

### Eltern haben heute mehr Zeit für Kinder



Trotz zunehmenden Stresses im Berufsleben haben heute Eltern mehr Zeit für ihre Kinder als früher, so das Resultat einer Studie von Judith Treas und Giulia M. Dotti Sani. Die Wissenschaftlerinnen analysierten entsprechende Daten zwischen 1965 und 2012 von 12 271 Müttern und Vätern in elf westlichen Ländern. Die Zeit, die sie ihren Kindern widmeten, stieg in den beinahe 50 Jahren bei den Müttern von 54 auf 104 Minuten am Tag, bei den Vätern von 16 auf 59 Minuten. Ein unerwartetes Ergebnis der Studie: Je besser die Ausbildung der Eltern war, desto mehr Zeit verbrachten sie mit ihrem Nachwuchs.

Quellen: [phys.org/news](https://phys.org/news); doi:10.1111/jomf.12305

### Nahrungsmittel-Allergien bei Kindern verhindern

Der Verzicht auf allergieauslösende Nahrungsmittel erwies sich nicht als erfolgreich, um Kinder vor Allergien zu schützen. Bereits früher hatten Forscher um Osamu Natsume vom Nationalen Zentrum für Kindergesundheit in Tokio zeigen können: Das Risiko, eine Erdnussallergie zu entwickeln, lässt sich um 80 Prozent reduzieren, wenn dem Essen der Kleinkinder rechtzeitig kleine Mengen Erdnüsse beigemischt werden. Jetzt ist es dem Forscherteam gelungen, auch die Allergierate einer Hühnereiallergie um beinahe 80 Prozent zu senken. Und zwar dank einer ausgeklügelten Strategie (verminderte Dosis von erhitztem Eipulver, langsames Erhöhen der Verzehrmenge).

Quellen: [springermedizin.de/DOI](https://springermedizin.de/DOI); doi: 10.1016/j.jaci.2015.12.445

### Rasiert: glatter, aber nicht hygienischer

Zwar lässt eine rasierte Intimgegend den Genitalbereich optisch viel hygienischer aussehen, als wenn er behaart ist. Jedoch kann eine unsachgemäß ausgeführte Rasur zu kleinsten Verletzungen der Haut führen. Solche Mikroläsionen dienen Viren und Bakterien als Eintrittspforten in den Körper. In der Folge kann es sehr viel leichter zu Infektionen kommen – auch mit Herpes-Viren oder Humanen Papillomaviren (HPV). HPV können unter anderem die unangenehmen Feigwarzen oder sogar Krebs verursachen.

Quelle: [urologenportal.de](https://urologenportal.de)

### Mit 77 ein anderer Mensch als mit 14

1947 hatten Lehrer über tausend 14-jährige Jugendliche in Schottland beurteilt nach Selbstbewusstsein, Beharrlichkeit, stabiler Laune, Gewissenhaftigkeit, Eigenwilligkeit und Leistungsbereitschaft. Die Versuchspersonen wurden auch nach ihrem Wohlbefinden befragt und absolvierten einen Intelligenztest.

62 Jahre später konnten Forscher um Mathew A. Harris die gleichen Tests an 174 der inzwischen 76 oder 77 alten ehemaligen Studienteilnehmern durchführen. Erstaunlicherweise fanden die Wissenschaftler kaum Übereinstimmungen mit den 1947 ermittelten Persönlichkeitsmerkmalen. Mögliche Ursachen könnten sein: Bei der ersten Standortbestimmung steckten die Beurteilten in der Pubertät – in einer Zeit des Umbruchs. Andererseits könnten sich im extrem langen Vergleichszeitraum (63 Jahre) kleine Veränderungen der Persönlichkeit aufsummiert haben.

