

## Psychologie

### Schlaue Selbstkontrolle

**30** Wer seinen inneren Schweinehund gut im Griff hat, erreicht nicht nur eher seine Ziele, sondern ist auch glücklicher. Forscher haben untersucht, welche Strategien jedem von uns mehr Willensstärke verleihen.

Von Simone Dohle und Wilhelm Hofmann

#### **36 Serie »Denkschulen der Psychologie« Teil 3 Streben nach Höherem**

Was treibt den Menschen an? Der Wunsch nach Selbstverwirklichung, sagen humanistische Psychologen. Ihre Sichtweise läutete vor gut 50 Jahren eine gesellschaftliche Revolution ein, die bis heute nachwirkt.

Von Luisa Maria Schulz

#### **42 Die größten Experimente Auf Adam Rieses Spuren**

Ein hirnverletzter Mann kann auf einmal nicht mehr rechnen. Selbst einfache Additionen stellen ihn vor unlösbare Probleme. Dieser Patient lieferte Forschern in den 1930er Jahren erste Aufschlüsse darüber, wie das Gehirn mit Zahlen und Mengen umgeht.

Von Daniela Ovadia

## Hirnforschung

### Wiedererweckte Erinnerungen

**46** Zumindest im Tierversuch ist es Wissenschaftlern inzwischen gelungen, längst vergessene Gedächtnisinhalte wieder zu Tage zu fördern. Das Rezept: eine Spritze mit Enzymen.

Von Elizabeth Svoboda

#### **52 Gute Frage Warum rufen Gerüche oft intensive Erinnerungen hervor?**

Die Sinnesforscher *Christina Bermeitinger* und *Ryan Hackländer* erklären, wie Düfte lang vergessene geglaubte Gedächtnisspuren reaktivieren.

#### **54 Infografik Wer hat an der Uhr gedreht?**

Unser Zeitempfinden ist überraschend anfällig für Verzerrungen. Wir geben einen Überblick über die wichtigsten Illusionen, denen Menschen hier unterliegen.

## Medizin

### Der rätselhafte Fall

### Wie fremd-gesteuert

**58** Nach einem Autounfall empfindet eine junge Frau ihre ruckartigen Bewegungen nicht als ihre eigenen. Was ist in ihrem Gehirn passiert?

Von Laurent Cohen

#### **64 Hilfe zum Weiterleben**

Fast 800 000 Menschen sterben jährlich an Suizid. Um Menschen davon abzubringen, sich das Leben zu nehmen, entwickeln Wissenschaftler neue Strategien – von Fragebogen über Apps bis hin zu Stahlnetzen.

Von Lydia Denworth

#### **70 Tödliche Geschlechterrolle**

Frauen unternehmen mehr Suizidversuche, aber mehr Männer sterben durch eigene Hand. Die Ursachen dafür liegen auch im traditionellen Männerbild.

Von Yasmina Banaszczuk

#### **74 Zocken für die Seele**

Videospiele machen nicht nur Spaß, sie können zudem Ängste und Depressionen lindern. Doch kaum ein Therapeut weiß davon.

Von Anna Clemens

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Editorial</b>   | <b>3</b>  |
| <b>Geistesblitze</b>   |           |
| u. a. mit diesen Themen: Streicheln lindert Schmerzen bei Babys / Ein gemeinsamer Teller verbindet / Ist Alzheimer übertragbar? / Chronisches Erschöpfungssyndrom und Immunsystem / Schlaue Menschen haben größere Neurone | <b>6</b>  |
| <b>Therapie kompakt</b>  |           |
| Therapeuten vernachlässigen positive Gefühle / Welcher Sport ist am besten für die Psyche? / Herzschmerz härtet nicht ab   | <b>56</b> |
| <b>Bücher und mehr</b>   |           |
| u. a. mit: Manfred Spitzer: Die Smartphone-Epidemie / Boris Cyrulnik: Glauben / Hans-Günter Weeß: Schlaf wirkt Wunder  | <b>80</b> |
| <b>Impressum</b>   | <b>85</b> |
| <b>TV- &amp; Radiotipps</b>  | <b>86</b> |
| <b>Vorschau</b>  | <b>89</b> |

## Titelthema: Immunsystem und Gehirn

### Der siebte Sinn

**12** Unsere Körperabwehr hat weitaus größere Aufgaben als nur den Schutz vor Eindringlingen: Sie unterstützt das Gehirn stetig, etwa bei Infektionen oder Stress.

*Von Jonathan Kipnis*

#### **20 Störfaktor Immunabwehr**

Bei manchen Patienten mit einer diagnostizierten Schizophrenie oder Depression verursachen in Wirklichkeit leichte Entzündungen des Gehirns die Symptome. Das eröffnet neue Therapiemöglichkeiten.

*Von Ludger Tebartz van Elst*

#### **26 Interview**

##### **»Sport fördert das Immunsystem«**

Der Neurowissenschaftler *Manfred Schedlowski* erzählt im Interview, warum Bewegung der Immunreaktion hilft und Stress ihr schadet. Und was er sich von der Konditionierung solcher Funktionen erhofft.

**Hirschhausens Hirnschmalz**  
Unterlassene Hilfeleistung **90**