

# GESUNDHEIT

## ERHELLENDE ERZÄHLUNG



BUCH  
TIPP

«Gute Nacht, liebe Sternlein» erzählt die Geschichte zweier Sterne, die den Menschen Freude bereiten. Illustriert wurde das Buch von Schulkindern, Autor ist der Berner Markus Hänni (Werd & Weber, 29 Fr.). Der Erlös kommt der Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe zugute, die Herzenswünsche von kranken und behinderten Kindern erfüllt.

## WORTE WIRKEN

Für den Behandlungserfolg ist es wichtig, dass der Patient seinen Arzt versteht. Eine Studie der Universität Witten/Herdecke (D) zeigt, dass oft schon einfache Mittel helfen, um die Kommunikation zu verbessern: So erhöhte sich der Grad der Verständlichkeit, wenn Ärzte von «unauffällig» und «auffällig» statt «negativ» und «positiv» sprachen.



MACHT  
FIT

## GENUSSVOLLES FÜRS GEHIRN

Kakao macht das Gehirn fit. Forscher der Universität Birmingham (GB) verabreichten Testpersonen ein Kakaogetränk, das entweder viel oder wenig sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte Flavanole, enthielt. Die Gruppe mit dem flavanolreichen Kakao hatte hinterher einen höheren Sauerstoffgehalt im Blut und erledigte anspruchsvolle kognitive Aufgaben besser und schneller als die Vergleichsgruppe.

## Gut gelagert

Wenn Nüsse einen pelzigen weisslichen Belag haben, sollten sie vorsichtshalber nicht verzehrt werden. Schmecken sie muffig oder bitter, spuckt man sie am besten gleich wieder aus. Sie könnten mit Schimmelpilzen und deren

Giften belastet sein, warnt das deutsche Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL). In grösseren Mengen können diese Leber und Niere schädigen oder krebserregend wirken. Befallene Nüsse eignen sich nicht mehr zum Backen. Lagern Sie Nüsse trocken und kühl, um Schimmel vorzubeugen.

