kurz & bündig

Standpauken lassen Kinder und Jugendliche auf Durchzug schalten. Denn: Die Kritik der Eltern aktiviert den Anteil des limbischen Systems, der für negative Emotionen verantwortlich ist. Zudem verringern sich Gefühlskontrolle und Empathievermögen. Vermutlich verhindert das unbewusste Ignorieren, dass der Streit eskaliert. *fraha*

Soc Cogn Affect Neurosci 2014, doi: 10.1093/scan/nsu133

Smartphones

rauben Kindern den Schlaf. Um bis zu 26,6 Minuten verkürzen sie die Schlafdauer und verschlechtern die Qualität der Nachtruhe. Daher raten Forscher, den Dauerzugang zu Handy, Laptop und TV im Kinderzimmer zu vermeiden. *fraha*

Pediatrics 2015, doi: 10.1007/s15006-015-2610-8

Partnerschaften

machen gesünder. Getreu dem Motto „Einer zieht den anderen mit" beeinflusst der Partner den eigenen Lebensstil auch hinsichtlich sportlicher Aktivität, Rauch- und Ernährungsverhalten. Man nimmt also nicht nur die Macken des Partners an. *fraha*

JAMA 2015, doi: 10.1001/jamainternmed.2014.7554

Treppensteigen könnte eine neue Methode zur Diagnostik von Kniearthrose werden. Vor allem der Zeitpunkt des Schmerzbeginns ließe sich so identifizieren und Interventionen und Präventionsmaßnahmen könnten frühzeitig eingeleitet werden. Ab wann Ärzte diese Methode anwenden, müssen weitere Studien zeigen. *fraha*

Arthr Care Res 2015, doi: 10.1002/acr.22418

Kaugummikauen

beugt einfach und effektiv einem Darmverschluss nach einer abdominalen OP vor. Es bewirkt eine schnellere Entleerung und Genesung des Darms und stellt die Verdauungsroutine wieder her. Vermutlich weil Kaugummikauen das autonome Nervensystem anregt und die Darmbewegung unterstützt. *fraha*

BJS Society LTd. 2014, doi: 10.1002/bjs.9691

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.