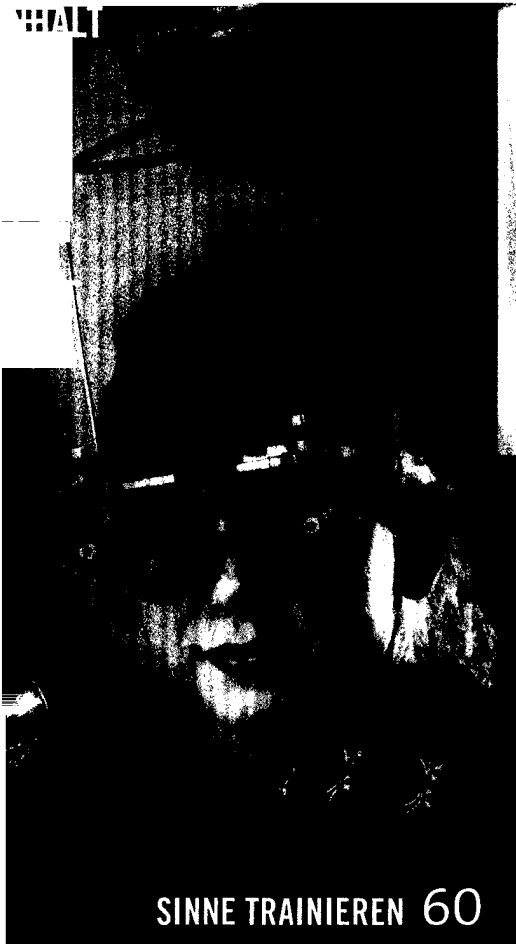


WAL



**SINNE TRAINIEREN 60**



**MITARBEITERBINDUNG 18**



**LÜGEN 24**

**8 GEISTESBLITZE**

**UM HIMMELS WILLEN**

Gehirne von Gläubigen reagieren schwächer auf Fehler

**PILLE GEGEN BÖSE ERINNERUNGEN**

Ein blutdrucksenkendes Mittel schwächt das Angstgedächtnis

**GESTIKULIEREN FÖRDERT DEN WORTSCHATZ**

Der Nachwuchs profitiert vom Gebärdenreichtum seiner Eltern

**INS ERBGUT EINGEBRANNT**

Kindesmissbrauch verändert die Genaktivität der Opfer

**BLAU MACHT ERFINDERISCH**

Farben beeinflussen unsere Kreativität und Genauigkeit beim Denken

**SIE SIND HIER!**

Erregungsmuster im Gehirn verraten, wo sich Probanden in einem virtuellen Raum aufhalten

**HILFREICHE STRICHELEI**

Kritzeln stärkt das Aufnahmevermögen von gelangweilten Zuhörern

**BRENNPUNKT IQ**

PRO & KONTRA

**★ 14 DARF MAN MIT IQ-TESTS ETHNIEN ODER GESCHLECHTER VERGLEICHEN?**

IQ-Tests wurden und werden immer wieder dazu benutzt, zwischen verschiedenen Ethnien oder den Geschlechtern zu differenzieren. Das diskriminiere Menschen und sollte daher unterbleiben, fordert Mediziner Matthias Wenderlein. Der Persönlichkeitspsychologe Jens Asendorpf hält dagegen: Die Forschung sei legitim, solange man die Ergebnisse vernünftig interpretiere

**PSYCHOLOGIE**

**★ 18 DIE FIRMA & ICH**

»Commitment« ist gut fürs Geschäft: Mitarbeiter, die sich ihrem Arbeitgeber emotional verbunden fühlen, leisten mehr und fehlen seltener. Doch wie lässt sich dieses psychologische Band festigen? Und ist eine starke Bindung wirklich immer von Vorteil?

**24 LÜGEN ERKENNEN**

Verräterisches Zögern, Zwinkern oder Erröten – auf welche Signale es zu achten gilt, um Geflücker zu entlarven, weiß der Psychologe Marc-André Reinhard. Er empfiehlt: Wer Lügner das Handwerk legen will, sollte ihnen am besten – gut zuhören!

