

möglichst schnell zu entfernen“, betont Professor Stefan Zimmer von der Uni Witten-Herdecke. Nur so haben Kariesbakterien im Zahnbelag keine Chance.

5. ANTWORT: B

Entrahmte Milch ist ein wahrer Geheimtipp für Hobbysportler. Laut einer Studie britischer Forscher kann das Getränk nach dem Training verlorene Flüssigkeit und Salze optimal ersetzen. Selbst spezielle Elektrolyt-Getränke waren nicht in der Lage, den Wasserhaushalt im Körper so effektiv auszugleichen.

6. ANTWORT: C

Der Blutdruck wird auch

heimlicher Killer genannt. Der Grund: „Typisch für Bluthochdruck ist, dass es keine typischen Symptome gibt. Feststellen kann man ihn nur durch regelmäßiges Messen“, so die Deutsche Hochdruckliga. Kritisch sind Blutdruckwerte, die in Ruhe über 140 zu 90 liegen.

7. ANTWORT: C

Das Risiko für Herzinfarkte ist bei Rauchern doppelt so hoch wie bei Nichtrauchern. Denn Rauchen fördert Blutgerinnsel und schädigt Arterien. Doch durch einen Rauch-Stopp kann das rückgängig gemacht werden: Nach 15 Jahren ist das Risiko auf den Wert gesunken, wie er bei Menschen ist, die nie

geraucht haben, so britische Wissenschaftler.

8. ANTWORT: C

In Fisch stecken viele der für das Herz gesunden Omega-3-Fettsäuren. Aber nicht in allen gleich viel. „Die Forelle enthält viel weniger Omega-3-Fettsäuren als Kaltwasserfische, wie Hering und Makrele“, sagt die Münchner Ernährungswissenschaftlerin Susanne Wendel. Optimal ist es, zweimal pro Woche Fisch zu essen.

9. ANTWORT: D

Millionen Menschen wissen nicht, dass sie an einem Typ-2-Diabetes leiden. Unbehandelt kann dies zu Nierenversagen, Blindheit und Schlaganfällen führen. „Der hohe

Glukose-Spiegel im Blut kann die ersten drei Krankheitszeichen verursachen“, erklärt Professor Thomas Danne von der Deutschen Diabetes Gesellschaft. Ein gesteigerter Appetit auf Süßes tritt jedoch nicht auf.

10. ANTWORT: D

Der größte Fehler, den viele Menschen mit akuten Rückenschmerzen machen, ist, sich komplett zu schonen. Das macht das Problem oft noch schlimmer, weil man eine unnatürliche Haltung einnimmt. Deshalb – in Bewegung bleiben: Die Verspannungen, die die Schmerzen auslösen, verschwinden dann oft von allein.

ZEITUNG BITTE UMDREHEN

Hier die richtigen Antworten: Die bittere Zigaretten-Wahrheit und die gu