Gefährliche Gesundheits-Trends

Von Nadine A. Brügger

Die Gesundheit ist des Menschen höchstes Gut. Warum also sind manche bereit, sie für einen neuen Trend auf's Spiel zu setzen?

Die meisten Körpertrends gehen in Richtung Gewichtsverlust. Sei dies nun, in dem man weniger Kohlenhydrate isst, sich anderen Diäten zuwendet oder mehr Sport macht. Schönheitsideale gibt es einige. Seit das Internet den Austausch von Bildern und Ideologien vereinfacht, reisen auch Modetrends immer schneller um den Globus.

Salzwasser zur Magen-Darm-Reinigung kann lebensbedrohlich wirken. Foto: iStock

Skurrile Schönheitsideale
Da wäre beispielsweise der Thigh-Gap, die Oberschenkellücke. Dabei geht es darum, die Oberschenkel so schmal zu bekommen, dass sie sich beim normal Stehen nicht mehr berühren. Was viele, die diesem Trend nacheifern, allerdings nicht wissen: Ob die Oberschenkel sich berühren, oder nicht, hat vor allem mit der Stellung des Beckens und der Hüften zu tun - mit genetischen Faktoren also – nicht nur mit dem Gewicht.
Von den Oberschenkeln geht es weiter zum Bauch. Besonders während der warmen Jahreszeit tauchen im Internet viele Bilder von Frauen auf, deren Bikini-Höschen sich vom einen Hüftknochen zum anderen spannt, ohne den eingefallenen Bauch dazwischen zu berühren. «Bikini-Bridge», also Bikini-Brücke, nennen die meist jungen Frauen diesen Grad der Magerheit, bei dem die Hüftknochen entsprechend stark hervortreten.

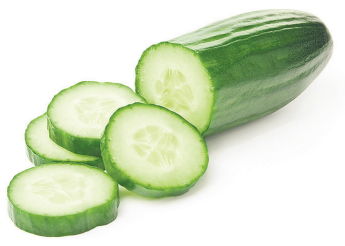
> **Die meisten Körpertrends gehen in Richtung Gewichtsverlust**

Und auch bei der Collarbone-Challenge geht es darum, möglichst wenig Gewicht auf die Waage zu bekommen. Nur dann steht das Schlüsselbein so stark hervor, dass man einige Münzen in die Kuhle legen kann, ohne dass sie herunterfallen.
Dass diese Schönheitsideale nicht nur ungesund, sondern gar gefährlich sein können, da sie besonders junge Frauen dazu anspornen, immer mehr und mehr Gewicht zu verlieren, ist klar. Entsprechend begrüssenswert ist es, dass sich dem Schlankheitswahn zumindest ein Trend entgegenstellt: #mermaidthighs – also Meerjungfrauen-Hüften – hat jemand, bei dem sich die Oberschenkel berühren. Dadurch entsteht eine Silhouette wie, Sie ahnen es, beim Fischschwanz einer Meerjungfrau.

Salzwasser-Reinigung
Den Körper entschlacken und von allen schlechten Umwelteinflüssen reinigen? Den Darm einmal richtig ausspülen? Sich danach frisch und rein und gesund fühlen? Das verspricht der Saltwater-Cleanse, also die Körperreinigung mit Salzwasser. Statt Fasten oder anderen Unannehmlichkeiten, klingt die Reinigungstechnik dann auch noch ganz unkompliziert: Man trinke einfach richtig viel Salzwasser. Diese Detox-Kur allerdings ist richtig gefährlich, denn Salzwasser entzieht dem Körper Flüssigkeit und wirkt abführend. Statt wie neu, bleibt der Mensch vertrocknet und ohne lebenswichtige Nährstoffe zurück.

> **Diese Detox-Kur ist richtig gefährlich, denn Salzwasser entzieht dem Körper Flüssigkeit und Nährstoffe.**

Entgiften mit Aktivkohle
Neben dem Salzwasser soll auch Aktivkohle den Körper reinigen. Nicht durch das vermeintliche Herausschwemmen schädlicher Stoffe, sondern durch das Aufsaugen derselben. Denn Aktivkohle, und das stimmt tatsächlich, bindet verschiedene Stoffe im Körper. So sollen Giftstoffe ausgeschieden werden können. Dummerweise macht die Aktivkohle keinen Unterschied zwischen jenen Stoffen, die wir im Körper behalten wollen, und jene, die ganz gerne im Klo landen können. Sie bindet auch Schmerzmittel, Blutdrucksenker, oder Antidepressiva. Deren Wirkung ist nach einem schwarze Smoothie, Brötchen oder einigen Runden Zähneputzen mit Aktivkohle-Zahnpasta futsch. Ist die Kohle in letzterem zudem nicht fein genug gerieben, wirkt sie wie ein Peeling für den Zahnschmelz. Das Ergebnis allerdings sind keine blütenweissen Zähne, sondern kaputter Zahnschmelz und dadurch erhöhte Karies-Anfälligkeit.



