



Ernährungsmythen

Lesezeit: höchstens 1 Minute 25 Sekunden

Schwierige Ausdrücke:

- Patentrezept
- Immunabwehr
- Zubereitungsart

Hilft Hühnersuppe bei Erkältungen?

- 1 Großmutter's Patentrezept bei Erkältungen aller Art lautet: Hühnersuppe essen. Den darin enthaltenen Bestandteilen wird seit Generationen eine heilsame Wirkung
- 5 nachgesagt. Belege für die Wirksamkeit der Suppe beim Menschen gibt es jedoch kaum. Eine kleine Studie hat untersucht, wie sich der Verzehr von Hühnersuppe auf den Nasenschleim auswirkt. Die Ergebnisse zeigen, dass die Suppe kurzfristig den Nasenschleim flüssiger macht, sodass dieser besser ablaufen kann. Ein ähnliches Ergebnis ließ sich durch heißes Wasser erzielen. Nach dreißig Minuten war der Nasenschleim wieder so zäh wie zuvor.
- 15 Ernährungswissenschaftler geben zu bedenken, dass die Suppe eine äußerst vielseitige Mischung aus verschiedenem Gemüse, Fett und Hühnerfleisch ist, bei der man
- 20 kaum herausbekommen kann, welche Wirkung die verschiedenen Zutaten der Suppe auf all die Mitstreiter der Immunabwehr haben.
- 25 Was die Suppe in jedem Fall ist: Sie ist heiß! Durch die Wärme weiten sich die Blutgefäße und das Gewebe wird besser durchblutet. Deshalb wird Hühnersuppe bei einem grippalen Infekt oft als wohltuend empfunden. Generell können warme Flüssigkeiten bewirken, dass Nasenschleim und andere Sekrete gelockert werden und besser abfließen. Außerdem liefert die Suppe – je nach Zubereitungsart – wichtige Nährstoffe für den angeschlagenen Körper und
- 30 dringend nötige Energie, damit Verschnupfte rasch wieder auf die Beine kommen!
- 35

Quelle: Stiftung Gesundheitswissen: Fakten und Irrtümer zu Ernährung. o. D. In: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/ernaehrung-lebensweise/spinat-fuer-den-bizeps-und-karotten-fuers-auge-was-ist-dran> (21. Nov. 2025)

LT 14b



Ernährungsmythen

Lesezeit: höchstens 1 Minute 30 Sekunden

Schwierige Ausdrücke:

- Probanden
- Antioxidantien, Kakaoflavanole
- Intelligenztest
- Schokoladenkonsum
- Heißhungerattacken
- Enzymen

Gesunde Ernährung

Ernährungsmythen im Check

Schokolade macht schlau, Honig ist gesünder als Zucker, Nüsse essen verlängert das Leben: Nicht immer ist richtig, was als erwiesen gilt. Und manchmal trifft zu, was unvorstellbar scheint. Die Gesundheitsexperten der Stiftung Warentest haben zehn Ernährungsmythen auf den Prüfstand gestellt und verraten, welchen Weisheiten Sie trauen können.

1 **Schokolade macht schlau**

Schön wärs. Doch ganz so einfach ist es nicht. Amerikanische Wissenschaftler fanden heraus: Testpersonen, die mindestens einmal in der Woche Schokolade aßen, schnitten bei Gedächtnis und Konzentrationstests etwas besser ab als Probanden, die seltener oder nie Schokolade naschten. Die Forscher vermuteten, bestimmte in Schokolade enthaltene Antioxidantien, Kakaoflavanole, könnten dafür verantwortlich sein. Die Studie gibt ihre Schlussfolgerung allerdings nicht her. Unklar ist zum Beispiel, welche Menge an Schokolade die Probanden aßen und ob sie Milch-, dunkle oder sogar weiße Schokolade wählten – weiße enthält gar keinen Kakao und somit auch keine Flavanole. Außerdem hatte etwa jeder dritte Proband zuvor zusätzlich einen Intelligenztest absolviert, ein Zusammenhang zwischen diesen Testergebnissen und dem Schokoladenkonsum zeigte sich jedoch nicht. Es ist also keineswegs nachgewiesen, dass die besseren Gedächtnis- und Konzentrationsleistungen dem Schokoladenkonsum zuzuschreiben sind. [...]

