

Psychologie

Abenteuerspielplatz Natur

30 Laut Forschern fördert es die Entwicklung, wenn Kinder viel Zeit im Grünen verbringen.

Von Armin Lude

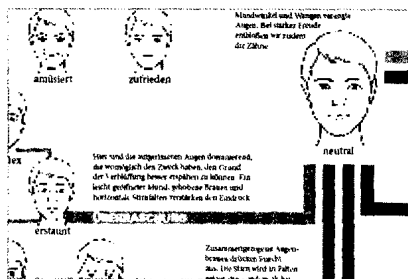
38 Neugierige Schweine, mitfühlende Hühner

Nutztiere sind lernfähig, sensibel und haben oft ein komplexes Sozialleben. Ist es deshalb falsch, sie zu essen?

Von Joachim Retzbach

44 Infografik Der Gefühlsnavigator

Wie man Gefühle von Gesichtern abliest.



46 Seltsam unheimlich

Warum lassen uns Clowns und andere eher harmlos wirkende Gestalten häufig schaudern? Einblicke in die Psychologie des Gruselns.

Von Daniela Zeibig

Hirnforschung

Im Baby-Modus

50 Das Leben frischgebackener Eltern dreht sich vollständig um den Säugling: füttern, wickeln, wiegen. Der Antrieb für diese bedingungslose Fürsorge beruht auf bestimmten Veränderungen im Gehirn.

Von Anna von Hopffgarten

56 Gute Frage Schaden Handystrahlen dem Gehirn?

Was ist dran an den oft vermuteten Gefahren durch Smartphones? Der Psychologe Christoph Böhmert klärt darüber auf, ob Mobilfunk krank macht.

58 Signale des Herzens

Unser Ich-Gefühl entspringt einem neuronalen Netzwerk, das auch Körperfunktionen wie den Herzschlag registriert.

Von Guillaume Jacquement

Medizin

Kopf schlägt Körper

64 Johannes Mallow leidet an einem unheilbaren Muskelschwund, der fazio-skapulo-humerale Muskeldystrophie (FSHD). Die Krankheit hätte ihn auch psychisch fast zerstört. Doch dann fand er einen Weg, sich mit anderen zu messen: Heute gilt Johannes Mallow als einer der besten Gedächtnissportler der Welt.

Von Nele Langosch (Text) und Philipp Sann (Fotos)

74 Emotionaler Ausnahmezustand

Alltägliche Konflikte prägen das Leben von Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung. Diese können ihre intensiven Emotionen nur schlecht kontrollieren, und ihr Gehirn reagiert besonders sensibel auf mögliche Ausgrenzung.

Von Inga Niedtfeld und Christian Schmahl

Titelthema: Stress

Hirn unter Druck

12 Psychische Beanspruchung ist nicht unbedingt schlecht – es kommt auf die Umstände an, sagen Psychologen und Neuroforscher. Wann genau Stress zum Problem wird und wie chronische Überlastung das Gehirn verändert, zeigen zahlreiche neue Studien.

Von Christian Wolf

18 Stress, lass nach!

Wenn Zeitnot und Hektik überhandnehmen, ist Handeln angesagt: 7 bewährte Strategien helfen Studien zufolge gegen Stress.

Von Joachim Retzbach

24 Interview

»Unruhe ist die Norm«

Der Philosoph *Ralf Konersmann* betrachtet den heutigen Appell zur Rastlosigkeit aus kulturhistorischer Sicht.

Editorial 3

Geistesblitze

u. a. mit diesen Themen: Obst fördert Hirnevolution / Kinohits im EEG-Muster / Brille verbessert Farbsehen / Attraktivität und Beziehungsdauer 6

Impressum 9

Blickfang

Rankende Riesenneurone 11

Leserbriefe 28

Kopfnuss 37

Therapie kompakt

Überaktiver Gefahrensensor bei Zwängen / Therapietreue gegen Bezahlung / Depressionsbehandlung per Hirnscan wählen 62

Bücher und mehr

Robert Rossa, Julia Rossa: Wenn du ein Bonbon wärst ... / Luke Dittrich: Patient H. M. / Nikil Mukerji: Die 10 Gebote des gesunden Menschenverstands / Michael Lewis: Aus der Welt 80

TV- & Radiotipps 86

Vorschau 89

Hirschhausens Hirnschmalz

Asche zu Asche 90

Gehirn&Geist

Verpassen Sie keine Ausgabe!

www.gehirn-und-geist.de/abo