

# 100 Medizin-Mythen

Abnehmen | Alzheimer | Asthma | Bluthochdruck

Cellulite | Cholesterin | Depressionen | Generika

Krebs | Migräne | Rheuma | Schlaflosigkeit u.v.a.

**Abnehmen  
Alzheimer  
Asthma  
Bluthochdruck  
Cellulite  
Cholesterin  
Depressionen  
Generika  
Krebs  
Migräne  
Rheuma  
Schlaflosigkeit  
u.v.a.**

Verein für Konsumenteninformation (Hrsg.)

# **100 Medizin-Mythen**

# Impressum

---

## Herausgeber

Verein für Konsumenteninformation (VKI)  
Mariahilfer Straße 81, A-1060 Wien, ZVR-Zahl 389759993  
Tel. 01 588 77-0, Fax 01 588 77-73, E-Mail: [konsument@vki.at](mailto:konsument@vki.at), [www.konsument.at](http://www.konsument.at)

## Geschäftsführung

Ing. Franz Floss  
Dr. Josef Kubitschek

## Stand

September 2014

## Redaktion

Dipl. Biol. Bernhard Matuschak  
MMag. Bernd Kerschner  
Mag. Jörg Wipplinger, MA

## Druck

Holzhausen Druck GmbH, 1140 Wien

## Mitarbeit

Mag. Christoph Hahn  
Julia Harlfinger  
Mag. Angelika Kny  
Katharina Regnat, BA  
Dr. Claudia Christof

## Bestellungen

KONSUMENT Kundenservice  
Mariahilfer Straße 81, A-1060 Wien  
Tel. 01 588 774, Fax 01 588 77-72  
E-Mail: [kundenservice@konsument.at](mailto:kundenservice@konsument.at)

medizin-transparent.at wird unterstützt durch  
Bundesgesundheitsagentur  
NÖGUS (NÖ Gesundheits- und Sozialfonds)

## Lektorat

Doris Vajasdi



[www.noegus.at](http://www.noegus.at)

## Grafik/Produktion

Günter Hoy  
Ing. Ursula Romstorfer

Österreichische Cochrane Zweigstelle

## Foto Umschlag

Worytko Pawel/Shutterstock.com



Österreichische  
Cochrane Zweigstelle  
The Cochrane Collaboration

© 2014 Verein für Konsumenteninformation, Wien  
Printed in Austria

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Bearbeitung, der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages (auch bei nur auszugsweiser Verwertung) vorbehalten. Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch sind auch ohne besondere Kennzeichnung im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung nicht als frei zu betrachten. Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Wir sind bemüht, so weit wie möglich geschlechtsneutrale Formulierungen zu verwenden. Wo uns dies nicht gelingt, gelten die entsprechenden Begriffe im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Verein für  
Konsumenteninformation  
ISBN 978-3-99013-039-1

€ 14,90

---

12	Abnehmen/Cryolipolyse
14	Abnehmen/Exadipin
16	Abnehmen/Hormon
18	ADHS/Omega-3/6-Fettsäuren
20	Alzheimer/Aluminium
22	Alzheimer/Kaffee
24	Alzheimer/Kupfer
26	Alzheimer/Nahrungsergänzungsmittel
28	Antiaging/Coenzym Q10
30	Antiaging/Vitamin E
32	Arthrose/Gelenkkapseln
34	Asthma/Luftionen
36	Asthma/Wasserfall
38	Bluthochdruck/Knoblauch
40	Bluthochdruck/Salz
42	Brustkrebs/Deos
44	Cellulite/Kein Mittel
46	Cholesterin/Hühnerei
48	Cholesterin/Zimt
50	Darmkrebs/Koloskopie
52	Demenz/Eier
54	Depressionen/Lichttherapie
56	Depressionen/Probiotische Joghurts
58	Depressionen/Sport
60	Diabetes/Süßstoff
62	Diabetes/Zucker
64	Durchfall/Probiotika
66	Erkältung/Echinacea
68	Erkältung/Pelargonien-Extrakt
70	Erkältung/Vitamin C
72	Gastritis/Brokkoli
74	Gebärmutterhalskrebs/HPV-Impfung
76	Gelenks- und Muskelverletzungen/Kinesio-Tape
78	Generika/Wirksamkeit
80	Gesundheit/Amalgam
82	Gesundheit/Bio
84	Gesundheit/Energiesparlampen
86	Gesundheit/Fluorid
88	Gesundheitsgefahr/Genmais

