

Psychologie

Serie »Wie Psychotherapie wirkt« Teil 1

Was wirklich hilft

20 Wie gut wirkt eine Psychotherapie bei verschiedenen psychischen Störungen? Nützt sie auch langfristig? Und welche Faktoren entscheiden über den Erfolg der Behandlung? Ein Überblick über den aktuellen Stand der Forschung.

Von Liesa Bauer

28 **Auge um Auge?**

Wie du mir, so ich dir: Racheakte sind bis heute genauso verbreitet wie verpönt. Aus psychologischer Perspektive können sie durchaus ein rationales Verhalten darstellen. In der Realität schmeckt Rache jedoch oft eher bitter als süß.

Von Theodor Schaarschmidt

34 **Gute Frage Macht Übergewicht psychisch krank?**

Katrin Giel vom Universitätsklinikum Tübingen erklärt, auf welcher vielfältigen Weise Adipositas und Depression miteinander zusammenhängen.

Hirnforschung

Verblässender Mythos

36 Seit der Entdeckung der legendären Spiegelneurone durch Giacomo Rizzolatti sind 30 Jahre ins Land gegangen. Sind die Nervenzellen, die als Ursprung unserer Empathiefähigkeit galten, den hohen Erwartungen gerecht geworden?

Von Anton Benz

44 **Neurone aus dem Nichts**

Ein fehlgeschlagenes Experiment entpuppt sich als Sensation: Gliazellen lassen sich durch einen Kniff in funktionsfähige Neurone verwandeln. Das könnte die Behandlung neurodegenerativer Erkrankungen deutlich voranbringen.

Von Nayanah Siva

48 **Warum KI nichts wollen kann**

Wir schreiben Maschinen oft Gefühle und Wünsche zu, obwohl es keinen Grund dafür gibt – außer unserem natürlichen Hang zum Vermenschlichen.

Von Dorothea Winter

Medizin

Der Faktor Armut

54 Menschen mit sehr geringem Einkommen sind häufiger psychisch krank. Neben Stress und Geldsorgen macht Betroffenen vor allem das Stigma zu schaffen, das der Armut anhaftet.

Von Stella Marie Hombach

62 **Auf wackligen Beinen**

Die Angst vor dem Fallen kann für manchen die Welt dauerhaft ins Wanken bringen. Patienten mit einem derartigen phobischen Schwankschwindel hilft oft eine bestimmte Kombinationstherapie.

Von Doreen Huppert

68 **Serie »Stress und seine vielen Facetten« Teil 2 Alarm im Bauch**

Blähungen, Durchfall, Verstopfung: Stress schlägt vielen Menschen heftig auf Magen und Darm. Der Grund dafür sind uralte Mechanismen, welche die Aktivität der Verdauungsorgane dämpfen, wenn Gefahr droht. Entspannungstechniken und Wahrnehmungsübungen können deshalb mitunter helfen, Magenbeschwerden zu lindern.

Von Frank Luerweg

Editorial	3
Geistesblitze	
u. a. mit folgenden Themen: Warum Kiffen in der Schwangerschaft tabu ist / Hunde können menschliche Sprachen unterscheiden / Tinnitus endlich messbar / Woher die Angst vor Spinnen kommt / Nebenwirkungen bei Corona-Impfung / Wo Tics im Gehirn entstehen / Verursacht ein Virus multiple Sklerose?	6
Therapie kompakt	
Nicht jeder brennt gleich aus / Gute Geburt, bessere Bindung / Entspannen in der virtuellen Realität	52
Bücher und mehr	
Philipp Dettmer: Immun / Emily Anthes: Drinnen / Tanja Queckenstedt: Ein Kopf voller Ideen / Mikael Krogerus, Roman Tschäppeler: Machen / Svenja Flaßpöhler: Sensibel / Jen Martin: Warum manche Gerüche Heimweh verursachen und Kühlschränke nachts besonders verlockend sind	74
TV- & Radiotipps	80
Impressum	81
Vorschau	82

Titelthema

Bewusstlos durch die Nacht

12 Rund 25 Jahre unseres Lebens verbringen wir schlafend. Weshalb opfern wir so viel Zeit fürs Nichtstun? Wie schon länger bekannt ist, finden derweil wichtige Wartungsarbeiten im Gehirn statt. Wieso aber dafür das Bewusstsein pausieren muss, war bislang ein Rätsel. Neurowissenschaftler stießen nun auf eine mögliche Antwort.

Von Frank Luerweg