



Psychologie

Reif für die Schule?

20 Viele Eltern von Fünfjährigen fragen sich, ob ihr Kind schon bereit ist für die 1. Klasse. Und auch Experten streiten über Vor- und Nachteile einer frühen Einschulung.

Von *Nele Langosch*

24 Interview »Ein Schulkind sollte seine Bedürfnisse gut äußern können«

Der Psychologe *Wolfgang Schneider* erklärt, welche sozialen und emotionalen Kompetenzen Erstklässler brauchen.

26 Infografik Gipfel auf dem Lebensweg

Jedes Alter birgt Höhepunkte!

28 Zeit für Zweisamkeit

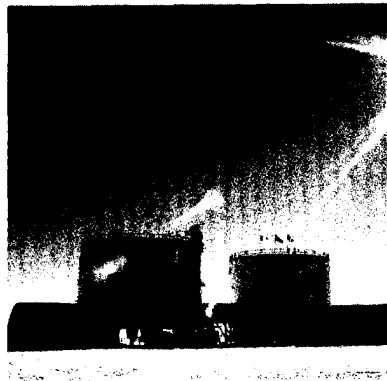
Glückliche Paare brauchen mehr als viele gemeinsame Stunden: Auf die erlebte Nähe kommt es an.

Von *Anne Milek und Guy Bodenmann*

34 Tu mir weh!

Peitsche und Fesselspiele im Schlafzimmer gelten manchem als pervers. Dabei sind die meisten Sado-masochisten ganz normal.

Von *Theodor Schaarschmidt*



Hirnforschung

Interview

Einsam und doch nie allein

42 Der Neurowissenschaftler *Stefan Schneider* untersuchte in einem ungewöhnlichen Experiment, wie das Gehirn auf Isolation reagiert. Der Ort des Geschehens: eine Forschungsstation am Südpol.

48 Gute Frage Warum werden Finger im Wasser schrumpelig?

Die faltigen Kuppen sind kein Versehen der Natur, weiß der Evolutionsbiologe *Tom Smulders*.

50 Entscheidung mit Augenmaß

Was passiert im Gehirn, wenn wir zwischen Ja oder Nein wählen müssen? Nicht nur die Großhirnrinde, auch der evolutionär alte Hirnstamm mischt bei jeder Entscheidung kräftig mit.

Von *Tobias H. Donner*



Medizin

Psychiatrie im Wohnzimmer

60 Ein neues Konzept zur Behandlung psychisch erkrankter Menschen erobert Deutschland: Home Treatment – Therapie in den eigenen vier Wänden.

Von *Karel Frasch, Thomas Becker und Franziska Widmann*

66 Botschaften mit Unterton

Wenn Babys weinen, signalisieren sie, dass ihnen etwas fehlt. In ihren Schreien finden Wissenschaftler auch Hinweise auf neurologische Erkrankungen.

Von *Janosch Deeg*

72 Gefangen in der Unwirklichkeit

Menschen mit Depersonalisations-/Derealisationsstörung erleben sich selbst als ferngesteuert und die Welt als unwirklich. Die Erkrankung erlaubt Rückschlüsse darüber, wie brüchig unsere Selbstwahrnehmung ist.

Von *Mascha Elbers*

UNTS: STEPHEN SHAW/ARND BRONKHORST/ISTOCKPHOTO; MITTE: VERA ABELEN; MIT FRDL. GEN. SUTCLIFFE/ARND BRONKHORST/ISTOCKPHOTO; RECHTS: ISTOCK/PUZZNAIS



ISTOCK / EVA-KATALIN

Titelthema: Fasten

Mehr Köpfchen durch Verzicht

12 Mediziner raten dazu, hin und wieder auf Nahrung zu verzichten – und das nicht nur wegen der Fastenzeit. Aber warum soll eine Kalorienreduktion gesund sein? Tatsächlich mehren sich die Hinweise darauf, dass Fasten auch dem Gehirn und der Psyche guttut: Der Sparstoffwechsel wirkt wie ein Antidepressivum und kurbelt das neuronale Recycling an. Die Enthaltbarkeit beim Essen könnte sogar Demenz vorbeugen.

Von Ulrike Gebhardt

Editorial 3

Geistesblitze

u. a. mit diesen Themen:
Schwangerschaft / Ernährung /
Auslandsreisen / Fruchtbarkeit
und Selbstbewusstsein / Halluzi-
nogene Pilze 6

Blickfang

Ein Dach, zwei Perspektiven 11

Leserbriefe 19

Impressum 32

Kopfnuss 40

Therapie kompakt

Autistische Paare / Depression
bei Kindern / Demenzprävention
in der Sauna 58

Bücher und mehr

u. a. mit: Emma Seppälä: Der
Trick mit dem Glück / Kurt
Kotrschal: Hund & Mensch /
Joseph LeDoux: Angst / Claudia
Clos: Gesund im Job 79

Tipps&Termine 86

Vorschau 89



FRANK EIDEL; MIT FROL; GEN VON
ECKART VON HIRSCHHAUSEN

Hirschhausens Hirnschmalz

Stimmt so 90

Gehirn&Geist

Verpassen Sie keine Ausgabe!

www.gehirn-und-geist.de/abo