# Inhalt

---

Gesundheit/Kaiserschnitt	90
Gesundheit/Kosmetika	92
Gesundheit/Lippenstift	94
Gesundheit/Mangostanfrucht	96
Gesundheit/Mikrowelle	98
Gesundheit/Muttermilch	100
Gesundheit/Nanosilber	102
Gesundheit/Rauchen	104
Gesundheit/Rotwein	106
Gesundheit/Schüßler Salze	108
Gesundheit/Veganismus	110
Gesundheit/Vorsorgeuntersuchung	112
Grippe/Impfung	114
Herzinfarkt/Feinstaub	116
Herzinfarkt/Olivenöl	118
Herz-Kreislauf-Erkrankungen/Mediterrane Ernährung	120
Herz-Kreislauf-Erkrankungen/Omega-3-Fettsäuren	122
Herzprobleme/Energydrinks	124
Heuschnupfen/Akupunktur	126
Hirnentzündung und Masern/Impfung	128
Husten/Thymian	130
Infektionskrankheiten/Impfung	132
Kindstod, plötzlicher/Stillen als Prävention	134
Knieschmerzen/Arthroskopie	136
Kopfweh/Trinken	138
Krampfadern/Superkleber	140
Krebs/Apigenin	142
Krebs/Aspirin	144
Krebs/Betacarotin	146
Krebs/Grüner Tee	148
Krebs/Ketogene Diät	150
Krebs/Kurkuma	152
Krebs/Mistel	154
Kurzsichtigkeit/Augentraining	156
Lebenserwartung/Multivitaminpräparate	158
Migräne/Akupunktur	160
Migräne/Sport	162
Muskelaufbau/Elektrische Muskelstimulation	164
Muskelaufbau/Power Plate	166

---

168	Muskelschwäche Sarkopenie/Nahrungsergänzungsmittel
170	Nahrungsmittelenverträglichkeit/Glutamat
172	Parkinson/Musiktherapie
174	Rheumatismus/Fischöl
176	Rheumatismus/Wilfords Dreiflügelfrucht
178	Rückenschmerzen/Yoga
180	Schlaflosigkeit/Hopfen
182	Schlaflosigkeit/Vollmond
184	Schmerzen/Akupunktur
186	Schmerzen/Chili
188	Schmerzen/Meditation
190	Schmerzen/Schröpfen
192	Schmerzen, chronische/Vitamin D
194	Schwangerschaft/Kaffee
196	Schweinegrippe/Tamiflu
198	Stress/Meditation
200	Thrombose/Kompressionsstrümpfe
202	Übergewicht/Alkohol
204	Übergewicht/Schlafmangel
206	Übergewicht/Light-Getränke
208	Wundheilung/Honig
210	Zähne/Ölziehen
213	Service/Literatur

# 100 Medizin-Mythen

Welches Mittel hilft gegen Cellulite, schützt Aspirin vor Krebs und ist das Glas Rotwein am Tag tatsächlich gesund? Wissenschaftler von [medizin-transparent.at](http://medizin-transparent.at), einem Projekt des österreichischen Cochrane Netzwerkes, beantworten 100 immer wieder gestellte Fragen aus der Medizin.

## Zur Bewertung

Die Experten von medizin-transparent.at orientieren sich bei ihren Recherchen und Bewertungen streng an der wissenschaftlichen Beweislage zur vorliegenden Fragestellung und treffen ihre Aussagen evidenzbasiert [adaptiert nach Atkins et al. (2004) Grading quality of evidence and strength of recommendations. BMJ 328(7454): 1490].

**Wichtig.** Die Bewertung bezieht sich jeweils darauf, wie stark die Behauptung wissenschaftlich untermauert ist. Sie sagt nur aus, wie wahrscheinlich es ist, dass eine Behandlung überhaupt einen Effekt hat, aber nicht, wie groß dieser Behandlungseffekt ist. Ist die Beweislage beispielsweise „unzureichend“, bedeutet dies, dass es überhaupt keine aussagekräftigen Studien gibt bzw. dass nur sehr vage oder widersprüchliche Hinweise vorliegen. Bei einer „hohen“ Beweislage ist die gegebene Antwort (egal ob sie positiv oder negativ ausfällt) eindeutig und sehr gut abgesichert.

