

# GESUNDHEIT



## HAUPTSACHE, REGELMÄSSIG!

Mit Bändern oder Hanteln die Muskeln stärken – oder besser an der Maschine? Die Antwort kanadischer Forscher lautet: Es spielt keine grosse Rolle. Sie analysierten 137 Studien zu den Effekten von Krafttraining. Und kommen zum Schluss, dass der Gang ins Fitnessstudio nicht unbedingt nötig ist. Wichtig sei vor allem, dass man alle grossen Muskelgruppen regelmässig trainiere, mindestens zweimal pro Woche.

Quelle: McMaster University, Hamilton, Kanada

## Freundschaft und Zoff unter Mädchen

Freundschaften unter Mädchen sind nicht immer einfach – oft sorgen sie sogar für viel Stress. Genau hier setzt das Buch «Gut befreundet. Ein Ratgeber über Freundschaft, Streit und Einsamkeit» an. Es hilft Mädchen dabei, richtig zu streiten, verletzendes Dynamiken zu erkennen, und zeigt Auswege auf. Der Ratgeber des Kinder- und Jugend-Magazins

«Kaleio» ermutigt Heranwachsende zudem, ihre Beziehungen selbstbestimmt zu gestalten. Mit vielen Tipps, ansprechenden Illustrationen und interessanten Selbsttests. Kaleio, 26.90 Fr.



## ...ein Hämatom?

Dabei handelt es sich um eine Blutansammlung im Gewebe, auch Bluterguss genannt. Die bekannteste Art ist der blaue Fleck. Er entsteht, wenn kleine Blutgefässe unter der Haut verletzt werden und Blut ins Gewebe austritt. Das Blut sammelt sich unter der intakten Haut und verfärbt sich im Laufe der Heilung von Lila-Blau über Grün bis hin zu Gelb. Die Ursache sind oft Stösse oder Stürze.

Blaue Flecken verschwinden meist innerhalb von zwei Wochen.

## Macht das Frühjahr müde?

Ist der Winter vorbei, reden die Menschen wieder über ihre Frühjahrsmüdigkeit. Schweizer Forschende wollten wissen, ob es dieses Phänomen wirklich gibt oder ob es auf Einbildung beruht. Sie befragten über 400 Personen alle sechs Wochen, über ein Jahr lang. Knapp die Hälfte gab zu Beginn an, unter Frühjahrsmüdigkeit zu leiden. Die erhobenen Daten zeigten jedoch keine vermehrte Erschöpfung und keine erhöhte Tagesschläfrigkeit im Frühling.

Quelle: Universität Basel