

Sommer-Gesundheitsmythen im Experten-Check

Sommer-Mythen rund um die Gesundheit gibt es viele. Doch welche stimmen wirklich? medizin-transparent.at macht den Experten-Check. Weitere Mythen gibt's auf www.medizin-transparent.at. Hier können alle Österreicherinnen und Österreicher auch eigene Anfragen zu Gesundheitsbehauptungen in der Werbung, im Internet und in Medienberichten kostenlos einreichen. Das Team von medizin-transparent.at gibt wissenschaftlich geprüfte Antworten auf alle Fragen.

„Mit medizin-transparent.at haben wir in Niederösterreich eine unabhängige Stelle für objektive Information geschaffen. Der wissenschaftliche Fakten-Check hilft die richtigen Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen“, so Finanzlandesrat und NÖGUS-Vorsitzender **Ludwig Schleritzko**.

„Seit dem Start im Jahr 2011 haben wir mehr als 430 Mythen gelöst. 160.000 Webseiten-Besuche im Monat zeigen uns den hohen Informationsbedarf der Bevölkerung“, so Univ. Prof. **Gerald Gartlehner**, Leiter von medizin-transparent.at und Direktor von Cochrane Österreich.

Sommer-Mythos 1: Helfen Vitamin C oder Ingwer gegen Reisekrankheit?

Wenn in Auto oder Bus, Schiff oder Flugzeug die Reisekrankheit zuschlägt, ist das für Betroffene eine Qual. Ob die Vorbeugung mit Vitamin C oder Ingwer gegen Übelkeit auf Reisen hilft, ist wissenschaftlich nicht ausreichend erforscht. Betroffenen ist anzuraten, die Sinneseindrücke mit dem Gefühl der Bewegung in Einklang zu bringen: im Auto den Beifahrersitz statt dem Rücksitz nehmen, während der Fahrt nicht lesen oder auf dem Handy spielen. Auf dem Schiff hält man sich so oft als möglich an Deck und behält den Horizont im Auge.

Mehr Infos: <https://www.medizin-transparent.at/reisekrankheit-vitamin-c> und <https://www.medizin-transparent.at/ingwer-uebelkeit>

Sommer-Mythos 2: Schützt Vitamin D vor Krebs?

Sommerzeit ist Sonnenzeit. Dabei entsteht unter dem Einfluss von UV-Strahlung Vitamin D in der Haut. Es ist das einzige Vitamin, das der menschliche Körper selbst bilden kann und unter anderem beim Einbau von Calcium in die Knochen beteiligt. Trotz dieser positiven Eigenschaften kann regelmäßiges Sonnenbaden oder die Einnahme von Präparaten mit Vitamin D Krebs nicht verhindern. Im Gegenteil, zu viel Braten in der Sonne ist gefährlich. Achten Sie auf Sonnenschutz.

Mehr Infos: <https://www.medizin-transparent.at/vitamin-d-krebs>

Sommer-Mythos 3: Verringern Kompressionsstrümpfe das Risiko für Thrombosen (Blutgerinnsel) während Langstreckenflüge?

Das Tragen von Kompressionsstrümpfen, die bis unter das Knie reichen, kann die Wahrscheinlichkeit von Thrombosen (Blutgerinnsel) ab 4 bis 6 Stunden Flugdauer deutlich verringern. Zusätzlich empfiehlt es sich öfter aufzustehen und ausreichend Flüssigkeit zu trinken.

Mehr Infos: <https://www.medizin-transparent.at/thrombose-risiko-bei-langstreckenflügen-was-stimmt>

Über medizin-transparent.at

medizin-transparent.at ist ein umfassendes Informations- und Anfrage-Service im Internet. Leser können Anfragen zu Gesundheitsbehauptungen in Zeitungsartikeln, im Internet sowie in der Werbung einreichen und erhalten eine wissenschaftlich geprüfte Antwort. Die Antworten werden laiengerecht auf www.medizin-transparent.at veröffentlicht.

medizin-transparent.at ist ein Projekt von Cochrane Österreich an der Donau-Universität Krems. Das Projekt wird vom NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) und der Bundesgesundheitsagentur unterstützt.