## Was bedeuten die Bewertungen?

**Unzureichend.** Es ist unklar, ob die Behandlung wirkt oder sicher ist. Die wissenschaftliche Beweislage für die Einschätzung ist unzureichend bzw. Studien dazu fehlen.

**Niedrig.** Die Faktenlage ist nicht gut abgesichert. Für eine Einschätzung des Behandlungseffektes bzw. der Sicherheit sind weitere, gut ausgeführte Studien notwendig.

**Mittel.** Die Faktenlage ist einigermaßen gut abgesichert. Für eine bessere Einschätzung des Behandlungseffektes bzw. der Sicherheit sind weitere, gut ausgeführte Studien notwendig.

**Hoch.** Die Faktenlage ist sehr gut abgesichert. Es ist unwahrscheinlich, dass neue Studien die Einschätzung des Behandlungseffektes bzw. der Sicherheit verändern würden.

# Durchfall

## Probiotika

**Können Probiotika Durchfall infolge einer Antibiotikabehandlung vorbeugen?**

### Beweislage

unzureichend  
**niedrig**  
mittel  
hoch

Probiotika können möglicherweise durch Antibiotika bedingten Durchfall verhindern. Allerdings ist eine Prophylaxe nur bei einem unter 13 Patienten erfolgreich.

Antibiotika töten nicht nur krank machende Bakterien ab, sondern auch nützliche, die unsere Darmflora bilden. Diese Mikroorganismen im Darm unterstützen die Verdauung und hindern krank machende Keime am Wachstum. Zur Verbesserung der Darmflora empfehlen manche Ärzte zusätzlich zu den verschriebenen Antibiotika die Einnahme von probiotischen Kapseln. Diese enthalten oft verschiedene Milchsäurebakterien oder Hefearten, die andere Mikroorganismen im Darm unterstützen sollen, damit der Durchfall idealerweise erst gar nicht auftritt.

Eine neuere Studie mit knapp 3.000 Teilnehmern kommt zu dem Schluss, dass Probiotika derartige Durchfälle nicht verhindern können. Allerdings wurden darin nur stationär aufgenommene Spitalspatienten untersucht, die zumindest 65 Jahre alt waren und häufig auch an anderen Krankheiten litten. Auf die Gesamtbevölkerung lassen sich diese Ergebnisse deshalb nicht übertragen.

Eine Zusammenfassung der Ergebnisse bisheriger Studien zeigt zwar, dass Probiotika antibiotikabedingte Durchfälle möglicherweise durchaus verhindern können, sie scheinen allerdings nicht immer zu wirken. In den analysierten Arbeiten trat bei 21 von 100 Personen Durchfall auf, wenn sie Antibiotika einnahmen. Wurden zusätzlich Probiotika verabreicht, bekamen nur 13 von 100 Personen Durchfall. Für eine gesicherte

Empfehlung sind größere, nach strengeren wissenschaftlichen Kriterien durchgeführte Studien notwendig.

Auch die zusammengefassten Ergebnisse von Studien an Kindern zeigen, dass hohe Probiotika-Dosen das Risiko für durch Antibiotika bedingten Durchfall etwas verringern können. 22 von 100 Kindern, die ein Scheinmedikament erhielten, bekamen nach dem Einnehmen von Antibiotika Durchfall. In der Probiotika-Gruppe waren es nur 8 von 100 Kindern. Die lebenden Keime verhindern Magen-Darm-Probleme also nicht immer zuverlässig.

Nebenwirkungen durch Probiotika sind selten, die Mikroorganismen werden meist gut vertragen. Ist das Immunsystem allerdings massiv geschwächt, können sie selbst schwere Entzündungen auslösen.

