



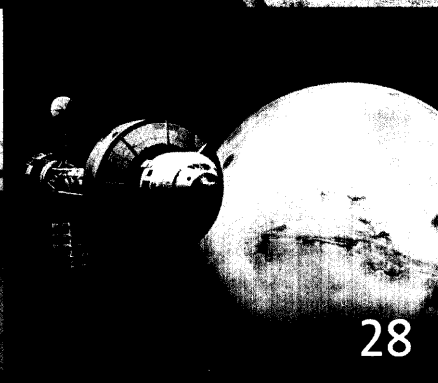
66



67



22



28



14

PSYCHOLOGIE

► 14 HELDEN DER LÜFTE

In speziellen Seminaren lernen Menschen mit Flugangst, ihre Furcht zu überwinden – ein Besuch im Cockpit inklusive!

SERIE: GESCHICHTE DER PSYCHOLOGIE (TEIL II)

► 22 STIMULUS INSPIRANS

Vor mehr als 100 Jahren untersuchten die ersten experimentellen Seelenkundler, wie wir verschiedene Sinnesreize subjektiv wahrnehmen. Damals wie heute umstritten: Lässt sich Geistiges messen und in Formeln fassen?

28 HIMMLISCHER STRESS

Wenn Astronauten in ein paar Jahren zum Mars fliegen sollen, müssen sie auf gewaltige mentale Belastungen vorbereitet sein. Raumfahrtpsychologen wissen Rat

► TITELTHEMA

36 SCHLAU GESCHLEMMT

Der Chemiker Linus Pauling schwor auf Vitamin C, unsere Omas auf Buerlecithin. Und heutige Ernährungswissenschaftler? Sie haben erstaunlich viele Tipps auf Lager, um die grauen Zellen in Schwung zu bringen. So macht »Brainfood« Spaß!

44 ISS, WONACH

DEIN HERZ VERLANGT ◀▶

Greifen Sie bei Stress auch eher zu Schokopudding als zur Vollkornschnitte? Um herauszufinden, was dahintersteckt, erkunden Psychologen unser emotionales Essverhalten

MEDIZIN

► 52 TRÄUM' SÜSSI! ◀▶

Von manchen belächelt, von anderen für gut befunden: Die Hypnotherapie verbindet erfolgreich Verhaltenstherapie mit Elementen der Hypnose

INTERVIEW

55 »RAUS AUS DER GRAUZONE«

2006 wurde die Hypnotherapie als Behandlungsmethode anerkannt. Eine wichtige Entscheidung für Patienten, wie der Tübinger Psychologe Dirk Revenstorf betont