

Ausgabe No. 38

Herzlich willkommen zur 38. Ausgabe des Glücksletters. Er startet heute mit Merk-Würdigkeiten aus der Welt der Forschung...

Studien - kurz & kurios

Eine Untersuchung der Riverside- Universität in Kalifornien stellte fest: **Staubsaugende Männer haben mehr Sex. Denn:** Je williger sich ein Mann an der Hausarbeit beteiligt, umso stärker fühlt sich seine Frau sexuell von ihm angezogen...

Für einen Bettenhersteller fanden Forscher heraus, dass **32% der befragten Frauen nachts nicht gern kuscheln**, es aber ihrem Partner zuliebe tun, bis er eingeschlafen ist. Den meisten Frauen ist es schlichtweg zu warm.

Wir ahnten es ja bereits: Glück ist ansteckend. Das British Medical Journal berichtet, dass **bereits ein einziger glücklicher Freund die Chance, selbst auch glücklich zu werden**, um 25 Prozent erhöht.

Seine Gefühle zu unterdrücken und möglichst „cool“ zu sein, kann in die Isolation führen. Dies bewies eine amerikanische Studie mit 278 jungen Studierenden. **Diejenigen, die ihre Gefühle am meisten in Schach hielten, hatten es am schwersten, Anschluss zu finden.**

Mehr als 25 verschiedene amerikanische Studien haben in den letzten Jahren herausgefunden, dass **es nach der Geburt von Kindern für die Eltern oft mit Sex, Spaß und Freizeit vorbei ist...** Entwarnung: Das gilt hauptsächlich für Eltern, die die Familienplanung vorher **nicht** gemeinschaftlich vorbereitet haben.



Zwei Wissenschaftler der Newcastle University haben herausgefunden, dass **Kühe, die von ihrem Besitzer einen Namen erhielten, mehr Milch geben als ‚anonyme‘ Tiere.**

Einer Studie zufolge haben Harry-Potter-Bücher auch in der Realität eine verzaubernde Wirkung. Mediziner in Oxford fanden heraus, dass die **Zahl jugendlicher Patienten in der Notaufnahme immer dann erheblich zurückging**, wenn ein neuer Potter-Roman veröffentlicht wurde.

Griff ins Klo... Eine Umfrage beschäftigte sich mit Handy-Unfällen von Smartphone-Nutzern. Hauptursache für Datenverlust und Materialschaden ist bei rund 20 Prozent der Befragten der **Sturz des teuren Telefons in die Toilettenschüssel.**

Balla-balla durch Geballer?

Baller- und Killerspiele werden oft verurteilt – doch in einer Studie wurde nun ein Vorteil belegt: Spieler von Egoshootern seien geschult darin, **schnelle Entscheidungen** fällen zu können: „Bei so einem Spiel passiert unheimlich viel auf einmal“, erklärt Medienpsychologe Leonard Reinecke von der Universität Hamburg. „Die Spieler müssen rasch eine Entscheidung treffen und Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden.“ Diese Fähigkeit brauche man zum Beispiel auch beim Autofahren.

Zudem sehen sich die Spieler oft mit virtuellen Spiel-Hindernissen konfrontiert, müssen sich also eine **Strategie** ausdenken und Lösungswege finden. Das fördere die Fähigkeit, auch im Alltag seine Ziele zu erreichen, so Reinecke. Andere Institute und Universitäten führten ebenfalls Studien durch, die positive Effekte maßen: Nach ihnen steigern Shooter-Spiele ...

- die **visuelle** Aufmerksamkeit,
- das **Reaktions-** und **Sehvermögen** nach einem Schlaganfall,
- das **räumliche** Denken,
- das **Geschick angehender Chirurgen** bei Operationen, da die Koordination von Augen und Händen verbessert wird.

Gegner von Computerspielen sehen das allerdings **anders** – oder zumindest differenziert. Einer der schärfsten Kritiker ist Manfred Spitzer, Gehirnforscher an der Uniklinik Ulm. Für ihn steht außer Zweifel, dass Computerspiele **dumm** machen, und wird darin unterstützt von kanadischen Forschern, die herausfanden, dass bereits nach 90 Stunden Bildschirmgeballere ein **signifikanter Abbau der grauen Substanz im Hippocampus** stattfindet.

Es gibt jedoch auch eine **Spiele-Empfehlung**: Wer **Super Mario** laufen, hüpfen und kämpfen lässt, wird klüger – wenn er es in Maßen tut: Bestimmte Hirnregionen können dann nämlich wachsen. Zum Beispiel die, die mit räumlicher Navigation und strategischem Denken zu tun haben, glauben Experten. Bei Teilnehmern, die Super Mario spielten, legte die graue Substanz im Hippocampus nach einem halben Jahr zu, das Kurzzeitgedächtnis verbesserte sich. Das helfe auch gegen negative Auswirkungen, die eine **Demenzerkrankung** mit sich bringe.