Gegen Durchfälle, die durch eine Infektionskrankheit ausgelöst werden, können Probiotika wahrscheinlich auch helfen. Das zeigen zwei systematische Übersichtsarbeiten zu Studien an Erwachsenen sowie an Kindern. Demnach können Probiotika die Dauer von solchen Durchfällen um etwa einen Tag verkürzen. In bisher durchgeführten Studien waren mehr als sechs von zehn Patienten (meist Kinder) den Durchfall nach drei Tagen wieder los, wenn sie Probiotika einnahmen. Ohne Probiotika war das nur bei vier von zehn Betroffenen der Fall.

Auch Kinder mit Durchfallerkrankungen über mehr als zwei Wochen profitieren möglicherweise von den lebenden Kulturen. Diese Gruppe von Erkrankten ist zwar nicht so gut untersucht, wahrscheinlich können Probiotika aber auch hier die Dauer der Beschwerden verkürzen.

Allen et al. (2013) Lancet Aug 7, 2013

Johnston et al. (2011) Cochrane Database Syst Rev 11: CD004827  
(DOI: 10.1002/14651858.CD004827.pub3)

Goldenberg et al. (2013) Cochrane Database Syst Rev 5: CD006095

Allen et al. (2010) Cochrane Database Syst Rev 11: CD003048

Aponte et al. (2010) Cochrane Database Syst Rev 8: CD007401

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2014)  
Können Probiotika bei Durchfall helfen?

## Literatur



# Gesundheit

## Amalgam

### Sind Zahnfüllungen aus Amalgam gesundheitsschädlich?

#### Beweislage

unzureichend  
niedrig  
mittel  
hoch

Mit Ausnahme von sehr spezifischen Nebenwirkungen sind von Amalgamfüllungen keine Gesundheitsgefahren zu erwarten. Ausnahmen sind Überempfindlichkeitsreaktionen sowie mögliche Veränderungen der Mundschleimhaut.

Kaum ein Erwachsener hat ein komplett kariesfreies Gebiss. Löcher in den Backenzähnen werden in der Regel mit Amalgam verschlossen. Zahnärzte verwenden das silbergraue Füllmaterial seit über 160 Jahren. Die Legierung ist preisgünstig und leicht zu verarbeiten. Nach der Aushärtung zeichnen sich die Plomben durch Widerstandsfähigkeit und lange Haltbarkeit aus.

Trotz aller Vorteile wurde und wird darüber diskutiert, ob Amalgamfüllungen möglicherweise gesundheitliche Schäden verursachen. Der Grund dafür ist, dass Amalgam zu etwa 50 Prozent aus Quecksilber besteht. Dieses Metall kann Vergiftungen mit teils schwerwiegenden Folgen hervorrufen.

In der Tat ist Quecksilber im Körper von Menschen mit Amalgamfüllungen nachweisbar, z.B. im Urin, im Blut oder in den Haaren. Beim Legen und Entfernen der Füllungen ist die Quecksilberbelastung am höchsten. Auch in der Zeit dazwischen tritt aus den Plomben ständig Quecksilberdampf aus, der eingeatmet wird und in den Körper gelangt. Allerdings gilt die Menge des so aufgenommenen Quecksilbers als ungefährlich. Überzeugende Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Amalgamfüllungen und der Entstehung verschiedener Krankheiten (Autoimmunerkrankungen, Alzheimer usw.) gibt es nicht. So konnten

in zwei Studien mit über 1.000 Kindern aus den USA und Portugal weder Nierenschäden noch Beeinträchtigungen von Nervensystem, Verhalten oder Intelligenz festgestellt werden. Auch eine Untersuchung an 20.000 neuseeländischen Militärangehörigen fand keine Belege für einen Zusammenhang zwischen Amalgamfüllungen und einem erhöhten Erkrankungsrisiko.

Nachgewiesen werden konnten bislang lediglich Überempfindlichkeits- bzw. allergische Reaktionen auf Amalgambestandteile, die sich über Symptome auf der Haut oder in der Mundhöhle zeigen. Außerdem kommt es mitunter zu entzündlichen Veränderungen der Mundschleimhaut, im Fachjargon oraler Lichen ruber planus genannt. Die weißlichen Stellen heilen nach der Entfernung von unmittelbar angrenzenden Amalgamfüllungen nicht in jedem Fall komplett ab. Für andere durch Amalgam verursachte Erkrankungen fehlen belastbare Belege. Die Notwendigkeit eines Austausches von intakten Füllungen kann aus der aktuellen wissenschaftlichen Studienlage nicht abgeleitet werden. Allerdings kritisieren viele Wissenschaftler, dass die Erforschung möglicher Gesundheitsschäden noch Lücken aufweist. Zudem liegen bei manchen Studien methodische Schwächen vor.

