

kurz & bündig

Milch

ist gesund für Kinder.

Zwei Gläser pro Tag erzeugen einen optimalen Vitamin-D-Spiegel im Blut. Trinken Kinder mehr, steigt der Vitamin-D-Spiegel, und der Eisengehalt im Blut verringert sich. Beides wirkt sich negativ auf Knochen, Blut und Entwicklung aus. *KJ*

Pediatrics 2013; 131: e144–e151

Frühstückseier

dürfen bei gesunden Menschen weiterhin auf dem Speiseplan stehen. Denn gesättigte Fettsäuren, die zu einem erhöhten Cholesterinwert beitragen, kommen darin kaum vor – ganz im Gegensatz zu Fleisch oder Käse. Gegen ein Ei am Tag ist somit nichts einzuwenden. *KJ*

BMJ 2013; 346: e8539

Wachkomapatienten

können Emotionen empfinden. Trotz vegetativem Status reagiert ihr Gehirn auf Geräusche, beispielsweise Schmerzensschreie. Das affektive Bewusstsein scheint somit stärker im Gehirn verankert zu sein als das kognitive. *KJ*

Neurology 2013; 80: 345–352

Pessimisten

leben länger: Ältere Menschen, die wenig von ihrer Zukunft erwarten, leben einer Studie zufolge lange und gesund. Ganz im Gegensatz zu denjenigen mit rosigen Vorstellungen. Möglicherweise hoffen diese lediglich auf bessere Zeiten und achten weniger auf ihren aktuellen Status. *KJ*

Psychol Aging 2013, doi: 10.1037/a0030797

Vitamin-C-Präparate

verursachen bei Männern Nierensteine. Man(n) sollte also lieber die Finger von hochdosierten Präparaten lassen – vor allem dann, wenn bereits Nierensteine diagnostiziert wurden. Auf Frauen lässt sich diese Wirkung nicht übertragen. Sie entwickeln seltener Nierenkonkremente. *KJ*

JAMA Intern Med 2013; 173: 386–388