

kurz & bündig

Spiel

und Sport im Freien halten fit und gesund. Laut einer chinesischen Studie können 40 Minuten tägliches Toben auf dem Spielplatz speziell Kinder im Grundschulalter davor schützen, eine Kurzsichtigkeit zu entwickeln. *hhb*

JAMA 2015; 314: 1142-1148

Migränepatienten

ziehen sich meist ins Dunkle zurück, da Tageslicht die Beschwerden verschlimmert. Forscher fanden nun heraus, dass grünes gedämpftes Licht Migränekopfschmerzen lindern kann. *hhb*

Brain 2016; pii: aww119

Südeuropäer

nehmen es angeblich nicht so genau mit der Ehrlichkeit. Dieses Vorurteil konnten Forscher nun widerlegen: Ein Versuch mit mehr als 600 Probanden zeigte, dass die italienischen Teilnehmer kaum stärker schummelten als ihre schwedischen Mitprobanden. *hhb*

Front Psychol 2016; 7: 472

Hunger

macht uns impulsiver. Grund dafür ist das Hormon Ghrelin, das bei leerem Magen produziert wird. Es weckt den Hunger, sorgt dafür, dass Essen leckerer aussieht, und beeinflusst unsere Selbstkontrolle negativ. *hhb*

NPP 2016; 41: 1199-1209

Menschen

mittleren Alters, die als Jugendliche viel fernsehen, schneiden schlechter bei Kognitionstests ab. Das Fernsehen hat neuen Studienergebnissen zufolge einen schlechteren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns als mangelnde Bewegung. *hhb*

JAMA Psych 2016; 73: 73-79