

# kurz & bündig

**Essen** mit Heiligenschein. Tragen Nahrungsmittel ein Bio-Siegel, sprechen wir ihnen einer Studie nach grundsätzlich positive Eigenschaften zu: Uns erscheint selbst der Kaloriengehalt eines Bio-Kekses geringer als der von normalem Gebäck. Zu Unrecht, denn Zucker bleibt Zucker. *jedi*

*Food Qual Prefer 2013; 29: 33–39*

**Wochen** enden häufig tödlich! So sieht es zumindest eine britische Zeitung: Sie beruft sich auf Daten des nationalen Gesundheitsdienstes, denen zufolge Notfallpatienten, die am Wochenende in eine Klinik des Königreichs eingeliefert werden, ein um bis zu 27 % erhöhtes Risiko haben, zu versterben. *jedi*

*The Sunday Times; 14. Juli 2013*

**Zink** hilft gegen Erkältung. Greift man bereits beim ersten Kribbeln der Nase zu diesem Spurenelement, schnieft man zwar genauso stark, aber einen Tag weniger. Allerdings kann die Einnahme von Zink zu schlechtem Geschmack im Mund und zu Übelkeit führen. *jedi*

*Cochrane Database Syst Rev 2013;  
doi: 10.1002/14651858.cd001364.pub4*

**Zigaretten** in trister Verpackung fördern Zweifel. Jedenfalls hat die mit „Ekelfotos“ bedruckte schlammgrüne Einheitspackung australischer Glimmstängel diesen Effekt: Sie bewog etwa 37 % der Käufer dazu, mindestens einmal am Tag ans Aufhören zu denken. Die alte Schachtel ließ nur 22 % zweifeln. *jedi*

*BMJ Open 2013; 3: e003175*

**Hochdruck** häufig maskiert! Verwenden Adipöse die schmale Standardmanschette, um ihren Blutdruck zu messen, bleibt ihr Hypertonus oftmals unerkannt. Nutzen sie hingegen die breitere Variante, erhalten sie korrekte Werte. *jedi*

*Am J Hypertens 2013;  
doi: 10.1093/ajh/hpt084*