

kurz & bündig

Pickel lassen uns unreif wirken. Reine Haut wirkt hingegen gesund und damit vertrauenswürdig. Das fanden Forscher aus Bremen heraus, die untersucht hatten, welche Rolle das Hautbild bei der ersten Begegnung mit einem Menschen spielt. *rrn Perception 2015; pii: 0301006615616748*

Singen und Musikhören verbessern die Gedächtnisleistung und Orientierungsfähigkeit von Menschen mit Demenz – vor allem bei denjenigen unter 80 Jahren und mit einer leichten Form. Bei Patienten mit einer schweren Demenz genügt es dagegen, lediglich Musik zu hören. *rrn J Alzheimers Dis 2015; 49: 767–781*

Diabetes tritt häufiger auf, wenn wir zu wenig schlafen. Eine Studie zeigt jedoch: Holen wir ein Schlafdefizit in den zwei Nächten am Wochenende nach, lässt sich das Risiko, an Diabetes zu erkranken, wieder senken. Denn dadurch kommt der Glucosestoffwechsel wieder ins Lot, der sich durch Schlafmangel verschiebt. *rrn Diabetes Care 2016; pii: dc152214*

Ausatmen verstärkt unseren Geschmacksinn. Schuld daran ist die Anatomie des Rachenraums. Beim Ausatmen entstehen darin Strömungen, die Geruchspartikel aus der Nahrung in die Nasenhöhle leiten. Beim Einatmen dagegen bildet sich ein dichter Luftvorhang, der Duftpartikel abschottet. *rrn Proc Natl Acad Sci U S A 2015; 112: 14700–14704*

Säuglinge, die weinen, lassen sich eher durch Kinderlieder als durch Vorlesen beruhigen. Im Vergleich dauerte es bei den Babys, die ein Lied vorgesungen bekamen, etwa doppelt so lang, bis sie wieder zu schreien begannen. *rrn Infancy 2015; doi: 10.1111/infa.12114*