

Editorial	3
Geistesblitze u. a. mit folgenden Themen: Anzeichen für verborgenes Bewusstsein im EEG · Leise Geräusche lindern Schmerzen · Warum es sich lohnt, alten Freunden mal wieder Hallo zu sagen · Kaffee regt die Lust auf Shopping an · Kulturelle Unter- schiede beim Marshmallow- Test · ADHS und Autismus an den Augen ablesen	6
Therapie kompakt Wer möchte welche Art von Therapie? · Liebe dich selbst – das hilft deinem Kind! · Grünes Glück	46
Gute Frage Lassen sich eines Tages Gedan- ken »hochladen«?	60
Bücher und mehr Denis Mukwege: Die Stärke der Frauen · Janet L. Jones: Horse Brain, Human Brain · Barbara Schmitz: Was ist ein lebens- wertes Leben?	72
TV- & Radiotipps	78
Impressum	79
Vorschau	81
Fakt und Fiktion Mit Humor gegen Impf- ablehnung	82

Titelthema

Wie das Gehirn die Welt konstruiert

12 Viele Fachleute betrachten den jungen Geist als »Tabula rasa«. Laut einer alternativen Sichtweise ist das Gehirn jedoch von Beginn an voller Informationen, die es dann mit neuen Eindrücken verbindet.

Von *György Buzsáki*

20 Berührungen **Heilsamer Hautkontakt**

Spätestens seit Beginn der Corona-Pandemie zeigte sich deutlich, wie sehr Menschen körperliche Nähe brauchen. Denn wenn Berührungen ausbleiben, beeinträchtigt das die körperliche und seelische Gesundheit.

Von *Stella Marie Hombach*

26 Pädagogik **Sportstunde? Ohne mich!**

Manche Kinder verweigern hartnäckig den Schulsport. Wie lassen sie sich wieder zum Mitmachen motivieren?

Von *Katja Gaschler*

34 Vorsätze **Von der Absicht zur Umsetzung**

Man hat sich etwas fest vorgenommen – und ist doch daran gescheitert. Es geht aber auch anders: Einige Tricks und Verhaltensweisen können dabei helfen, gesteckte Ziele zu erreichen.

Von *Stefanie Uhrig*

40 Chronotypen

»Für den Spättyp ist um 9 Uhr morgens tiefe Nacht«

Für viele Menschen klingelt der Wecker morgens zu früh. Das Problem ist nicht die innere Uhr, sondern die Umwelt, erklären *Achim Kramer* und *Thomas Kantermann* im Interview.

48 Alzheimerstudien **Behandeln, bevor es zu spät ist**

Viele potenzielle Wirkstoffe gegen Demenz haben in Studien enttäuscht. Womöglich deshalb, weil man den richtigen Zeitpunkt für die Therapie verpasst hat.

Von *Alison Abbott*

54 Down-Syndrom **Unausweichlich Alzheimer**

Nahezu jeder Mensch mit Trisomie 21 erkrankt irgendwann an Alzheimer. Die enge Verbindung liefert Hinweise darauf, wie der altersbedingte Hirnabbau entsteht.

Von *Anton Benz*

62 Schlafparalyse **Wenn der Nachtmahr kommt**

Manche Menschen erleben beim Einschlafen oder Aufwachen einen Lähmungszustand. Was verbirgt sich dahinter?

Von *Janosch Deeg*

70 Therapie **»Das Ziel ist, den Patienten die Angst zu nehmen«**

Der Psychotherapeut *Eric Hüttmann* erklärt im Interview, was man bei belastenden Schlafparalysen tun kann.