Quellen: [science.ORF.at](https://science.ORF.at), doi: 10.1037/pag0000133

### Gurkenwasser gegen Muskelkrämpfe



Innerhalb eines Jahres wird rund jeder Dritte von Muskelkrämpfen heimgesucht. Dehnen der betroffenen Muskelgruppen, auch vorbeugend, kann Linderung bringen. Laut neueren Erkenntnissen liegt den Muskelkrämpfen nicht ein Mangel an Elektrolyten oder Wasser zugrunde, sondern ein fehlerhafter Rückenmarksreflex. Während der weitverbreitete Magnesium-Tipp bei Muskelkrämpfen nicht auf Studien fusste, sei dies bei Gurkenwasser anders, so Physiotherapeut André Wolter. Kevin Miller habe in seiner 2010 publizierten Doktorarbeit zeigen können: Trinken Menschen mit Muskelkrampf von der Flüssigkeit, in der Essiggurken eingelegt sind, löst sich der Krampf nach durchschnittlich 85 Sekunden. Miller und sein Team vermuten, dass nicht die geschluckte Flüssigkeit für die Wirkung verantwortlich ist, sondern ihr saurer Geschmack im Rachen hemmend auf die Nervenzellen wirke, die die Muskelkrämpfe auslösen.

Quellen: doi:10.1055/s-0042-119499; 10.1249 | MSS. 0b013e3181c0647e

### Zero Gluten – mehr Arsen und Quecksilber

In den USA ernährt sich ein Viertel der Bevölkerung bereits glutenfrei. Gluten ist ein Klebereiweiss, das u. a. in Dinkel, Weizen und Gerste vorkommt. Bei Menschen mit Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) kann es zu einer chronischen Entzündung der Darmschleimhaut kommen. Bei uns leidet nur einer von 100 Menschen an einer Glutenunverträglichkeit. Dass auch diejenigen ohne Unverträglichkeit von einer glutenfreien Diät profitieren können, ist nicht bewiesen. Eine glutenfreie Diät bringt auch Nachteile mit sich, wie eine Studie des Forscherteams um Maria Argos von der UIC School of Public Health gezeigt hat: Sie führte bei den Versuchspersonen zu doppelt so hohen Arsenkonzentrationen im Urin; der Quecksilbergehalt im Blut war gar um 70 Prozent erhöht. Ursachen könnten der vermehrte Konsum sein: von Reis – er kann Giftstoffe aus der Umwelt anreichern –, von Reismehl, das in glutenfreien Produkten als Ersatz für Weizenmehl enthalten ist, sowie von Reissirup, der als Süßungsmittel verwendet wird.

Quellen: nytimes.com, doi: 10.1097/EDE.0000000000000640

### Lob wirkt, aber anders als erwartet

Lob kann nicht nur einen selbst anspornen, sondern auch andere. Dies haben Forscher Nicky Hoogveld und Nick Zubanov in einer Studie mit über 300 Unianfängern gezeigt. Von den Studierenden, die zu den 30 Prozent der besten gehörten, wurde ein Teil im Unterricht vor ihren Mitstudierenden gelobt, der andere Teil nicht (Kontrollgruppe). Es zeigte sich, dass die Gelobten entgegen den Erwartungen in den folgenden Prüfungen keine Leistungssteigerung zeigten. Überraschenderweise verbesserten sich die Prüfungsergebnisse jener Studierenden deutlich,

die nicht zur Top-Gruppe gehörten und die zugegen waren, während das Lob für die anderen ausgesprochen wurde. Laut den Forschern veränderte das Lob das Verständnis der Gruppe für die Leistungsnorm. In der Folge wurden jene, die nicht gelobt worden waren, angespornt, ihre Leistung zu verbessern.

Quellen: idw, doi: 10.1016/j.socec.2016.11.001

### Muskeln brauchen Proteine, gleich woher



Zum Muskelaufbau sind Proteine unerlässlich. Aus Fleisch müssen die Eiweisse stammen, je fettarmer, desto besser – so die gängige Meinung. Forscher um Kelsey Mangano von der University of Massachusetts in Lowell prüften, wie sich Proteine aus tierischen und pflanzlichen Quellen auf Muskelaufbau und Kraft auswirkten. Fazit: Bei der Gruppe mit dem höchsten Proteinkonsum (1,8 g/kg Körpergewicht) waren die Muskelmasse und die Kraft am höchsten, dabei gab es keine Unterschiede zwischen Fleischessern und Vegetariern.

Quellen: spiegel online, doi: 10.3945/ajcn.116.136762