



8

**Kopfdröhnung von viel Zucker?** „Je höher die Restsüße eines Weines, also der Zuckergehalt, desto höher ist tendenziell auch der Schwefelgehalt. Schwefel in Form von Sulfid ist in nahezu allen Weinen enthalten, sein Gehalt ist gesetzlich geregelt“, so Claudia Stein-Hammer. „Für die meisten ist Sulfid kein Problem. Es gibt aber einige wenige Menschen, oft Asthmatiker, die bereits auf geringe Mengen mit Kopfschmerz und Übelkeit reagieren.“ Ist bei Ihnen nicht der Fall? Dann können Sie unbesorgt den Wein wählen, der Ihnen besser schmeckt.

9

### Durst ist ein Zeichen von Dehydration

Das wäre beängstigend und gefährlich! Dann würde ja jedes Anzeichen von Durst akuten Wassermangel im Körper bedeuten. So ist es aber nicht. „Junge Menschen haben ein sehr gesundes Durstempfinden, sie können recht gut einschätzen, wann es an der Zeit ist zu trinken. Regelrechte Dehydration würde sich ganz anders äußern“, so Mediziner Riedl. Der Ernährungsexperte empfiehlt jedoch, vor einer Sporteinheit bewusst mehr zu trinken, damit die Flüssigkeitsspeicher aufgefüllt werden und es nicht zu übermäßigem Wasserverlust kommt.

10

### KALTES WASSER HAT NEGATIVE KALORIEN

Das klingt so gut, dass wir es unbedingt glauben wollen: nur durchs Wassertrinken abnehmen! „Tatsächlich muss der Körper den Wärmeentzug durch die Kälte ausgleichen. Also produziert er Wärmeenergie. Die dabei verbrauchte Kalorienmenge ist aber sehr gering, praktisch irrelevant“ – so lautet Doc Riedls Beurteilung dieses Mythos aus ernährungswissenschaftlicher Perspektive.

11

### KOHLensäURE IST SCHÄDLICH

„Wer in kurzer Zeit einen Liter Sprudel trinkt, der spürt die viele Kohlensäure in seinem Magen – ungesund ist daran zum Glück jedoch nichts. Meist reicht es aufzustoßen, und alles ist wieder gut. Nur Menschen mit Speiseröhren- oder Magenschleimhautentzündung sollten Kohlensäure besser meiden“, beruhigt Dr. Julian Holztüter, Gastroenterologe am Preventive Care Center in Hamburg Frage also: mit oder ohne Bitzel? Gas, wie Sie wünschen!

12

### Alkohol plus Energy-Drink ist tödlich

Wodka-E gibt es in jeder Bar. Aber wie gefährlich ist diese Mischung aus Alkohol und Aufputschgetränk? Von Todesfällen ist bisher nichts bekannt. Doch US-Wissenschaftler an der Northern Kentucky University warnen vor der gefährlichen Kombination: Nächtliches Ermüden sei ein Signal des Körpers, dass auch die Zufuhr von Alkohol bzw. Flüssigkeit allgemein einzustellen ist. Mischen Sie Energy-Drink bei, setzen Sie noch einen drauf und ignorieren gleich in mehrfacher Hinsicht das Körpersignal. In den USA sind fertige Mischgetränke mit Alkohol, Koffein, Taurin verboten. Bleiben Sie bei Gin-Tonic & Co. Und fallen die Augen zu: ab ins Bett statt runter mit dem Drink!