

Editorial	3
Geistesblitze	
u. a. mit folgenden Themen: Umarmungen mildern Stress bei Frauen · Darmbakterien beeinflussen Essverhalten · Schimpansen mit überraschend komplexer Sprache · Die Illusion der Vielfalt · Epigenetik der Alkoholsucht · Sehen ist nicht glauben	6
Therapie kompakt	
Die Purgung-Esstörung · Langfristig heben Antidepressiva die Lebensqualität kaum · Ernährungsweise beeinflusst ADHS · Kürzere Smartphone-Nutzung mindert Ängste	36
Gute Frage	
Was bewirkt Empathie im Gehirn?	56
Bücher und mehr	
u. a.: Peter Vajkoczy: Kopfarbeit · Fabian Grolimund, Stefanie Rietzler: Jaron auf den Spuren des Glücks · Cornelia Fiechtl: Food Feelings · Oliver Burkeman: 4000 Wochen	72
TV- & Radiotipps	80
Impressum	81
Vorschau	82

Titelthema Gut gemacht!

12 Anderen Menschen, ob groß oder klein, Anerkennung für ihre Leistungen zu zollen, ist oft gar nicht so einfach, wie es klingt. Manches Lob wirkt deplatziert, gar vergiftet, oder versetzt das Gegenüber in Stress, denn loben heißt auch immer bewerten. Worauf gilt es zu achten, damit die Wertschätzung richtig ankommt?

Von Jan Schwenkenbecher

20 Soziale Kognition Das Denken der anderen

Ab dem Alter von etwa fünf Jahren beginnen Kinder, die Gedanken und Gefühle ihrer Mitmenschen zu lesen. Doch die »Theory of mind« reift nicht schlagartig, sondern umfasst verschiedene Meilensteine.

Von Christopher Osterhaus

26 Folter Erzwungene Geständnisse

Mutmaßliche Terroristen zu misshandeln, damit sie aussagen, wirkt meistens kontraproduktiv. Es gibt bessere Vernehmungstaktiken.

Von Hugues Delmas

30 Sternenkinder Geburt als Abschied

Wenn ein ungeborenes Kind stirbt, ist das für die Eltern ein schwerer Verlust. Was hilft, die Trauer zu bewältigen und psychische Folgeerkrankungen abzuwenden?

Von Jasmin Schreiber

38 Borderline Leben mit einer dünnen Haut

Eine Borderline-Persönlichkeitsstörung ist oft die Folge früher Traumatisierung etwa durch emotionalen Missbrauch und Herabsetzung in der Kindheit. Experten wollen sie daher neu eingruppiert und behandeln.

Von Diana Kwon

48 Psychopharmaka Pillen für die Kinderpsyche

Manchen Minderjährigen mit psychischen Problemen kann eine medikamentöse Behandlung helfen. Dabei gibt es jedoch einiges zu beachten.

Von Janosch Deeg

58 Gasotransmitter Flüchtig, giftig, überlebenswichtig

Über die Atemluft aufgenommen wirken Stickstoffmonoxid, Kohlenmonoxid und Schwefelwasserstoff hochtoxisch. Als körpereigene Botenstoffe dagegen schützen sie das Gehirn womöglich vor Alzheimer und Parkinson.

Von Janosch Deeg

66 Oxytozin Ein Hormon mit vielen Facetten

Das so genannte Vertrauenshormon Oxytozin gilt als soziales Bindemittel, das zwischenmenschliche Beziehungen stärkt. Doch dieses Bild ist zu eindimensional, meinen Fachleute.

Von Frank Luerweg

Gehirn&Geist

Verpassen Sie keine Ausgabe!

www.gehirn-und-geist.de/abo