

07. NOVEMBER 2023 • **GESUNDHEIT**

»Oft hat man durch intensiven Sport mehr Heißhunger auf Süßes«

Nimmt man von Sport ab? Muss man wirklich fünf Portionen Gemüse am Tag essen? Und stärkt kaltes Duschen das Immunsystem? Vermeintliche Wahrheiten über unsere Gesundheit gibt es viele, welche aber stimmen? Fachleute klären auf – und verraten, warum das Glas Rotwein trotz Alkohol gut sein könnte.

Protokolle: **Merle Hubert**

Süddeutsche Zeitung Magazin



SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#)[Datenschutz](#)[Datenschutz-Einstellungen](#)[Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung: