Schon gewusst?

Alle Wege führten nach … Byzanz

Quelle: wissenschaft.de | doi: 10.1038/s41467-026-75453-3

Rom war nicht das Zentrum des Strassennetzes des Römischen Reichs. Zu diesem Ergebnis kam das Team von Adam Pažout und Tom Brughmans von der Universität Aarhus nach der Analyse von rund 300 000 Kilometern Römerstrassen. Noch zentraler und besser an das Strassennetz angebunden als Rom war Byzantium (Byzanz, auch bekannt als Konstantinopel und heute Istanbul). Die Stadt lag am Schnittpunkt zweier Kontinente und verband das Römische Reich mit den Provinzen im Nahen Osten.



Unterstützung und Trost

Quelle: scinexx.de | doi: 10.1016/j.obhdp.2026.104474

Wir spiegeln nicht einfach wider, was andere uns mitteilen, sondern passen die Informationen, die wir preisgeben, an die emotionale Verfassung unseres Gegenübers an. Dies konnten Forscher der City University of London St. George's um Prof. Irene Scopelliti in neun Studien zeigen. Berichten Gesprächspartner von Misserfolgen, teilen wir ähnliche Misserfolge mit, um emotionale Unterstützung und Trost zu spenden. Bei Erfolgsmeldungen unseres Gegenübers hingegen halten wir eigene Erfolgsmeldungen zurück, verzögern sie, formulieren sie um oder mildern sie ab, da wir befürchten, diese könnten auf unser Gegenüber verletzend wirken.



Zucker: Frühe Zurückhaltung lohnt sich

Quelle: science daily.com | doi: 10.1073/pnas.2610287123



Die Zuckerrationierung in Grossbritannien endete im September 1953. Chen Zhu und Weilong Zhang von der University of Cambridge analysierten Daten von zwischen 1951 und 1956 Geborenen. Dabei stellten sie fest, dass Kohorten, deren erste 1000 Lebenstage in die Zeit der Rationierung fielen, eine dosisabhängige Verringerung der Krebsinzidenz im Erwachsenenalter aufweisen. Einerseits nahmen diese Kohorten weniger Zucker zu sich, assen kleinere Portionen und ernährten sich fünf Jahrzehnte später gesünder und abwechslungsreicher. Dies deckt sich mit anhaltenden Geschmackspräferenzen, die während eines kritischen Entwicklungszeitraums geprägt wurden. Andererseits weisen diese Kohorten eine längere Telomerlänge der Leukozyten und einen niedrigeren Granzym-B-Spiegel auf. Dies deutet auf eine verringerte chronische Immunaktivierung hin.

Etwas tun, das nicht nichts ist

Quellen: mindful.org, Misty Pratt

Wer hat nicht schon versucht, etwas Neues wie Yoga, Meditation und Krafttraining in den Alltag zu integrieren, um dann tausend Gründe zu finden, warum dies nicht möglich war. «Das Problem ist nicht, dass zeitintensive Methoden nicht funktionieren», schreibt der Psychologe Dr. Eli Susman und Autor von Micropractice. «Sondern dass sie als etwas präsentiert werden, das mehr Zeit erfordert, als viele von uns aufbringen können.» Das Ziel sei, kürzer zu üben. «Das Nervensystem lernt durch Wiederholung, nicht durch Dauer. Es ist die Beständigkeit, die Muster neu formt – nicht gelegentliche heldenhafte Anstrengungen, sondern das stete Dranbleiben, ganz gleich, wie es dir gerade möglich ist.»

Zusammengestellt von: Jürg Lendenmann
Fotos: Pamela Ranya/stock.adobe.com, Look!/stock.adobe.com, Real Moment/stock.adobe.com