

Psychologie

Mein Jahr auf dem Mars

24 Wie lebt es sich ein Jahr lang in vollkommener Isolation? Auf Hawaii machten fünf Forscher die Probe aufs Exempel – darunter unsere Autorin.

Von *Christiane Heinicke*

31 Interview »Sympathieträger für den Weltraum«

Der Psychologe *Dietrich Manzey* erklärt, was beim Zusammenstellen von Expeditionsteams zählt.

34 »Oma, wann stirbst du denn?«

Kinder trauern anders. Um sie beim Verlust eines Nahestehenden zu unterstützen, gilt es wichtige Grundsätze zu beachten.

Von *Kerstin Schumacher*

40 Die Nagelprobe

Warum kauen manche Menschen zwanghaft an den Nägeln? Laut Psychologen steckt oft Perfektionismus dahinter.

Von *Anna Eichbichler*

44 Bloß nichts verpassen!

Viele junge Leute denken, alle anderen führten ein spannenderes Leben als sie. Soziale Medien fördern diese Angst.

Von *Theodor Schaarschmidt*

Hirnforschung

Nächtliche Gehirnwäsche

48 Unser Denkkorgan produziert im Jahr rund zweieinhalb Kilo Abfallstoffe. Bislang ging man davon aus, dass sie an Ort und Stelle recycelt werden. Jetzt entdeckten Forscher ein Kanalsystem, das den Müll vor allem während des Schlafs aus den Hirnzellen auswäscht.

Von *Maiken Nedergaard und Steven A. Goldman*

54 Gute Frage Kommen Halluzinationen auch bei Gesunden vor?

Der Psychologe *Erich Kasten* weiß, warum fast jeder von uns manchmal Dinge wahrnimmt, die es gar nicht gibt.

56 Serie Bewusstsein Denkfallen der Skeptiker

Ist subjektives Erleben grundsätzlich nicht durch objektiv zu beschreibende Hirnprozesse erklärbar? Diese verbreitete Annahme beruht womöglich auf Trugschlüssen.

Von *Michael Pauen*

Medizin

Mit Pillen gegen die Sucht

64 Einer von zehn Deutschen hat ein Alkoholproblem. Neue Medikamente versprechen Hilfe auf dem Weg aus der Abhängigkeit.

Von *Anneke Meyer*

70 Geteiltes Leid

Eine Psychotherapie in der Gruppe bringt häufig genauso viel wie Einzelsitzungen. Das zeigen aktuelle Wirksamkeitsstudien. Warum wird diese Alternative immer noch so wenig genutzt?

Von *Bernhard Strauß*

74 Ein Training gegen Alzheimer

Trotz aller Forschungsbemühungen gibt es bislang kein Heilmittel für Demenzerkrankungen. Doch eine neue Untersuchung belegt nun erstmals: Bestimmte Lebensgewohnheiten wie gesundes Essen und ausreichend Bewegung wirken dem geistigen Abbau tatsächlich entgegen.

Von *Miia Kivipelto und Krister Häkansson*



ISTOCK / SHIRONOSOV

Titelthema: Die Sinn-Formel

Sinn schlägt Glück

12 Zufrieden ist das neue Glücklich – soll heißen: Nachhaltiger als das bloße Luststreben ist es, ein hohes Maß an Sinnerfüllung im Leben zu finden. Nur wie gelingt das? Laut Forschern liegt das Geheimnis darin, sich selbst als Teil eines größeren Ganzen zu betrachten.

Von Joachim Retzbach

18 Balsam für Körper und Geist

Wer seinem eigenen Tun und seinem Schicksal einen positiven Zweck zuschreibt, lebt im Durchschnitt länger. Psychologen und Mediziner ergründen heute, ob und wie uns Sinnerfahrungen gesund erhalten.

Von Patricia Thivissen

Editorial 3

Geistesblitze

u. a. mit diesen Themen:
Schmerzdetektion bei Babys /
Hundegebell verstehen / Biologi-
sche Basis des Farbsehens /
In der Jugend verdichtet sich die
Hirnrinde / Mein beschwipstes
Ich / Sich zu dick fühlen schlägt
auf die Gesundheit **6**

Impressum 11

Therapie kompakt

Die guten Seiten des Sitzenblei-
bens / Die Pille drückt auf die
Stimmung / Ohrspülung stärkt
Krankheitseinsicht **62**

Bücher und mehr

u. a. mit: Claudia Hammond:
Erst denken, dann zahlen /
Henning Beck: Irren ist nütz-
lich / Thomas Prünke: Wie geht
es mir heute? **80**

TV- & Radiotipps 86

Vorschau 89



FRANK EIDEL: MIT ERDL. GEN. VON
ECKART VON HIRSCHHAUSEN

Hirschhausens Hirnschmalz Rechts vor links? **90**

Gehirn&Geist

Verpassen Sie keine Ausgabe!

www.gehirn-und-geist.de/abo