

TITELTHEMA

SO ESSEN SIE SICH SCHLAU!

Dem »Brainfood« auf den Zahn gefühlt: Welche Lebensmittel steigern tatsächlich die geistige Leistungsfähigkeit – und warum? Ernährungspsychologen und Hirnforscher verraten, worauf Sie bei Ihrer täglichen Ernährung achten sollten. Essen beeinflusst jedoch nicht nur das Denkvermögen, sondern auch unsere Stimmungen. Wer mit gutem Gefühl genießen will, muss nur ein paar einfache Regeln beherzigen.

NOCH FRAGEN?

61 ZU HERZEN GENOMMEN

Wie stark sind Herzerkrankungen psychisch bedingt? An dieser Frage forscht ein ganzes Heer von Wissenschaftlern. Die »Psychokardiologie« im Aufschwung

62 GESUNDHEIT MADE IN INDIA ◀

Ein beliebtes Heilverfahren aus dem alten Indien offenbart erstaunliche Parallelen zur westlichen Schulmedizin. Forscher fragen: Was ist dran an Ayurveda?

HIRNFORSCHUNG

- ▶ 66 ZELLEN, HÖRT DIE SIGNALE
Neurotrophine lassen Nervenzellen sprießen. Ein potenzielles Heilmittel gegen die Alzheimer-Demenz?

ANGEMERKT!

- 73 SO FREI WIE UNSERE GEDANKEN
Was uns innerlich umtreibt, ist Privatsache. Wir sollten dafür sorgen, dass dies auch im Zeitalter des Brainreading so bleibt!

74 DAS RECHTECK, DAS ES NICHT GIBT

Bei einigen optischen Täuschungen sehen wir geometrische Figuren, wo in Wirklichkeit keine sind. Der Grund: Das Gehirn versucht, Konturen aus dem Kontext zu erschließen – und macht dabei auch mal Fehler

RUBRIKEN

- 3 Editorial
6 Online
8 Leserbriefe
10 Geistesblitze:
Charakterliches Augenmaß,
Duftende Lernhilfe,
Vorausblickende Vögel u. a.
76 Auf Sendung
78 Termine
80 Bücher und mehr
88 Impressum/Marktplatz
87 Winters' Nachschlag
90 Vorschau

Titelmotiv: Mauritius

Die auf der Titelseite angekündigten Themen sind mit ▶ gekennzeichnet. Die mit ◀ gekennzeichneten Artikel können Sie als Audiodatei im Internet beziehen: www.gehirn-und-geist.de/audio

Spektrum
DER WISSENSCHAFT

Gehirn&Geist – das Magazin für Psychologie und Hirnforschung aus dem Verlag Spektrum der Wissenschaft