- Bates et al. (2004A) *Int J Epidemiol* 33(4): 894-902  
Brownawell et al. (2005) *Toxicol Rev* 24(1): 1-10  
Dodes (2001) *J Am Dent Assoc* 132(3): 348-56  
Issa et al. (2004) *Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol Endod* 98 (5): 553-65  
Rasines (2008) *Evid Based Dent* 9(1): 25-7  
Rathore (2012) *Toxicol Int* 19(2): 81-8  
Roberts et al. (2009) *Oper Dent* 34(5): 605-14  
Schedle et al. (2007) *Clin Oral Implants Res* 18 [Suppl 3]: 232-56  
Bates (2004B) *Int J Hyg Environ Health* 209(4): 309-16  
Homme et al. (2014) *Biometals* 27(1): 19-24

## Literatur



# Gesundheit

## Mikrowelle

**Ist Gemüse, das im Mikrowellenherd zubereitet wurde, weniger gesund als auf andere Art zubereitetes Gemüse?**

### Beweislage

unzureichend  
niedrig  
mittel  
hoch

Wie sich Gemüse bei der Zubereitung verändert, ist extrem unterschiedlich. Bei jeder Art der Erhitzung können Inhaltsstoffe verloren gehen oder auch leichter erschließbar werden, egal ob in der Mikrowelle oder auf dem Herd.

Gemüse enthält Vitamine und Antioxidantien in unterschiedlichen Konzentrationen. Die Menge und Zusammensetzung der Inhaltsstoffe verändert sich, wenn das Gemüse haltbar gemacht oder zubereitet wird. Die Mikrowelle ist seit dem Jahr 2002 in Verruf. Damals kam eine Studie zu dem Ergebnis, dass die Zubereitung von Brokkoli in der Mikrowelle den größten Verlust an gesunden Inhaltsstoffen nach sich zieht. Neuere Studien sehen die Sache differenzierter: Je nach Gemüsesorte und der genauen Art der Zubereitung kann die Mikrowelle besser oder schlechter geeignet sein als beispielsweise Kochen. Entscheidend ist zudem, wie viel Wasser verwendet wird, da viele Inhaltsstoffe wasserlöslich sind und über das Kochwasser verloren gehen. Einige Ergebnisse weisen darauf hin, dass Garen bei mäßiger Temperatur die schonendste Zubereitungsart sein könnte.

So wie jede andere Zubereitungsart zerstört die Mikrowelle in einigen Fällen Inhaltsstoffe, in anderen hat sie positive Auswirkungen. Im schlimmsten Fall, wenn es mit Dauer und Wattzahl übertrieben wird, ist das Essen weniger gesundheitsfördernd, aber keinesfalls gesundheitsschädlich. Grundsätzlich unterscheiden sich die Nährwerte von konven-

tionell zubereitetem und in der Mikrowelle zubereitetem Essen nicht signifikant. Treten gesundheitliche Probleme nach einem in der Mikrowelle zubereiteten Essen auf, dann liegt das am Essen und nicht an der Zubereitungsform.

Die Mikrowelle hat auch nichts mit Radioaktivität zu tun, sie arbeitet mit elektromagnetischer Strahlung. Sie ist vergleichbar mit Radiowellen – nur mit viel höherer Frequenz. Wassermoleküle besitzen ein Dipolmoment, das heißt, sie haben eine eher positiv und eine eher negativ geladene Seite. Dadurch können sie von elektromagnetischen Wellen in Schwingung versetzt werden. Die Energie der Strahlung wandelt sich in Wärmeenergie um. Die Nahrung wird also letztlich durch die enthaltenen Wassermoleküle erhitzt. In dem Moment, in dem die Mikrowelle ausgeschaltet wird, ist auch keine Strahlung mehr messbar.

