

Schon gewusst?

Kaffee: mehr als ein Energiebooster

Quelle: [asciencedaily.com](https://www.asciencedaily.com) | doi: 10.1007/s00394-026-04038-z

Meldungen über noch unbekannte Wirkungen des Kaffees halten an. Bei der Auswertung einer Studie mit 2645 Teilnehmenden fanden Forschende der Universität von Oulu in Finnland heraus: Gruppen mit höherem Kaffeekonsum wiesen weniger Gesamtfett, weniger viszerales Fett sowie eine höhere Skelettmuskelmasse auf, während der BMI in allen Gruppen vergleichbar war. Bei beiden Geschlechtern wurden inverse Korrelationen zwischen dem Kaffeekonsum und den im Blut zirkulierenden verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAAs) beobachtet. Diese stehen in einem unabhängigen Zusammenhang mit einem geschlechtsspezifischen Hormonprofil, das insbesondere bei Männern metabolisch relevant sein könnte.



Geheimnis der Langlebigkeit

Quelle: [wissenschaft.de](https://www.wissenschaft.de) | doi: 10.1016/j.celrep.2026.117728

Als charakteristisches Merkmal von Superhundertjährigen sind bislang zytotoxische CD4-T-Lymphozyten (CD4-CTLs) bekannt. Wie eine neue Studie des Teams um Kosuke Hashimoto von der Universität Osaka in Japan zeigte, beginnen sich diese ab einem Alter von etwa 100 Jahren zu



vermehrten und diversifizieren. Dies ist offenbar eine Anpassung an persistente Antigene und trägt möglicherweise zur Langlebigkeit bei, indem es Krebs unterdrückt.

Wertvolle Freundschaften

Quelle: [wissenschaft.de](https://www.wissenschaft.de) | doi: 10.1080/09638237.2026.2695973

Wer mit seinen Freundschaften und Partnerschaften zufrieden ist, bewertet auch seine körperliche und psychische Gesundheit als gut. Dies zeigte eine Studie der türkischen Kütahya Health Sciences University, die Daten der Global Flourishing Study auswertete. An dieser Studie nahmen 204 907 Menschen ab 18 Jahren aus 22 Ländern weltweit teil.



Das Autorenteam schlussfolgert: Starke soziale Beziehungen bilden eine universelle Säule des Wohlbefindens über alle Kulturen hinweg. Gesundheitspolitische Massnahmen sollten soziale Beziehungen und familiäre Beziehungen aus der Kindheit als Umweltfaktoren anerkennen, die die wahrgenommene psychische und physische Gesundheit prägen.

Zucker befeuerte die Evolution

Quelle: [science.orf.at](https://www.science.orf.at) | doi: 10.1126/science.aed8437



Bisher galten Fleisch und Protein als die wichtigsten Treiber der Gehirnevolution des Menschen. Die australische Ernährungswissenschaftlerin Jennie Brand-Miller und ihr Team modellierten die Verteilung des Makronährstoffbedarfs über vier Millionen Jahre der Hominiden-Evolution unter Berücksichtigung der sich verändernden Anforderungen eines wachsenden Gehirns und der Fortpflanzung. Sie kamen zum Schluss, dass Glukose – zunächst aus Früchten und Honig, später aus dem Zermahlen und Kochen von Stärke – für die Entwicklung des menschlichen Gehirns essenziell war.