

Schon gewusst?

Zahnbehandlung in der Steinzeit

Quelle: science.ort.at | doi: 10.1371/journal.pone.0351227

Ein 59 000 Jahre alter Backenzahn eines Neandertalers aus der Tschagyrskaja-Höhle in Russland weist auf der Kaufläche ein grosses, kreisrundes Loch auf. Die Forscher um Alisa V. Zubova kamen zu dem Schluss, dass es noch zu Lebzeiten des Individuums gebohrt worden sein muss – und zwar mit einem sich drehenden Werkzeug mit einer Gesteinsspitze. Dieser Fund legt nahe, dass die Neandertaler über die kognitiven Fähigkeiten verfügten, die Ursache von Schmerzen zu erraten, zu begreifen, wie diese beseitigt werden können, und die wirksamste zahnärztliche Behandlung auszuwählen.



Neandertalerzähne aus der Tschagyrskaja-Höhle in Russland.

Lesen ist gesund

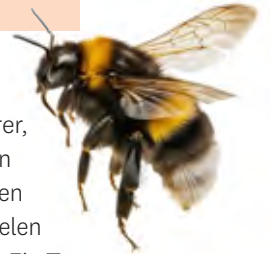
Quelle: Pheilpraxisnet.de | doi: 10.1016/j.socscimed.2016.07.014 | doi: 10.1016/j.socscimed.2016.07.014 | doi: 10.1017/S1041610220000812 | doi: 10.1080/07448481.2020.1728280 | doi: 10.1073/pnas.1418490112 | 10.1186/s13063-021-05831-3

Lesen bildet, sagt ein deutsches Sprichwort. Wie aus verschiedenen Studien hervorgeht, vermag Lesen noch mehr: Wer täglich mindestens 30 Minuten liest, kann seine Lebenserwartung um durchschnittlich zwei Jahre verlängern. Wer liest, hat ausserdem ein kleineres Risiko, geistig abzubauen. Darüber hinaus soll Lesen dazu beitragen, Stress abzubauen. Zudem kann das Lesen – nicht am Bildschirm – die Schlafqualität verbessern. Es kann zudem «positive» Emotionen wie Optimismus, Achtsamkeit und Glück fördern und «negative» Emotionen wie Depressionen, Pessimismus und Ängste verringern.

Hummeln können Probleme lösen

Quelle: science.ort.at | doi: 10.1126/science.ady1618

Hummeln (*Bombus terrestris*) sind cleverer, als bisher angenommen, wie neuere Studien zeigen. Die zu den Echten Bienen gehörenden Hautflügler erkennen Gesichter, zählen, spielen mit Bällen und haben ein Rhythmusgefühl. Ein Team finnischer Forscher um Akshaye Bhambore konnte zeigen, dass Hummeln in der Lage sind, Probleme zu lösen. In einem Experiment lernten die Hummeln, einen Ball in einem blauen Ring – die «Blume» – zu bewegen, um so eine Belohnung zu erhalten. Die Forschenden schlussfolgerten, dass Hummeln ohne vorheriges Training komplexe Probleme spontan lösen können. Dies stellt die Vorstellung infrage, dass ausschliesslich grosshirnige Wirbeltiere über solche kognitiven Fähigkeiten verfügen.



Zwei Essgewohnheiten helfen bei Gewichtsabnahme

Quelle: sciencedaily.com | doi: 10.1126/sciadv.adr9681

Eine grosse Studie mit 7000 Personen im Alter von 40 bis 65 Jahren ergab, dass der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme eine entscheidende Rolle für ein schlankes Körpergewicht spielen kann. Menschen, die über Nacht länger fasten und ihren Tag mit einem frühen Frühstück beginnen, hatten Jahre später mit grösserer Wahrscheinlichkeit einen niedrigeren BMI. Die Forschenden vermuten, dass dies daran liege, dass ein frühes Essen besser mit der inneren Uhr des Körpers übereinstimme. Das Auslassen des Frühstücks im Rahmen des Intervallfastens brachte jedoch nicht denselben Vorteil – und könnte sogar mit ungesunden Gewohnheiten zusammenhängen.

