

## 4.4 Erklärstück zum Beispiel „Gesundheitsfakten“

Vorsicht mit „Fakten“! Viele solcher Seiten sind in den Sozialen Medien mit Vorsicht zu genießen. Zum Beispiel die Seite „gesundheitsfakten“ mit der tollen News: „Himbeeren sind bis zu 3x Mal effektiver gegen Kopfschmerzen als Aspirin“.

### Was meinst Du:

1. Helfen Himbeeren wirklich gegen Kopfschmerzen? Und dann auch noch bis zu 3 Mal besser als Aspirin?
2. Welche Rolle spielen B-Vitamine bei Kopfschmerzen?
3. Sind Kopfschmerzen gleich Kopfschmerzen? Gibt es da nicht Unterschiede?



---

### Deshalb gilt es die Aussagen zu prüfen:

**zu 1.)** Der Vergleich zwischen **Himbeeren** und **Aspirin** wirkt eher komisch. Wir konnten keine Studie finden, die diesen Zusammenhang in irgendeiner Form bestätigt. Aspirin enthält den Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS). Dieser hat eine schmerzstillende und fiebersenkende Wirkung. Es macht keinen Sinn, diesen mit B-Vitaminen zu vergleichen. Umgekehrt kommt Vitamin B in Aspirin nicht vor.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Acetylsalicylsäure> (11.07.22)

---

**zu 2.)** Im Post wird behauptet, dass die **B-Vitamine der Himbeere** gegen Entzündungen und damit vermeintlich auch gegen Kopfschmerzen helfen.

## B-Vitamine

Es gibt 8 B-Vitamine, die essenziell für den Menschen sind. Wir produzieren diese nicht selbst, sondern nehmen sie über die Nahrung auf. Die wichtigsten sind B1, B2, B6, B9, und B12.

Bei einem Mangel an Vitamin-B9 und -B12 können unter anderem Kopfschmerzen auftreten - was aber nicht heißt, dass Himbeeren gegen Kopfschmerzen helfen.

Quelle: <https://gesund.bund.de/vitamin-b-mangel> (11.07.22)

## B-Vitamine in Himbeeren

Neben Vitamin-C sind Himbeeren auch reich an B-Vitaminen (B1-B7 und B9 allerdings kein B12). Mit 100g Himbeeren erhält man aber nur zwischen 1,5 und 10 Prozent des Tagesbedarfs (Je nach B-Vitamin). Du müsstest also täglich 1 Kg Himbeeren essen, um ansatzweise deinen Tagesbedarf an B-Vitaminen zu decken.

Quellen: <https://www.apotheken-umschau.de/gesundbleiben/ernaehrung/himbeere-perfekter-sommer-snack-712501.html> (11.07.22)

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/vitaminemineralstoffe/wasser/oesliche-vitamine/vitamin-b6.html#:~:text=B6%20brauchen%20wir%3F,Wie%20viel%20Vitamin%20B6%20brauchen%20wir%3F,1%2C9%20mg%20pro%20Tag> (11.07.22)

- 
- zu 3.** Es gibt viele verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Zu den häufigsten zählen Spannungskopfschmerzen, Migräne und Cluster-Kopfschmerzen. Die Behandlung der Schmerzen hängt von Art und Ursache der Kopfschmerzen ab. Aspirin beispielsweise setzt am Symptom an, also dem Schmerz, und blockiert die Schmerz-Weitergabe. Himbeeren können das nicht.

Quellen: <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-unterscheiden-sich-verschiedene-kopfschmerzformen.html> (11.07.22)

<https://www.gesundheitsinformation.de/kopfschmerzen.html> (11.07.22)

[https://www.kopfschmerzen.de/behandlung/wirkstoffe?tag=on&gclid=EAlaIQo\\_bChMtlSZo8Dw-AIVh\\_93Ch0S0QYPEAAAYASADEgIXI\\_D\\_BwE&gclsrc=aw.ds](https://www.kopfschmerzen.de/behandlung/wirkstoffe?tag=on&gclid=EAlaIQo_bChMtlSZo8Dw-AIVh_93Ch0S0QYPEAAAYASADEgIXI_D_BwE&gclsrc=aw.ds) (11.07.22)