

## Psychologie

### Gut gemeint

**24** Selbst beste Absichten haben mitunter schlimme Folgen. Weshalb handeln Menschen, die das Gute wollen, dem oft zuwider? Der paradoxe Effekt des »moralischen Lizenzierens« liefert eine mögliche Erklärung.

Von *Steve Ayan*

#### **32 Wie Achtsamkeit wirkt**

Achtsamkeitsmeditation soll gegen allerlei psychische und körperliche Probleme helfen. Apps, die entsprechende Trainings anbieten, erfreuen sich großer Beliebtheit. Doch welche positiven Effekte des Verfahrens sind wirklich wissenschaftlich belegt?

Von *Jo Marchant*

#### **38 Ich und die Gruppe**

In Politik und Medien ist sehr viel von »Identität« die Rede – allerdings scheint niemand so recht zu wissen, was das ist. Laut Philosophen hängt sie maßgeblich davon ab, wem wir uns zugehörig fühlen. Aber wer sich primär als Teil eines Kollektivs definiert, geht auch Risiken ein.

Von *Anna Welpinghus*

## Hirnforschung

### Stau im Redefluss

**46** Warum beginnen manche Kinder zu stottern? Früher glaubte man, ihre Persönlichkeit, traumatische Erlebnisse oder eine »schlechte« Erziehung spielten dabei eine zentrale Rolle. Neuere Daten belegen jedoch, dass Veränderungen im Gehirn der Betroffenen maßgeblich zur Entstehung der Störung beitragen.

Von *Lydia Denworth*

#### **54 Gute Frage Hilft Melatonin beim Einschlafen?**

Der Schlafforscher *Ingo Fietze* von der Charité Berlin rät von Hormonsprays und -tabletten für besseren Schlaf ab. Meist haben sie nicht die erhoffte Wirkung.

#### **56 Porträt Weltreisende in Sachen Gehorsam**

Emilie Caspar forscht an ungewöhnlichen Orten – zumindest für ihr Metier. Zu den Versuchspersonen der Neuropsychologin gehören etwa Gefängnisinsassen, Militärs und Überlebende eines Genozids.

Von *Iris Proff*

## Medizin

### Qual im Monatstakt

**64** Frauen leiden deutlich häufiger an Migräne als Männer. Daher vermutete man schon länger, dass Geschlechtshormone an der Krankheit beteiligt sind. Jetzt kommen Fachleute den dahintersteckenden Mechanismen auf die Spur.

Von *Iris Proff*

#### **72 Infografik Gewitter im Kopf**

Pulsierende Kopfschmerzen, Übelkeit, neurologische Störungen: Migräneanfälle können eine Tortur sein. Wie entstehen sie und was kann man dagegen tun?

#### **74 Parasit am Steuer**

Jeder Dritte hat sich im Lauf seines Lebens mit einem Keim angesteckt, der ins Gehirn eindringen und dort neuropsychiatrische Beschwerden auslösen kann. Hat man die Gefahren unterschätzt, die von einer solchen *Toxoplasma-gondii*-Infektion ausgehen?

Von *Anna Lorenzen*

SERIE: MIGRÄNE & TEIL I

## Titelthema

### Wie das Gehirn sich selbst heilt

**12** Unser Denkorgan ist hochempfindlich. Abgestorbene Neurone wachsen in der Regel zwar nicht wieder nach, das Nervengewebe repariert gewisse Schäden aber von ganz allein oder gleicht die verloren gegangenen Funktionen zumindest teilweise aus. Vorausgesetzt, wir funken nicht zur falschen Zeit dazwischen!

Von Anna-Sophia Wahl

#### 20 Interview

##### »Neurone bilden ständig neue Allianzen«

Der Hirnforscher *David Eagleman* von der Stanford University erklärt, wie er Gehörlose wieder hören lassen will und Gesunden hilft, sich neue Sinneskanäle zu erschließen.

SERIE »DAS FORMBARE GEHIRN« TEIL 1

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Geistesblitze</b>	
u. a. mit diesen Themen: Wie weit reicht Nudging? / Improvisation im Hirnscanner / Warum Kinder Brokkoli hassen / Zu viel Freizeit macht unglücklich / Bunter Nervenknotten	<b>6</b>
<b>Therapie kompakt</b>	
Kritischer Alkoholkonsum / Magnetstimulation bei Psychosen / Traumatisierung in der Psychiatrie	<b>62</b>
<b>Bücher und mehr</b>	
u. a.: Stuart Farrimond: 200 gute Gründe, deine Gewohnheiten zu überdenken / Rebecca Buxton, Lisa Whiting (Hg.): Philosophinnen / Harald Lesch, Klaus Kamphausen: Denkt mit!	<b>80</b>
<b>Impressum</b>	<b>85</b>
<b>TV- &amp; Radiotipps</b>	<b>86</b>
<b>Vorschau</b>	<b>89</b>

**Hirschhausens Hirnschmalz**  
Erben und Reiche zuerst **90**