Honig ist gesünder als Zucker

Nein. Bisher liegen keine wissenschaftlichen Studien vor, die Honig-Liebhabern dieses wünschenswerte Ergebnis bestätigen könnten. Zwar ist Honig ein von Bienen gewonnenes, natürliches Süßungsmittel, doch genau wie Haushalts- oder Kristallzucker besteht er hauptsächlich aus Einfachzuckern, die unser Körper schnell aufnimmt. Der Zuckerspiegel im Blut steigt, der Körper muss mehr Insulin produzieren, Heißhungerattacken können die Folge sein. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Honigs wird den bioaktiven Stoffen – bestimmten Antioxidantien und Enzymen – zugesprochen, die er enthält. Doch es gibt keine belastbaren Studien dazu. Die in geringen Mengen enthaltenen Proteine, Vitamine und Mineralien leisten keinen wirkamen Beitrag zur Deckung des täglichen Bedarfs. [...]

Quelle: Stiftung Warentest: Ernährungsmythen im Check, 30. Sept. 2018. In: <https://www.test.de/Gesunde-Ernaehrung-Zehn-Ernaehrungsmythen-im-Check-5379834-0/> (21. Nov. 2025)

Fortsetzung unter LT 14c



Ernährungsmythen

Lesezeit: höchstens 1 Minute 51 Sekunden

Schwierige Ausdrücke:

- glutenfrei [glu'te:n]
- Autoimmunkrankheit Zöliakie
- Untersuchungszeitraum
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes
- Atemwegserkrankungen

1 Glutenfreie Ernährung ist besonders gesund

Nein. Wer nicht unter der Autoimmun-
krankheit Zöliakie leidet, hat von einer glu-
tenfreien Ernährung keinen Vorteil. Ame-
rikanische Forscher haben die Daten von
mehr als 110 000 Probanden ausgewertet,
die in Langzeitstudien zu ihren Ess- und
Trinkgewohnheiten befragt wurden. Erho-
ben wurde auch, dass mehr als 6 500 Pro-
banden im Untersuchungszeitraum einem
Herzinfarkt erlagen. Die Forscher stellten
fest: Teilnehmer, die besonders viele Voll-
kornprodukte und damit viel Gluten zu
sich nahmen, hatten eine um 15 Prozent
geringere Wahrscheinlichkeit, einen Herz-
infarkt zu erleiden als Probanden, die be-
sonders wenig Gluten aßen. Denn: Wer
sich glutenfrei ernährt, verzichtet in der
Regel auch auf gesunde Vollkornprodukte.
Deren Genuss wirkt sich aber unter ande-
rem positiv auf Herz- und Blutgefäße aus.
[...]

25 Ein paar Nüsse am Tag verlängern das Leben

Wissenschaftlich nicht bewiesen. Zwar sind
Nüsse gesund – aber wirken sie auch

lebensverlängernd? Norwegische Wissen-
schaftler machten sich auf die Suche nach
belastbaren Studien, die den Zusammen-
hang zwischen dem Verzehr von Nüssen
und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs
und anderen Todesursachen untersuchten.
Die Forscher fanden 20 verlässliche Beob-
achtungsstudien und analysierten die Er-
gebnisse. Ihre Schlussfolgerung: Wer eine
Handvoll Nüsse am Tag isst, vermindert
das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankun-
gen, Krebs und vorzeitigem Tod durch
Atemwegserkrankungen. Dass die positi-
ven Effekte für die Gesundheit tatsächlich
ausschließlich mit dem täglichen Nusskon-
sum zusammenhängen, konnten die For-
scher allerdings nicht beweisen. Es ist etwa
möglich, sogar wahrscheinlich, dass Men-
schen, die täglich eine Handvoll Nüsse es-
sen, auch sonst einen gesünderen Lebens-
stil pflegen als andere – zum Beispiel mehr
Sport treiben, seltener übergewichtig sind,
weniger Alkohol trinken oder weniger rau-
chen. Dieser grundsätzliche Unterschied
wurde aber in keiner der analysierten Stu-
dien berücksichtigt. [...]

Quelle: Stiftung Warentest: Ernährungsmythen im Check, 30. Sept. 2018. In: <https://www.test.de/Gesunde-Ernaehrung-Zehn-Ernaehrungsmythen-im-Check-5379834-0/> (21. Nov. 2025)