

Die 7 hartnäckigsten Mythen zum Immunsystem



1. Kälte führt zu Erkältungen

Erkältungen werden durch Viren verursacht, nicht durch Kälte – kalte Luft kann aber die Nasenschleimhäute austrocknen, was sie anfälliger für Viren macht.

2. Antibiotika helfen gegen Erkältungen

Erkältungen werden in der Regel durch Viren ausgelöst. Antibiotika wirken allerdings nur gegen Bakterien.



3. Antibiotika präventiv einzunehmen, kann verhindern, dass man krank wird

Da Bakterien unempfindlich gegenüber Antibiotika werden und die üblichen Medikamente nicht mehr wirken, werden sie von Ärzten auch seltener als vorbeugende Maßnahme verschrieben.

4. Händewaschen tötet Viren und Bakterien

Seife wirkt wie Klebstoff. Wenn Sie Ihre Hände abspülen, wäscht das Wasser die Seifenmoleküle weg – zusammen mit Viren und Bakterien.



5. Je mehr Vitamin C, desto besser!

Vitamin C hilft Ihrem Körper, akute Infektionen zu bekämpfen. Aber pro Tag kann nur eine bestimmte Menge aufgenommen werden – der Rest wird ausgeschieden.

6. Joghurt ist großartig für Ihren Darm und für Ihr Immunsystem

Nicht alle Joghurts enthalten Probiotika, die einen gesunden Darm und die Abwehrkräfte fördern. Ein genauer Blick aufs Etikett hilft weiter.



7. Jeder Kontakt mit einer viralen oder bakteriellen Krankheit wird Sie krank machen

Ob ein Kontakt zu einer Erkrankung führt, hängt von vielen Dingen ab, zum Beispiel von der Art und Anzahl der Erreger und der Stärke des Immunsystems.