

# kurz & bündig

## Multivitaminpräparate

können bei täglicher Einnahme die globalen kognitiven Fähigkeiten von durchschnittlich 73-jährigen Menschen verbessern. Die Effekte zeigten sich auch in Gedächtnis und Exekutivfunktionen, besonders bei Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. *Ik*

*Alzheimer's Dement 2022;*

DOI: 10.1002/alz.12767

## Fünf

Gründe bringen uns zum emotionalen Weinen. Tränen werden vergossen, wenn psychologische Grundbedürfnisse verletzt oder intensiv befriedigt werden. Dies geschieht bei Einsamkeit, Machtlosigkeit, Überforderung, Harmonie oder beim Medienkonsum (hierbei Freudentränen oder Traurigkeit durch Mitgefühl). *Ik*

*Motiv Emot 2022; 46; 404-427*

## Antibiotika

erhöhen das Risiko von Depressionen und Angststörungen. Bereits eine einmalige Einnahme stört das Darmmikrobiom dahingehend, dass negative Emotionen mehr beachtet werden und psychische Krankheiten entstehen können. *Ik*

*Physiol Behav 2022;*

DOI: 10.1016/j.physbeh.2022.113900

9%

der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren begehen digitale Selbstverletzung: Sie posten anonym grausame, peinliche oder bedrohliche Inhalte über sich selbst. Die Wahrscheinlichkeit für Suizidgedanken ist bei diesen Jugendlichen 5x höher und für einen Suizidversuch 15x höher. *Ik*

*Child Adolesc Ment Health 2022;*

DOI: 10.1111/camh.12574

## Lichtverhältnisse

in Wohnungen beeinflussen die Stimmung. Je mehr natürliches Licht in eine Wohnung dringt, desto glücklicher sind die Bewohner. Das größte Wohlbefinden entsteht, wenn mindestens 40% aller Wände mit Fenstern durchbrochen sind. Auch helle, lichtreflektierende Wandfarben wirken positiv. *Ik*

*Build Environ 2022; 223: 109317*