- Vallejo et al. (2002) *Eur Food Res Technol* 215(4): 310-316  
Begum et al. (2000) *J Food Quality* 24: 1–15  
Jiménez-Monreal et al. (2009) *J Food Sci* 74(3): H97-H103  
Song (2007) *Food Chem Toxicol* 45(2): 216-24  
Villanueva et al. (2000) *Food Chem* 71(4): 417–421  
Faller et al. (2009) *Food Res Int* 42: 210–215  
Ferrarini et al. (2011) *Br J Nutr* 17: 1-9  
Galgano (2007) *J Food Sci* 72(2): S130-5  
Natella et al. (2010) *J Food Biochem* 34: 796–810  
Yuan et al. (2009) *J Zhejiang Univ Sci B* 10(8): 580-8  
Pellegrini et al. (2010) *J Agric Food Chem* 58(7): 4310-21  
(Zusammenfassung der Studie)  
Rungapamestry et al. (2006) *J Agric Food Chem* 54(20): 7628-34  
Wang et al. (2012) *J Agric Food Chem* May 15, 2012  
Cross et al. (1982) *Crit Rev Food Sci Nutr* 16(4): 355-81  
Jonker et al. (1995) *Food Chem Toxicol* 33(4): 245-56

## Literatur



# Kopfw

## Trinken

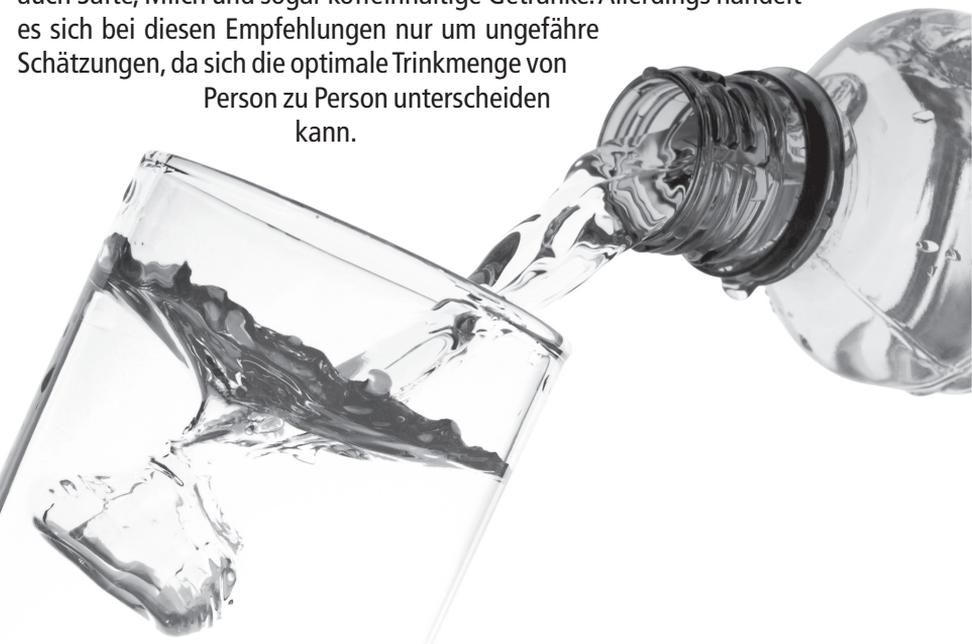
**Kann erhöhter Wasserkonsum Migräne und anderen Kopfschmerzen vorbeugen?**

### Beweislage

**unzureichend**  
**niedrig**  
**mittel**  
**hoch**

Ob vermehrtes Trinken von Wasser Kopfschmerzen vorbeugen kann, lässt sich anhand bisheriger Studien nicht zufriedenstellend beantworten. Falls ein Effekt vorhanden ist, dürfte er aber nur gering sein.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für unser Wohlbefinden. Basierend auf wissenschaftlichen Studienergebnissen hat das US-amerikanische Institute of Medicine Empfehlungen zur optimalen Trinkmenge erstellt. In unseren Breiten beträgt diese für Männer täglich etwa 3 Liter und für Frauen rund 2,2 Liter, wobei es sich um die durchschnittliche Gesamtmenge aller Getränke handelt. Sie umfasst nicht nur Wasser, sondern auch Säfte, Milch und sogar koffeinhaltige Getränke. Allerdings handelt es sich bei diesen Empfehlungen nur um ungefähre Schätzungen, da sich die optimale Trinkmenge von Person zu Person unterscheiden kann.