Eine Gurke zum Reinigen der Vagina bewirkt das exakte Gegenteil. Foto: iStock

Gurken-Putzen
Reinheit nicht nur von aussen, sondern auch von innen, das versprechen nicht nur Salzwasser und Aktivkohle, sondern auch die gute, alte Salatgurke. Beim sogenannten «Yoni Cucumber Cleanse» führen sich Frauen geschälte Salatgurken in die Vagina ein. Das soll nicht stimulieren, sondern einerseits Feuchtigkeit spenden, andererseits reinigen. Tatsächlich können gerade auf der feuchten Gurke zahlreiche Bakterien leben, die sich nur zu gerne im feucht-warmen Scheidenmilieu ansiedeln. Verletzte Schleimhäute, Blasenentzündungen und Pilzinfektionen sind die Folge.

Wer komplett auf Kohlenhydrate verzichtet, entzieht seinem Körper eine wichtige Energie-Quelle. Foto: iStock

Keine Kohlenhydrate
Auf Kohlenhydrate zu verzichten, um abzunehmen – das ist die Idee von Low Carb. Dabei sind Kohlenhydrate grundsätzlich nichts schlechtes. Im Gegenteil: Unser Körper ist darauf angewiesen, um sie zu Energie umzuwandeln. Allerdings essen wir zu viele einfache Kohlenhydrate wie sie in Weissbrot oder Pasta verwendet werden. Statt komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten, sollte man auf hochwertige Kohlenhydrate, wie sie in Vollkornprodukten enthalten sind, setzen. Sie machen länger satt, weil der Körper länger braucht, um sie aufzuspalten. Wer auf Kohlenhydrate verzichtet, achtet oft auch darauf, möglichst wenig Gluten, also Weizenkleber, zu sich zu nehmen. Glutenfreie Lebensmittel zu verzehren, wenn man nicht unter einer Unverträglichkeit leidet, das Klebereiweiss des Weizens also keine Symptome wie Darmbeschwerden, Blutarmut oder Osteoporose hervorruft, ist allerdings einigermassen nutzlos. Und beim Abnehmen hilft es erst recht nicht: Glutenfreie Produkte enthalten meist genauso viele oder noch mehr Kalorien, als ihre glutenhaltigen Gegenstücke.

> **Werden während der Schwangerschaft nicht genügend Nährstoffe aufgenommen, kann sich das Kind im Mutterleib nicht normal entwickeln. Bleibende Schäden sind die Folge.**

#bellyonly
Unter dem Hashtag #bellyonly geben werdende Mütter sich in den Sozialen Medien wie Instagram oder Facebook Ratschläge. Deren Inhalt: Wie frau während der Schwangerschaft möglichst nur am Bauch zunimmt. Erreicht wird das durch übermässig viel Sport und strenge Diäten. Während es die Geburt in vielen Fällen sogar erleichtert, wenn die Mutter während der Schwangerschaft in Bewegung bleibt, kann allzu exzessiver Sport ungesund sein für Mutter und Kind. Werden während der Schwangerschaft zudem nicht genügend Nährstoffe aufgenommen, kann sich das Kind im Mutterleib nicht normal entwickeln. Bleibende Schäden sind die Folge.

Nadine Brügger ist Redaktorin bei «gesundheitheute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1. Haben Sie einen besonderen Themenwunsch? Worauf sind Sie neugierig? Was interessiert Sie brennend? Schreiben Sie es uns auf info@gesundheit-heute.ch.

Wir freuen uns auf Sie!

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Highlights und Innovationen

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

Gesundheit betrifft jeden von uns. Daher sind viele wissbegierig und dieses Bedürfnis wollen wir stillen. **gesundheit**heute informiert wöchentlich über Innovationen in der Medizin und Forschung, zeigt neue, bahnbrechende Therapieansätze, und berichtet über Schicksale und Erfahrungen von Patienten.

Schweizer Fernsehen
Samstags um 18.10 Uhr

SRF 1

Wiederholungen:
Sonntags um 09.30 Uhr auf SRF 1 und um 20.30 Uhr auf SRF info

Informationen, Spezialinterviews, sowie alle Sendungen finden Sie auch unter **www.gesundheit-heute.ch**