

IN DIESER AUSGABE

Psychologie

Gesunder Stress

28 Wie wir belastende Situationen bewerten, ist entscheidend dafür, ob wir an ihnen wachsen oder sie uns schaden.

Von *Rüya-Daniela Kocalevent*

34 Unberührt

Sex erscheint in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Trotzdem sind manche Menschen noch als Erwachsene unfreiwillig Jungfrau – vor allem Männer.

Von *Theodor Schaarschmidt*

40 Schafft die statistische Signifikanz ab!

Mehr als 800 Experten sagen: Wissenschaftliche Hypothesen sollte man nicht länger anhand des so genannten p-Werts in zwei Kategorien stecken.

Von *Valentin Amrhein, Sander Greenland und Blake McShane*

Hirnforschung

Halb schlaf ich, halb wach ich

48 Bei manchen Tieren fällt nur eine Hirnhälfte in den Schlaf. Das erlaubt es ihnen, selbst unter schwierigen Bedingungen zu überleben. Auch Menschen zeigen mitunter ein ähnliches Verhalten – wenn sie erstmals in einem fremden Bett schlafen!

Von *Gian Gastone Mascetti*

54 Gute Frage Wie sehr beeinflussen die Gene, was uns schmeckt?

Der Biochemiker *Wolfgang Meyerhof* führt in die Welt der Geschmacksrezeptoren ein.

56 Die Macht der Erwartung

Viele Forscher betrachten das Gehirn als eine Art Prognosemaschine. Dieser Ansatz hilft zu verstehen, wie Psychosen zu Stande kommen.

Von *Katrin Weigmann*

Medizin

Serie »Darm-Hirn-Achse« Teil 1

Das Gehirn isst mit

64 Darm und Hirn steuern gemeinsam die Verdauung. Nach einer operativen Magenverkleinerung verändert sich ihre Kommunikation – und damit ebenfalls der Appetit der Behandelten.

Von *Bret Stetka*

70 Schritt für Schritt

Trotz Querschnittslähmung wieder selbstständig gehen – mit neuen Therapieansätzen könnte das in Zukunft gelingen.

Von *Sonja Klein*

76 Der rätselhafte Fall Über Nacht weise

Nach einem Schlaganfall ist der Besitzer eines Pariser Bistros nicht mehr wiederzuerkennen: Auf einmal hält er philosophische Vorträge im Krankenzimmer. Hat eine Hirnschädigung die Tore zur Weisheit geöffnet?

Von *Patrick Verstichel*

Titelthema

Bewusst atmen, klar denken

12 Der Atemrhythmus gibt in der gesamten Großhirnrinde den neuronalen Takt an! Mit dieser überraschenden Erkenntnis begannen Neurowissenschaftler, viele unmittelbare Einflüsse des Luftholens auf unsere Denkfähigkeiten zu entdecken.

Von Detlef Heinz Heck

20 Interview

»Besser atmen zu lernen bedeutet, besser leben zu lernen«

Der französische Apnoetaucher und Weltmeister *Guillaume Néry* nutzt Yogatechniken, um ohne Sauerstoff in mehr als 100 Meter Tiefe zu tauchen. Die Übungen helfen ihm auch im Alltag.

Editorial **3**

Geistesblitze

u. a. mit diesen Themen: Der Bob-Kirk-Effekt / Schon Kleinkinder erwarten gerechte Anführer / Ein warmes Bad hilft beim Einschlafen / Die meisten Menschen halten Babys links / Bei Gesichtern sehen wir grün **6**

Therapie kompakt

Depression: Entgleistes Ich / Autonomie: Allein, aber glücklich / Menopause: Gespräche statt Hormone **62**

Bücher und mehr

u. a. mit Charles Pépin: Sich selbst vertrauen / Slavoj Žižek: Wie ein Dieb bei Tageslicht / Hugo Lagercrantz: Die Geburt des Bewusstseins **80**

Impressum 86

TV- & Radiotipps 87

Vorschau 89

Hirschhausens Hirnschmalz

Erzähl das deiner Mutter! **90**