

# Von Mythen & Mutproben

Illustrationen:  
Susann Stefanizen

Im Internet kursieren einige beunruhigend bis alarmierend klingende Behauptungen und Trends rund um das Thema Gesundheit. Einen wissenschaftlichen Faktencheck bestehen sie meist nicht.





**W**ir alle kennen hilfreiche Tipps und Tricks, mit denen sich lästige Alltagsprobleme lösen lassen. Viele davon sind gut gemeint, und funktionieren sie nicht, sind die Folgen bis auf eine kleine Enttäuschung bestenfalls harmlos. Es kursieren aber auch so manche Behauptungen und Trends, denen zu folgen für unsere Gesundheit von zweifelhaftem Nutzen oder zweifellos schädlich wäre. Von den traditionellen Medien aufgegriffen, haben sie zuvor meist schon eine enorme Reichweite in den sozialen Medien erzielt.

### TIPPS MIT LÜCKEN UND TÜCKEN

Mikroplastik ist überall: in der Umwelt, in unserem Essen, in unserem Körper. Die Partikel richten nach bisherigen Erkenntnissen keine gesundheitlichen Schäden in unseren Zellen an, landen in den Umfrageergebnissen des „BfR-Verbrauchermonitors“ aber trotzdem in den Top 3 der meistgefürchteten Stoffe. Dabei kursiert der angebliche Geheimtipp für dieses Dilemma schon längst bei Social Media: Man müsse nur Zitronenöl trinken, und schon löse sich das Mikroplastik im Körper auf. Eine vermeintlich simple Lösung für ein komplexes Problem, dem man als Verbraucherin und Verbraucher bislang eher ohnmächtig gegenübersteht? Das geht runter wie Öl – nur leider stimmt es nicht.

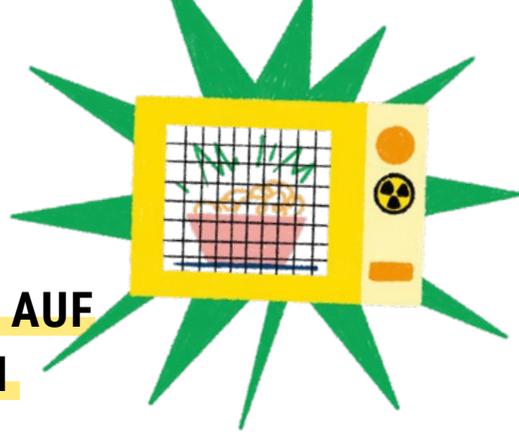
Neben vermeintlichen „Lifehacks“ wie diesem verbreiten sich auch so einige Behauptungen, die vor bisher angeblich unbekanntem Tatsachen warnen wollen, aber mit falschen oder allenfalls aus dem Kontext gerissenen Aspekten Verunsicherung auslösen. So machte etwa die Runde, dass die

für die orangefarbene Erscheinung eines Bitter-Apéritifs verantwortlichen Farbstoffe krebserregend seien. Gemeint sind die Farbstoffe Gelborange S (E 110) und Cochenillerot A (E 124), die EU-weit für die Verwendung in bestimmten Lebensmitteln zugelassen sind. Eine wesentliche Voraussetzung für die Zulassung ist, dass die Verwendung gesundheitlich unbedenklich ist. Dies wird von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (European Food Safety Authority, EFSA) bewertet. Die EFSA kam zu dem Schluss, dass hinsichtlich des krebserzeugenden Potenzials keine Bedenken bestehen.

