

### Heilsame Erinnerung

Die Rückschau auf das gelebte Leben tut älteren Menschen oft gut. Eine neue Therapieform macht sich das zu Nutze.

#### PSYCHOLOGIE

HINTER DEN SCHLAGZEILEN

#### 14 ♂ : ♀ = ?

Das Zahlenverhältnis der Geschlechter fällt von Region zu Region verschieden aus. Ein Ungleichgewicht hat auch gesellschaftliche Folgen.

#### 20 Mit der Vergangenheit aufräumen

Ältere Menschen schöpfen Sinn und Zuversicht aus dem Rückblick auf die eigene Biografie.

INTERVIEW

#### 24 ► »Rechenschwäche gibt es nicht«

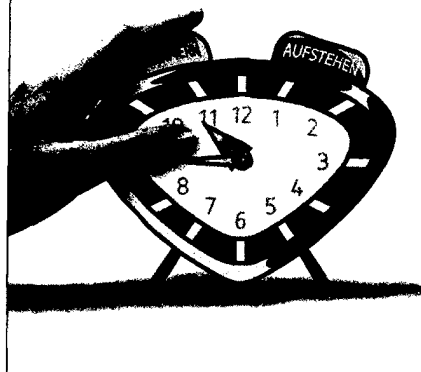
Mit den richtigen Methoden kann jedes Kind rechnen lernen, glaubt der Mathematikdidaktiker Wolfram Meyerhöfer.

SERIE »FRÜHE HILFEN«, TEIL 3

#### 28 Wenn Kinder Kinder kriegen

Für minderjährige Mütter ist es nicht leicht, den Alltag mit Baby zu meistern. Ein neues Programm unterstützt sie dabei.

62



### Starker Wille

Wecker aus und noch eine Runde weiterschlafen! So verlockend das klingt – besser, wir halten den Impuls im Zaum.

#### HIRNFORSCHUNG

#### 52 Uneingelöste Versprechen

Alles neuro – oder was? Biopsychiater, die seelische Leiden als Hirnerkrankungen betrachten, geraten zunehmend in die Kritik.

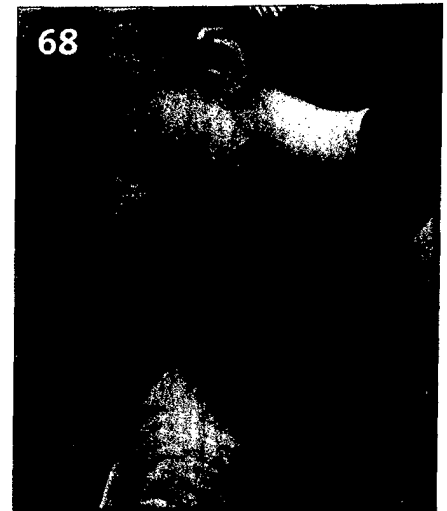
#### 58 ► Stille Reserve

Im Alter büßt das Gehirn an Leistungsfähigkeit ein. Senioren, die dies kompensieren können und geistig fit bleiben, nutzen ihre neuronalen Ressourcen anders.

#### 62 ► Die Macht der Versuchung

Wir erliegen Verlockungen besonders leicht, wenn wir die Nachteile erst in ferner Zukunft zu spüren bekommen. Ob und wann wir »schwach werden«, bestimmt ein komplexes Netzwerk im Gehirn.

68



### Flexible Gene

Epigenetiker verstehen immer besser, wie belastende Lebenserfahrungen unser Erbgut verändern.

#### 68 ► Verkappte Gefahr

Chronischer Stress verkürzt die Schutzkappen unserer Chromosomen, die Telomere. Das lässt die Zellen schneller altern und erhöht das Krebsrisiko, warnen die Nobelpreisträgerin Elizabeth Blackburn und ihre Kollegin Elissa Epel.

#### 72 Ins Erbgut eingebrannt

Psychische Belastungen in jungen Jahren können die Stressresistenz schwächen. Ein möglicher Grund: Traumatische Kindheitserfahrungen schlagen sich in epigenetischen Veränderungen nieder.

## TITELTHEMA

### 36 Sanfter Weg zum Wohlfühl

Yoga ist auf dem Vormarsch - auch unter Medizinern und Psychologen. Wie profitieren stressgeplagte Zeitgenossen von den fernöstlichen Entspannungsübungen?

### 42 Augenblick mal!

Wer seine Gedanken auf den Moment konzentriert, gerät seltener in seelische Notlagen wie Depressionen oder Angstzustände.



DREAMSTIME / WONG SZU FEI

## RUBRIKEN

3 Editorial

6 Leserbrief

8 Geistesblitze

u. a. mit diesen Themen:

> Armut mindert den IQ

> Facebook als

Stimmungsbremse

> Lesen per Hirnscan

> Warum Pfeffer prickelt

13 Hirschhausens

Hirnschmalz

Brainstorming im

Tohuwabohu

34 NEU! Gute Frage!

Experten antworten

48 Profil

mit Marianne Leuzinger-Bohleber

49 Blickfang

Verbindungskabel im Kopf

50 Die GuG-Infografik

Das erste Lebensjahr

80 Bücher und mehr

u. a. mit: Ben Goldacre: Die  
Pharma-Lüge, Henning Beck:  
Biologie des Geistesblitzes,  
Gabriel Rolón: Auf der Couch

82 Kopfnuss

87 Auf Sendung

89 Termine

89 Impressum

90 Vorschau