Zum Weiterlesen: <http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/jugend-schreibt/ego-shooter-ballerspiele-machen-schlau-1791730.html>



Make me kontrastreich...

Make-up lässt Gesichter **jünger** wirken. Weil es Falten verdeckt, könnte man vermuten. Doch am Faltenabdecken liegt es nicht, sagt nun ein Forscherteam aus Frankreich, China und den USA. Sie vermaßten die Gesichter von 763 Frauen mit asiatischem, europäischem, südafrikanischem oder lateinamerikanischem Antlitz.

Dabei stellten sie fest, dass, unabhängig von der Herkunft der Frauen, mit zunehmenden Alter **die Farb- und Helligkeitskontraste in ihren Gesichtern abnehmen**. In dem Gesicht einer 65-Jährigen stechen die Lippen, Augen und Brauen **weniger hervor** als noch bei einer 25-Jährigen.

Und hier kommt die Schminke ins Spiel: „Die Anwendung von Kosmetik scheint die **Kontraste** in Farbe und Leuchtkraft zu erhöhen, wie etwa der rote Lippenstift die Lippen von der Haut dort herum absetzt“, schlussfolgern die Forscher aus ihren Daten. Make-up lenkt zwar auch wirksam von Falten ab, doch seine verjüngende Wirkung rührt daher, dass es Brauen, Wimpern und Lippen mehr hervorstechen lässt.



Quelle: <http://www.psychologie-heute.de/news/>

Und weil wir gerade beim Thema Optik & Mode sind: **Die weißen Tennissocken sind zurück!** Und in 2018 werden sie stolz unter hochgekrempeelten Hosenbeinen zur Schau gestellt. Auch Gucci hält mit und verkauft Tennissocken mit den klassischen grün-roten Streifen für rund ... na, schaut selbst:



Denkbar dankbar...

Viele Menschen wissen, dass sie unglücklich sind.

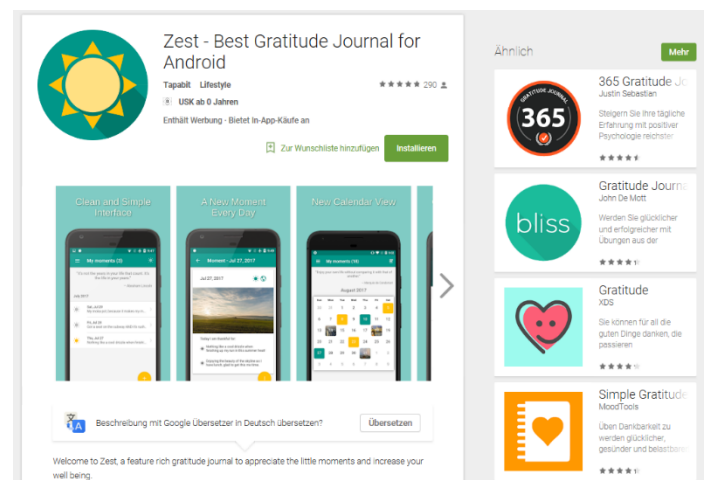
Aber noch mehr Menschen wissen nicht, dass sie glücklich sind...

Albert Schweitzer wird dieses Zitat zugesprochen. Im Kern des Zitats befinden sich zwei Botschaften: Werde dir bewusst. Was für ein Glück du hast.

Und so war es ein simples Experiment, das Robert Emmons und Michael McCullough 2003 entwarfen. Sie teilten ihre Probanden in zwei Gruppen ein: Die einen ließen sie ein paar Minuten darüber nachsinnen, wofür sie in ihrem Leben **dankbar** sind. Die anderen fungierten als Kontrollgruppe und sollten einfach an irgendetwas denken.

Diese Reflexionsübungen wurden ganze zehn Wochen lang wiederholt. Das Ergebnis: Im Vergleich zur Kontrollgruppe zeigten die Dankbaren über den gesamten Zeitraum des Experiments mehr Motivation und mehr Optimismus. Selbst ihre Gesundheitswerte und die Immunabwehr verbesserten sich. Mit einem Satz: **Die regelmäßigen, dankbaren Gedanken machten die Probanden glücklicher und gesünder.**

Verschiedene **Apps** fürs Handy machen es uns leichter, Dankbarkeitsübungen in unseren Alltag einzubauen und an unseren neuen Fokus, unsere Haltung erinnert zu werden. Sehr gut bewertet wurde bspw. das ‚Thanks Diary‘, ‚Zest – Best Gratitude‘ oder ‚365 Gratitude Journal‘.



Täglich wird man durch die oft kostenlosen Apps daran erinnert, Notizen zu schönen Erlebnissen und Ereignissen zu machen. Diese lassen sich – je nach App - mit Fotos ergänzen, so dass man am Ende des Monats auf eine **Bilderstrecke positiver Momente** zurückblicken kann. Denkbar dankbar eben. ☺ Ich bin gespannt und werde es ausprobieren!

Bis zum nächsten Glücksletter! 🌸