ANGEMERKT!

**28 FRAGWÜRDIGE ENTSCHEIDUNG**

Der Psychologe Jochen Paulus kritisiert das Votum des Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie, der Ende 2008 die Systemische Therapie als wirksame Behandlungsmethode anerkannte

**Spektrum**  
DER WISSENSCHAFT

GEHIRN & GEIST – das Magazin für Psychologie und Hirnforschung aus dem Verlag Spektrum der Wissenschaft



TITELTHEMA

# MENTAL FIT DURCH BEWEGUNG

30 Körperlich aktiv sein  
stärkt Gehirn und Psyche

40 Bewegungssehen – das »kleine  
Einmaleins« des Denkens

## \* TITELTHEMA

### 30 BEWEGUNG FÜR DEN GEIST

Zahlreiche Studien belegen die wohltuende Wirkung körperlicher Aktivität. Sie stärkt nicht nur Herz und Muskeln, sondern auch Gehirn und Psyche. Über diese grundlegenden neuronalen Mechanismen wissen Forscher immer besser Bescheid: Demnach wirkt Bewegung als »Dünger« für die grauen Zellen

### 40 WIE DAS DENKEN LAUFEN LERNT

Der Psychologe Pascal Wallisch von der New York University ist fasziniert vom menschlichen Talent, Bewegungen wahrzunehmen. Es offenbart für ihn das kleine Einmaleins des Geistes – denn statt bloß Reize zu verarbeiten, bildet unser Gehirn dabei viele Hypothesen über die Welt »da draußen«

## \* SPEZIAL ZWANGSSTÖRUNGEN

### 44 IN DER ENDLOSSCHLEIFE

Etwa eine Million Menschen in Deutschland leiden unter einer Zwangsstörung. Im Gehirn von Betroffenen ist ein wichtiger Regelkreis gestört. Wie er im Zuge einer Psychotherapie wieder ins Lot kommen kann, erläutern die Psychologin Anne Katrin Külz und der Psychiater Ulrich Voderholzer

### 50 ... UND DIE GEDANKEN SIND FREI

Trotz großer Fortschritte bei der Behandlung von Zwängen bessern sich nur bei rund jedem zweiten Patienten die Symptome nachhaltig. Therapieforscher am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf haben jetzt aber eine neue Methode entwickelt, die die fatalen Gedankenketten zu durchbrechen hilft. Das Prinzip dahinter heißt: Assoziationsspaltung

## HIRNFORSCHUNG

### \*54 HAUSMEISTER

#### MIT LIZENZ ZUM TÖTEN

Die Mikrogliazellen im Gehirn hatten lange einen schlechten Ruf: Sie seien schuld am Neuronensterben etwa bei der Alzheimerdemenz. Die Gliaforscher Uwe-Karsten Hanisch und Helmut Kettenmann treten nun zur Ehrenrettung an

### \*60 AUCH BLICKEN WILL GELERNT SEIN

Um Lesen oder Rechnen zu lernen, bedarf es einer funktionierenden Sinnesverarbeitung. Im Freiburger »Blicklabor« lernen Kinder mit Leistungsschwächen, wie man die Wahrnehmung trainiert

## RUBRIKEN

3 Editorial / 6 Leserbrief

66 Besser Denken: Kommunikation

73 Auf Sendung / 75 Termine

76 Bücher und mehr

u. a. mit Rezensionen zu

Ulrich Schnabel: *Die Vermessung des Glaubens*

Gary Small, Gigi Vorgan: *iBrain*

Malcolm Gladwell: *Überflieger*

82 Gewinnspiel / 84 Impressum


85 Winters' Nachschlag / 86 Marktplatz

88 Online / 90 Vorschau

Titelmotiv:

Corbis / Solus-Veer

\* Das sind unsere Coverthemen

 Diese Artikel können Sie als Audiodatei im Internet beziehen:

[www.gehirn-und-geist.de/audio](http://www.gehirn-und-geist.de/audio)