

Regelmäßiger Schlaf stärkt Sprache und Gedächtnis bei Kindern

geschrieben von Redakteur | Juni 5, 2026



Nicht nur ausreichend Schlaf, sondern auch regelmäßige Schlafenszeiten sind für die Entwicklung von Kindern wichtig. Vorschulkinder mit unregelmäßigem Schlafrhythmus erreichen laut einer us-amerikanischen Studie schlechtere Werte bei Sprach- und Gedächtnistests – unabhängig von ihrer gesamten Schlafdauer.

Enkel betreuen hält geistig fit: Studie zeigt Vorteile fürs Gehirn

geschrieben von Redakteur | Juni 5, 2026



Großeltern, die ihre Enkel betreuen, tun offenbar nicht nur der Familie etwas Gutes, sondern auch ihrem eigenen Gehirn. Eine neue Langzeitstudie zeigt: Schon regelmäßige Einbindung in die Kinderbetreuung geht mit besseren kognitiven Leistungen im Alter einher.

Wie Vorstellungskraft unser Lernen und unsere Beziehungen verändert

geschrieben von Redakteur | Juni 5, 2026



Schon die Vorstellung einer positiven Begegnung kann unser Lernen und unsere Beziehungen verändern. Eine neue Studie zeigt, dass das Gehirn imaginäre Erfahrungen ähnlich verarbeitet wie reale. Aktiviert werden dabei Hirnregionen, die für Lernen, Motivation und Präferenzen zuständig sind.

Wenn Puzzleteile aus dem Gedächtnis fallen

geschrieben von Redakteur | Juni 5, 2026



Demenz ist mehr als nur ein wenig Schusseligkeit. Was diese Hirnerkrankung mit den Menschen macht und wie ihnen geholfen werden kann, zeigt dieses Bilderbuch kindgerecht mit Charme und Witz. Ralf Ruhl hat das Buch rezensiert.

US-Forscher fürchten Gedächtnisstörungen durch zuckerhaltige Getränke

geschrieben von Redakteur | Juni 5, 2026



Der Blick über den Tellerrand lohnt eigentlich immer. Interessant ist eine Studie aus den USA, die Wissenschaftler an Ratten durchgeführt haben. Danach deutet vieles darauf hin, dass zuckerhaltige Getränke dem Gedächtnis schaden.