

Quellen - Episode 7

KLUGSCHNABEN

Fakten finden, Fakes entlarven



Alles über die Karotte:

AOK [2022]. Gesunde Ernährung. Was leisten sekundäre Pflanzenstoffe für die Gesundheit? Gesundheitsmagazin AOK. Verfügbar unter:

<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/sekundaere-pflanzenstoffe-fuer-die-gesundheit/> [Zugriff am: 16. September 2025]

AOK [2023]. Lebensmittel. Volle Möhre: So gesund sind Karotten. Gesundheitsmagazin AOK. Verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/wie-gesund-sind-karotten/> [Zugriff am: 16. September 2025]

Apotheken Umschau [2023]. Gesundes Gemüse. Karotten stärken die Sehkraft und bräunen den Teint – stimmt das? Apotheken Umschau. Verfügbar unter: <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/karotten-machen-adleraugen-und-gebraeunten-teint-stimmt-das-951715.html> [Zugriff am: 16. September 2025]

Bergmann, J. [o.J.]. Karotten sind gut für die Augen: Mythos oder Wahrheit? Akademie für Sport und Gesundheit. Verfügbar unter: <https://www.akademie-sport-gesundheit.de/magazin/karotten-machen-gute-augen.html> [Zugriff am: 16. September 2025]

DGE [2025]. Vitamin A. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-vitamin-a/#c3521> [Zugriff am: 16. September 2025]

TK [2024]. Karotten: gut für Haut und Herz. Techniker Krankenkasse. Verfügbar unter: <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/gesunde-ernaehrung/essen-und-wissen/moehren-karotten-2005108> [Zugriff am: 16. September 2025]

TUM4Health [o.J.]. Karotten stärken das Sehvermögen. Technische Universität München. Verfügbar unter: <https://www.tum4health.de/mythen> [Zugriff am: 16. September 2025]

**UNSERE
QUELLEN**

Quellen - Episode 7

KLUGSCHNABEN



Fakten finden, Fakes entlarven

Mythen:

Dorsch [2021]. *Mythos, Mythen* [engl. myth; gr. μῦθος (mythos) Sage, Erzählung]. Lexikon der Psychologie. Verfügbar unter: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/mythos-mythen> [Zugriff am: 16. September 2025]

dpa_factchecking [2025]. *Könnt ihr eine Brille vermeiden, wenn ihr viele Möhren 🥕 esst?* Instagram. Das Faktencheck-Team der Deutschen Presse-Agentur. Verfügbar unter: <https://www.instagram.com/p/DExPZMuM4ld/?hl=en> [Zugriff am: 16. September 2025]

dpa [o.J.]. *Können Augen beim Schielen stehenbleiben?* Deutsche Presse-Agentur. Verfügbar unter: <https://www.dpa-shop.com/shop/koennen-augen-beim-schielen-stehenbleiben/> [Zugriff am: 16. September 2025]

Smith, K.A. und Solly, M. [2025]: *Carrots Can't Help You See in the Dark. Here's How a World War II Propaganda Campaign Popularized the Myth.* Smithsonian Magazine. Verfügbar unter: https://www.smithsonianmag.com/history/carrots-cant-help-you-see-in-the-dark-heres-how-world-war-ii-propaganda-campaign-popularized-the-myth-28812484/?utm_source=chatgpt.com [Zugriff am: 16. September 2025]

UNSERE
QUELLEN