnen Liebeskumund Trauer mer krank machen? Forscher bestätigen: Ja. Das sogenannte Broken-Heart-Syndrom ist neuesten Studien zufolge sogar tödlich.

#### **X** Eine starke seelische

Belastung, etwa der Verlust eines geliebten Menschen oder psychischer Stress, kann die Krankheit des "gebrochenen Herzens" auslösen. Zwar erholen sich die meisten von solchen Schicksalsschlägen wieder, doch bei 10 % entstehen weitreichende Komplikationen.

X Vor allem Frauen nach der Menopause zählen zu den Betroffenen.



X Herzschäden und ein erhöhtes Schlaganfall-Risiko gehören zu den langfristigen Folgen der Erkrankung.

**5% der Patienten** erleiden während der Akutphase einen sogenannten kardiogenen Schock, bei dem das Herz zu wenig Blut in den Körper pumpt. Mittlerweile ist es Medizinern möglich, diese Risikogruppe durch Tests zu identifizieren.



ckene Schleimhäute pro-

duzieren weniger Tränen-

film, der wiederum vor In-

fektionen schützt und die

Sauerstoffversorgung der Hornhaut sicherstellt. Mit

einigen Tricks kann man die

Augen davor jedoch schützen.

Pflanzen sorgen

für ein besseres

den kalten Außentemperatu-

ren nicht frieren. Dementspre-

chend dreht man die Heizung

auf. Dennoch sollte man regel-

mäßig stoßlüften, sprich: vier

Mal am Tag das Fenster für

mindestens fünf Minuten

öffnen und im besten Fall

für einen Durchzug sorgen.

Aber auch eine kleine Schale

Wasser schafft Abhilfe: Diese

wird auf den Heizkörper ge-

stellt. Das Wasser verdampft

und sorgt für einen Ausgleich

der Mittagspause

Lüften allein löst das Problem

allerdings nicht: Gerade, wer

den ganzen Tag lang in ge-

schlossenen Räumen arbeitet,

sollte zumindest die Mittags-

pause für einen kleinen Spaziergang an der frischen

Luft nutzen, anstatt in der

Feuchte Frischluft hilft

der Luftfeuchtigkeit.

Spazieren in

Raumklima.



Der Tränenfilm wehrt Viren und Infektionen ab.

## Luftfeuchtigkeit im Raum ausgleichen

Ein großes Problem ist die besonders niedrige Luftfeuchtigkeit der Innenräume im Winter. Natürlich möchte man bei

# Tipps gegen trockene Augen

# Klare Sicht im Winter

dem Körper diese Aufgabe, wenn genügend Flüssigkeit

vorhanden ist. Am besten

eignen sich hierfür Mine-

ralwasser oder Früchtetees.

Finger weg von Softdrinks!

Ungesüßter Tee unterstützt

den Körper beim schnelleren

Aufbau des Tränenfilms.

Mehr Fisch essen!

Die Qualität und Menge des

Tränenfilms werden auch von

der Ernährungsweise mitbe-

stimmt. Besonders wohlwol-

lend wirkt sich der Verzehr

von Kaltwasserfischen wie

Hering, Makrele und Lachs

dank eines hohen Anteils an

Omega-3-Fettsäuren aus.

Auch Omega-6-Fettsäure-

haltige Lebensmittel sollten

auf den Speiseplan gesetzt

Kantine oder am Schreibtisch zu verweilen.

### Bildschirme erhöhen das Risiko

Langwierige Arbeiten vor dem Monitor führen zum sogenannten "office eve syndrom", dem "Büroaugen-Syndrom". Wissenschaftler fanden heraus, dass Menschen, die sich zu lange auf einen Bildschirm konzentrieren, deutlich seltener blinzeln. Normal sind 10 bis 15 Lidschläge pro Minute. Wer sich öfter dabei erwischt, das Blinzeln zu vergessen, hängt sich am besten einen Post-it an den Arbeitsplatz. Dazu sollte man alle 20 Minuten eine kurze Sehpause einlegen. Eine Minute lang einfach nur in die Leere statt auf den Bildschirm zu starren hilft bereits.



### Regelmäßig trinken

Die empfohlenen 1,5 bis 2 Liter gelten auch im Winter. Denn Wasser ist essenziell für die Bildung des Tränenfilms. Besonders leicht fällt

# **Schwarztee** für die Augen

**X Schwarzer Tee** enthält entzündungshemmende und schmerzlindernde Gerbstoffe.

**≭ Zwei Teebeutel** werden mit heißem Wasser aufgegossen. Nach 5 bis 7 Minuten Ziehzeit aus dem Wasser entfernen.

**X** Die Teebeutel abkühlen lassen, danach auf die geschlossenen Lider auflegen.



Hering hat einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren.

werden – dazu zählen Distel-, Soja- und Sonnenblumenöl.

### Warme Luft im Auto

Viele Autofahrer lassen ihre Heizung im Winter auf höchster Stufe laufen und richten das Gebläse auf ihr Gesicht. Genau das sollte vermieden werden, denn je wärmer die Luft im Auto ist, desto trockener ist sie auch.



## **Ab zum Arzt**

Hält das Leiden länger an, sollte man einen Augenarzt aufsuchen, um eine andere Erkrankung auszuschließen. Zudem kann das Auge von längerer Trockenheit Folgeschäden davontragen.



SANFTE MEDIZIN
Kräuter aus dem Kloster - Das alte Wissen der Mönche und Nonnen Sonntag, 3.2., 9.15 Uhr, SWR

LINDERUNG
45 Min. Kampf dem Gelenkschmerz - Was tun bei Arthrose? Montag, 4.2.,

HEILENDE KRAFT
Xenius. Tanzen -So gesund ist es Donnerstag, 7.2., 16.45 Uhr, ARTE

22.00 Uhr, NDR



**ZWEITE CHANCE** Leben mit neuem Herzen

Samstag, 9.2., 21.30 Uhr, HEALTH TV

S MYTHEN ADE Verrückte Hormone. Frauen und Männer in den Wechseliahren Samstag, 9.2.,



TRICKKISTE
Planet Wissen. Richtig schmecken - Schlüssel für eine gesunde Ernährung Dienstag, 12.2., 11.15 Uhr, SWR

**S** DAUERSCHMERZ 띂 rbb Praxis. Rheuma früher erkennen, gezielter behandeln Mittwoch, 13.2., 20.15 Uhr, RBB