

kurz & bündig

Fettpölsterchen

verhelfen zu einem längeren Leben. Sie liefern wichtige Energiereserven. Bei Menschen mit einer ausgeprägten Adipositas vom Grad 2 (entspricht einem BMI ab 35 kg/m²) sinkt die Lebenserwartung jedoch wieder. *KJ*

JAMA 2013; 309: 71–82

Cannabis kann das Risiko für ischämische Schlaganfälle erhöhen. Möglicherweise verengt die Droge die zerebralen Gefäße derart, dass es bereits während des Konsums oder kurz danach zu multifokalen intrazerebralen Stenosen kommen kann. *KJ*

Stroke 2013; 44: 558–563

Sonnencreme

schützt nicht nur im Urlaub am Strand vor Hautkrebs, sondern auch während der Autofahrt. Dermatologen empfehlen, auch bei geschlossenen Fenstern Gesicht und Arme einzucremen. Wahlweise können auch getönte oder laminierte Fensterscheiben die UV-Strahlung minimieren. *KJ*

JAAD 2013; online 5. Februar

Alkohol am Abend ist ein Schlafräuber. Denn: Nach einem vermeintlichen Schlummertrunk schläft man zwar schnell ein, ruht allerdings nur in der ersten Nachthälfte tief und fest. Danach schlägt der stabilisierende Effekt ins Gegenteil um und Wachliegen ist angesagt. *KJ*

Alcohol Clin Exp Res 2013; 4: 539–549

Fernseher

im Kinderzimmer erhöhen das Risiko für Übergewicht. Bereits das Vorhandensein eines Gerätes verführt die Kleinen zum Konsum. Schauen sie mehr als zwei Stunden täglich fern, steigt die Gefahr von Adipositas signifikant. *KJ*

Am J Prev Med 2013; 44: 40–47