

IN DIESER AUSGABE

Editorial	3
Geistesblitze u. a. mit folgenden Themen: Was den Zelltod bei Alzheimer auslöst · Doch lieber verdrängen? · Quallen lernen ohne Gehirn · Musik ist universell	6
Gute Frage Sind Morgenmenschen gewissenhafter?	26
Therapie kompakt Goldstandard – aber nicht für alle · Gefühle beeinflussen lernen · Selbstoffenbarung im Netz	40
Infografik Bedeutende Durchbrüche der Hirnforschung	64
Bücher und mehr u. a.: Jörg Phil Friedrich: Degenerierte Vernunft · Anna Miller: Verbunden · Tanja Michael, Corinna Hartmann: 55 Fragen an die Seele · Christian Firus: Wenn die Welt aus den Fugen gerät	74
TV- & Radiotipps	79
Impressum	80
Vorschau	81
Fakt und Fiktion Finde die Gemeinsamkeit!	82

Titelthema

Brainfood auf dem Prüfstand

12 Omega-3-Fettsäuren, Pflanzenfarbstoffe und B-Vitamine sollen das Gehirn leistungsfähig halten. Tun sie das wirklich? Ein Überblick zur aktuellen Studienlage.

Von Frank Luerweg

20 Gefühle **Guter Stolz, schlechter Stolz**

Er fühlt sich gut an, jeder braucht ihn, und doch ist es verpönt, ihn allzu sehr zu zeigen: Warum haben wir so ein gespaltenes Verhältnis zum Stolz?

Von Jan Schwenkenbecher

28 Psychotherapie **Seelenhilfe mit Haken**

Psychotherapie boomt wie nie zuvor. Laut Studien wird ihr effektiver Nutzen allerdings häufig überschätzt.

Von Steve Ayan und Sam Ephron

34 Therapieforschung **Effekte im Visier**

Wie misst man eigentlich, wann welche Therapieform etwas bringt? Wirksamkeitsforschung anschaulich erklärt.

Von Hannah Schultheiß

44 Chronobiologie **Verschlafene Jugendliche**

Die innere Uhr tickt in der Pubertät offenbar anders. So werden Teenager oft erst nach Mitternacht müde und fühlen sich morgens nicht fit. Woran liegt das?

Von Carolin Reichert und Christian Cajochen

52 Aufmerksamkeitsstörung **»Menschen mit ADHS können Sinnesreize schlechter vereinen«**

Die Psychiaterin *Alexandra Philipsen* erklärt im Interview, was im Gehirn von Betroffenen mit ADHS anders läuft und wie man damit umgeht.

56 Alkohol **So wirken Bier, Schnaps und Wein**

Neue Serie Pro Jahr nehmen Erwachsene rund elf Liter reines Ethanol zu sich. Wie verändert der Stoff die Signalübertragung im Gehirn?

Von Anton Benz

66 Kollektive Neurowissenschaft **Auf gleicher Wellenlänge**

Wenn Menschen miteinander interagieren, synchronisiert sich ihre Hirnaktivität. Das gilt auch für viele Tierarten. Womöglich ist dieser Gleichtakt die Voraussetzung für ein soziales Miteinander.

Von Lydia Denworth

SCHWERPUNKT PSYCHOTHERAPIE