### SAMMELSURIMUM AUS MIKROPLASTIK, FARB- & INHALTSSTOFFEN

Olivenöl sei aus Profitgier vorsätzlich mit Mineralöl gestreckt, in Schokolade sei eine bestimmte Menge tierischer Fäkalien erlaubt oder der Grund, dass Menschen vor allem im Alter vermehrt an Krebs erkrankten, liege an der radioaktiven Bestrahlung von Essen in der Mikrowelle. Hinzu gesellen sich oft allerlei unbewiesene Heilsversprechen durch Superfoods und Nahrungsergänzungsmittel, die teils anstelle einer ärztlichen Abklärung empfohlen werden. Angesichts vieler Unwahrheiten und Verzerrungen kommt unweigerlich die Frage auf, wer solche Botschaften absendet und welche Intention sich dahinter verbirgt. Was alle eint, ist,

# DAS BFR HIELT ES BEI BEIDEN „MUTPROBEN“ FÜR NOTWENDIG, AUF DIE GESUNDHEITLICHEN RISIKEN AUFMERKSAM ZU MACHEN.



dass die Wissenschaft in immer kürzerer Abfolge gefordert ist, solche Informationen fachlich einzuordnen oder richtigzustellen.

## HEISSE CHIPS, KALTES DEO

So geschehen etwa im Sommer 2023, als zwei Ausprägungen eines weiteren Internet-Phänomens – der Social-Media-Challenges – bei Jugendlichen international erst für Aufsehen und dann für diverse notärztliche Einsätze sorgten. Wie ein Lauffeuer verbreiteten sich bei der „Hot Chip Challenge“ Videoclips von Menschen, die einen sehr scharf mit Chili gewürzten Mais-Chip aßen und mit den Folgen sichtlich zu kämpfen hatten. Der Chili-Inhaltsstoff Capsaicin verursachte diverse Symptome, von brennendem Gefühl im Magen-Darm-Trakt über Übelkeit bis hin zu Kreislaufbeschwerden. Zudem war er in Mengen enthalten, die ein erhöhtes Risiko für magenschleimhautschädigende Wirkungen bergen. Nach Verboten in mehreren Bundesländern zog der Hersteller das Produkt letztlich zurück. Bei der „Deo-Challenge“ sprühten sich Menschen das Spray so lange wie aushaltbar auf ein und dieselbe Hautstelle. Die innerhalb weniger Sekunden entstehende Temperaturabsenkung auf bis zu -30 °C kann die Haut massiv schädigen. Noch gravierender ist eine zweite Variante, bei der das Spray bewusst eingeatmet wurde, was unmittelbar zu Bewusstseinsverlust, Herzversagen und Atemlähmung führen kann. Medial wurden auch schon Todesfälle



von Jugendlichen in Deutschland mit der „Deo-Challenge“ in Verbindung gebracht. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hielt es bei beiden „Mutproben“ für notwendig, auf die gesundheitlichen Risiken aufmerksam zu machen.

## CHALLENGE FÜR DIE KOMMUNIKATION

Diese extremen Beispiele sind glücklicherweise nicht repräsentativ für den Großteil der Challenges. Es dominieren jene, in denen getanzt, gesungen oder Sport getrieben wird. Bei besonders hervorstechenden Fällen wie dem beschriebenen Missbrauch von Deo oder auch dem absichtlichen Zerkauen von Waschmittel-Gelkissen schaltet sich bei den meisten Menschen schon die persönliche Risikowahrnehmung ein, um Abstand von derartigen Aktionen zu nehmen. Je nach Art der aufgestellten Behauptung oder durchgeführten Handlung kann die wissenschaftliche Einordnung durchaus komplexer sein, besonders, wenn Daten oder Studien zum Vergleich fehlen. Mit der schnellen Dynamik viraler Themen Schritt zu halten, ist auch für die Risikokommunikation eine Herausforderung, aber ein wichtiger Baustein neben allgemeiner Medienkompetenz des Publikums und verlässlichem Wissen, um in der Masse an Tipps, Tricks, Mythen und Mutproben den gesunden Mittelweg zu finden. —

### Mehr erfahren



BfR-Mitteilung  
„Scharfe Mutprobe“  
(pdf)

### Mehr erfahren



BfR-Mitteilung  
„Deo-Challenge“  
(pdf)