

kurz & bündig

Grippeviren mögen keine feuchte Luft. Je höher die Luftfeuchtigkeit, desto weniger infektiös sind sie, fanden amerikanische Wissenschaftler heraus. Diese Erkenntnis könnte künftig bei der Planung von Kliniken und Praxen berücksichtigt werden – indem entsprechende Klimageräte gleich mitinstalliert werden. *josc*

PLoS ONE 2013; 8: e57485

Zucker zu ersetzen ist offenbar nicht gesund. So führt regelmäßiger Konsum von Aspartam, Saccharin und Co. wohl ebenfalls zu Gewichtszunahme, Typ-2-Diabetes und kardiovaskulären Erkrankungen. Die künstliche Süße steigert möglicherweise sogar das Bedürfnis nach wirklichen, gehaltvollen Kalorien. *josc*

Trends Endocrinol Metab 2013; 24: 431–441

Verheiratete, die in ihrer Ehe glücklich sind, neigen zu Gewichtszunahme. Partner, die eine Trennung in Betracht ziehen, bleiben dagegen rank und schlank. Erklärung der Forscher: Glücklich Verheiratete brauchen keinen neuen Partner und kümmern sich daher weniger um ihre Attraktivität. *josc*

Health Psychol 2013; 32: 824–827

Mittagsschlaf nützt Kindergartenkindern. Bereits eine Stunde Schlummern hilft den Kleinen, sich an den vormittags gelernten Stoff besser zu erinnern. *josc*

Proc Natl Acad Sci 2013; doi: 10.1073/pnas.1306418110

Husten, der erkältungsbedingt ist, dauert nicht eine Woche – wie die meisten Patienten glauben –, sondern zwei bis drei Wochen. Daher lohnt es nicht, schon nach einer Woche zum Arzt zu gehen. Denn das hat womöglich nur eine überflüssige Antibiotikagabe zur Folge. *josc*

Ann Fam Med 2013; 11: 5–13