

## Psychologie

### Was bringt das Homeoffice?

**26** Bei Bedarf zu Hause arbeiten können – das hat viele Vorteile! Wenn man dabei einige Risiken beachtet, profitieren unterm Strich die Mitarbeiter wie auch der Arbeitgeber davon.

*Von Katja Gaschler*

#### **34 Schlechter als ihr Ruf**

Sind sich Forscher bei einer wissenschaftlichen Frage uneinig, versuchen sie den Streit oft durch eine Metaanalyse zu schlichten. Doch solche Übersichtsarbeiten haben ihre ganz eigenen Tücken.

*Von Jop de Vrieze*

#### **40 Gute Frage Führen strengere Waffengesetze zu weniger Gewalt?**

Der Münchner Politikwissenschaftler *Steffen Hurka* weiß, ob ein erschwerter Zugang zu Schusswaffen tatsächlich die Mordrate senkt.

#### **42 Der Mama zuliebe krank**

Frauen mit Münchhausen-Stellvertreter-Syndrom täuschen bei ihrem Kind Krankheiten vor, manche mit allen Mitteln und bis zu dessen Tod.

*Von Christiane Gelitz*

## Hirnforschung

### Die Wurzeln der Aggression

**48** Neurowissenschaftler ergründen, welche Hirnregionen Gewalt erzeugen. Damit wollen sie eines Tages Straftaten verhindern.

*Von R. Douglas Fields*

#### **56 Dick durch Schlafmangel**

In den Industriestaaten leiden immer mehr Menschen an Schlafdefiziten – und zugleich nimmt die Fettleibigkeit zu. Offenbar besteht dazwischen sogar ein ursächlicher Zusammenhang.

*Von Michael Lazarus*

#### **62 Abschied vom Durchschnittshirn**

Menschliche Gehirne differieren stärker als gedacht. Das zeigt sich auch an individuellen Aktivitätsmustern bei Scans, die ihrerseits auf unterschiedliche kognitive Strategien hindeuten.

*Von Christian Wolf*

## Medizin

### Die Theorie der »intensiven Welt«

**70** Autismus geht auf die Überreizung bestimmter Teile des Gehirns zurück, glaubt das Forscherehepaar Kamila und Henry Markram. Die These der beiden findet bei vielen Betroffenen Anklang, aber es mangelt ihr an wissenschaftlichen Belegen.

*Von Michael Groß*

#### **76 Diät als Therapie**

Zum Frühstück Eier, Speck und Spinat, kein Brot, kein Zucker: Wer sich ketogen ernährt, verzichtet fast gänzlich auf kohlenhydratreiche Lebensmittel. Das verändert den Energiestoffwechsel im Gehirn und könnte bei der Behandlung so mancher neurologischer Erkrankung helfen.

*Von Christian Honey*

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Editorial</b>   | <b>3</b>  |
| <b>Geistesblitze</b>   |           |
| u. a. mit diesen Themen: Ratten am Steuer / Die Folgen des Lügens / Auch Normalgewichtige können magersüchtig sein / Hilft Cannabis gegen Ängste und Depressionen? | <b>6</b>  |
| <b>Leserbriefe</b>   | <b>24</b> |
| <b>Impressum</b>   | <b>25</b> |
| <b>Therapie kompakt</b>  |           |
| Psychotherapie: Das Prinzip Hoffnung / Angststörungen: Mit der Entspannung kommen die Schatten / Tourette-Syndrom: Eine Zahnschiene gegen Tics                     | <b>68</b> |
| <b>Bücher und mehr</b>   |           |
| u. a. mit Claudia Hammond: Tick Tack / Rolf Dobelli: Die Kunst des digitalen Lebens  | <b>82</b> |
| <b>TV- &amp; Radiotipps</b>  | <b>87</b> |
| <b>Vorschau</b>  | <b>89</b> |

Titelthema: Persönlichkeit

## Können wir uns ändern?

**12** Wie es Menschen gelingt, das eigene Ich gezielt zu verändern, erforschen Psychologen gegenwärtig intensiv. Demnach erfordert es neben Mut und Gelegenheit vor allem soziale Unterstützung.

Von Liesa Bauer

### 19 Interview

#### »Es wäre schlimm, wenn wir alle gleich wären«

Die Heidelberger Persönlichkeitsforscherin *Cornelia Wrzus* weiß, was zum Wunsch nach persönlichem Wandel hinzukommen muss, damit er Früchte trägt.

**Hirschhausens Hirnschmalz**  
London liegt am Mittelmeer **90**