Zudem spielt auch das Ausmaß an körperlicher Aktivität und die Umgebungstemperatur eine große Rolle.

Kopfschmerzen werden gerne in Zusammenhang mit ungenügender Flüssigkeitszufuhr gebracht. Tatsächlich gibt es mehrere Fallberichte von Patienten mit Migräne, deren Kopfschmerzen zurückgegangen waren, nachdem sie ihre tägliche Wasser-Trinkmenge erhöht hatten. Die wissenschaftliche Datenlage kann derartige Beobachtungen allerdings nicht untermauern. Eine Studie niederländischer Forscher kommt zu dem Ergebnis, dass selbst die zusätzliche tägliche Aufnahme von knapp einem Liter Wasser nicht zu weniger monatlichen Kopfschmerztagen führt. Auch die Menge an benötigten Schmerzmitteln konnte dadurch nicht verringert werden. Immerhin berichteten die Patienten von einer schwachen Verbesserung ihrer Symptome. Aus diesen Ergebnissen definitive Schlüsse zu ziehen, ist jedoch verfrüht, denn aufgrund etlicher Mängel in der wissenschaftlichen Durchführung ist die Studie nur bedingt verlässlich.

Dieselbe Forschergruppe hatte bereits im Jahr 2005 eine kleine Untersuchung an 18 Migränepatienten durchgeführt und auch damals keine Wirksamkeit von erhöhtem Wasserkonsum feststellen können. Die Aussagekraft dieser Arbeit ist aufgrund der kleinen Teilnehmerzahl jedoch nur sehr gering.

Fazit: Bis zur Durchführung von strenger klinischen Studien mit einer größeren Zahl an Patienten lässt sich die Wirksamkeit von erhöhtem Wasserkonsum nicht wirklich einschätzen. Sollte vermehrtes Trinken tatsächlich Kopfschmerzen vorbeugen können, dürfte der Effekt aber nicht besonders groß sein. Ernsthafte Nebenwirkungen dürften bei einer moderaten Erhöhung der Trinkwassermenge immerhin keine auftreten.

Spigt et al. (2011) Fam Pract 29(4): 370-5

Spigt et al. (2005) Eur J Neurol 12(9): 715-8

Institute of Medicine, Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water (2004) Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. National Academics Press, Washington, DC (erhältlich unter <http://iom.edu/Reports/2004/Dietary-Reference-Intakes-Water-Potassium-Sodium-Chloride-and-Sulfate.aspx>)

## Literatur





**Dipl. Biol. Bernhard Matuschak**  
Redakteur für Medizin und Gesundheit,  
Testmagazin KONSUMENT



**MMag. Bernd Kerschner**  
Projektleitung [medizin-transparent.at](http://medizin-transparent.at), Österreichische Cochrane-Zweigstelle an der Donau-Universität Krems, Medizinjournalist und wissenschaftlicher Mitarbeiter im Bereich Evidenzbasierte Medizin



**Mag. Jörg Wipplinger, MA**  
Redaktion [medizin-transparent.at](http://medizin-transparent.at), Österreichische Cochrane-Zweigstelle an der Donau-Universität Krems, Medizinjournalist und wissenschaftlicher Mitarbeiter im Bereich Evidenzbasierte Medizin

# 100 Medizin-Mythen

Helfen probiotische Joghurts bei Depressionen, schützt Aspirin vor Krebs und ist das tägliche Glas Rotwein tatsächlich gesund? Das Buch beantwortet jene Fragen, die durch die Gazetten geistern und nicht nur Aufsehen erregen, sondern auch Verunsicherung schaffen. Auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse erfahren Sie, ob es sich bei solchen Meldungen um leere Versprechungen handelt, sie nur ein Körnchen Wahrheit enthalten oder einer strengen Prüfung standhalten.

Verein für Konsumenteninformation, Wien  
[www.konsument.at](http://www.konsument.at)

ISBN 978-3-99013-039-1



 **medizin-transparent.at**  
Wissen was stimmt

€ 14,90