



WALKMAN VOOR ONGEBOREN BABY'S

Tijdens de zwangerschap naar (rustige) muziek luisteren zorgt niet alleen voor minder stress bij de aanstaande moeder, maar zou ook een gunstig effect hebben op de ontwikkeling van de hersenen van het ongeboren kindje. Voordat je nu je bolle buik tegen de dichtstbijzijnde luidspreker drukt: een Amerikaans bedrijf bedacht een veel aangenamere manier om met z'n tweetjes van een streepje muziek te genieten. De Bellysonic is een zacht katoenen zakje dat je op je buik draagt, met daarin twee stereo-speakertjes en plaats voor een kleine mp3-speler. Wil je zelf meegenieten van de rustgevende klanken die je baby hoort, dan kan je via de meegeleverde kabelsplitter eenvoudig een extra hoofdtelefoon aansluiten.

Bellysonic kost ongeveer € 60 (mp3-speler niet meegeleverd). Meer info op www.bellysonic.com.

SPORTEN TIJDENS DE LUNCH DOET MEER WERKEN

Tijdens je middagpauze gaan sporten verhoogt je productiviteit. Dat blijkt uit een rondvraag bij verschillende bedrijven. De werknemers die een sportieve pauze namen, konden zich niet alleen beter concentreren, ze waren ook meer gemotiveerd om te werken, hadden minder pauzes nodig en slaagden er beter in hun werk op tijd af te krijgen. Bovendien ging hun humeur er na een sportessie op vooruit en voelden ze zich energieke, kalmer en mentaal helderder.



OPGEPAST VOOR DR. GOOGLE

We surfen allemaal wel eens op het internet om te checken of dat pijnlijke niet op een ernstige ziekte wijst. Niet zo'n goed idee, waar schuwen onderzoekers van Microsoft, want we worden de generatie van 'cyberchonders'. Ongeveer twee procent van alle surfers gaat online om iets op te zoeken rond gezondheid, met hoofdpijn op kop. Niet zelden eindigen ze op sites over hersentumoren, kanker of andere akelige ziekten, terwijl er in werkelijkheid geen vuiltje aan de lucht is. Met als gevolg dat ze het ergste vrezen en zich zorgen maken om niets. Conclusie? Het internet is een handig hulpje om extra info te vergaren, maar het mag het advies van een expert - in de eerste plaats je huisarts - niet vervangen.



SLIMME KEREL, BETER SPERMA

Hoe slimmer de man, hoe beter zijn sperma. Dat lijkt onderzoek van het Londense Kings College uit te wijzen. Het verband zou te maken hebben met wat wetenschappers de menselijke 'fitness factor' noemen. Hoe gezonder, intelligenter en knapper mannen zijn, des te groter de kans dat hun nageslacht dat ook wordt. En des te meer biologische redenen om zich zo veel mogelijk voort te planten en de intelligentie van de latere generaties te verzekeren. Voor het onderzoek ondergingen 425 mannen tussen 31 en 44 een IQ-test én een onderzoek naar de kwaliteit van hun sperma. Zowel het aantal spermacellen als de beweeglijkheid ervan bleken hoger te liggen bij de slimste proefpersonen en stukken lager bij de mannen die rookten, veel alcohol dronken en/of kaptten met overgewicht.