

CORBIS

SUPERBILD / BSIP

46

24

TITELTHEMA**BEWEGUNGSSTEUERUNG**

Körperbeherrschung –
mehr als nur eine Frage
stupiden Trainings

MEDIZIN**MIT LICHT GEGEN DEN WINTERBLUES**

- ▶ **Saisonale Depression:** Ursachen und Therapiemöglichkeiten
- ▶ **Innere Uhr:** Unser »siebter Sinn« für die Tageslänge

FÜRCHTE DICH NICHT!

42

Eine gute Nachricht lautet: Lähmende Angst lässt sich verlernen.
Welche Hirnstrukturen daran beteiligt sind, erforschen Neurologen

BEWEGENDE MOMENTE

46

Training ist gut, Imaginieren ist besser. Wie unser Gehirn
komplizierte und schnelle Bewegungen souverän steuert

SCHMERZ AUS DEM NICHTS?

50

Die scheinbar ursachelosen Leiden von Fibromyalgie-Patienten
stellen Ärzte oft vor Rätsel. Nun liefern Hirnforscher Erklärungen

ALLTAG**SCHENKEN MACHT FREUNDE**

54

Wozu groß Worte verlieren? Unsere Gefühle für andere Menschen
legen wir alljährlich hübsch verpackt unter den Weihnachtsbaum

»WIR SIND SO LEICHT ZU VERFÜHREN!«

61

Ob als Kinderspielzeug oder als Pflegeroboter – gefühlvolle
Maschinen halten Einzug in unser Leben. Mit welchen Folgen?

OMA MIT PFIFF

64

Mit zahlreichen Tricks kompensiert das alternde Gehirn viele nach-
lassende Fähigkeiten. Und übertrumpft dabei manchen Jungspund

NICHT NUR FÜR NARZISSTEN

69

Schneiden, saugen, therapieren. Schönheitsoperationen bringen
mehr, als ihre Kritiker wahrhaben wollen

RUBRIKEN

Editorial / Impressum	3 / 30
Medienreaktionen auf DAS MANIFEST	6
Geistesblitze: Nergive Quassler, Wendige Blindfische, Gefühlvolle Synästhetiker u. a.	8
Besser denken	70
Bücher und mehr	74
Winters' Nachschlag	81
Vorschau	82

Spektrum
DER WISSENSCHAFT

 Gehirn&Geist – das Magazin für Psycho-
logie und Hirnforschung aus dem Verlag
Spektrum der Wissenschaft