

kurz & bündig

Beziehungspartner

gleichen sich langfristig aneinander an – unabhängig von Geschlecht, Alter und Dauer der Paarverbindung. Zum Beispiel scheuen irgendwann beide Konflikte oder streben Wachstum an. Forscher vermuten dahinter adaptive Mechanismen, um die Beziehung stabil zu halten. *lk*

J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci 2020;
doi:10.1093/geronb/gbaa149

Kinder

bauen zu Haustieren eine starke emotionale Bindung auf. Stirbt das Tier, kann sich unabhängig von sozioökonomischem Status und vorherigen Schicksalsschlägen vor allem bei Jungs eine therapiebedürftige Trauerstörung entwickeln. *lk*

Eur Child Adolesc Psychiatry 2020;
doi:10.1007/s00787-020-01594-5

FOMO

steht für „Fear of missing out“ und beschreibt eine soziale Angst. Betroffene befürchten, dass andere Spaß haben oder etwas erreichen, während sie selbst etwas verpassen. Die Angst betrifft alle Altersgruppen und ist mit Einsamkeits- und geringen Selbstwertgefühlen verbunden. *lk*

J Soc Pers Relat 2020; 37: 2952–2966

Schlaf

führt nicht immer zu Erholung. Bei Menschen mit Depressionen verstärken Bettzeiten von mehr als acht Stunden die Symptome. Dies liegt daran, dass sie nach dem Schlaf eine gesteigerte Wachheit und erhöhte innere Anspannung erleben, die sie erschöpft. Schlafentzug unterbricht den Teufelskreis. *lk*

JMIR Ment Health 2020; 7: e17071

Intervallfasten

ist auch im Alter eine wirksame Methode, um Körpergewicht und Bauchumfang zu reduzieren. An der Studie nahmen 74 Probanden teil, die durchschnittlich 64 Jahre alt waren. Sie fasteten in der Regel mindestens 14 Stunden. Die Hälfte von ihnen verlor in einem Zeitraum von 4 Wochen bis zu 6 Kilogramm. *lk*

Ernährung & Medizin 2020; 35: 154–159