

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Geistesblitze</b> u. a. mit folgenden Themen: Das Geheimnis der Katzennase · Wie Krebszellen Neurone manipulieren · Drogen gegen Magersucht? · Stille kann man hören	<b>6</b>
<b>Gute Frage</b> Gibt es verschiedene Lerntypen?	<b>40</b>
<b>Therapie kompakt</b> Mit Achtsamkeit gegen den Wahn · Die Pille erhöht das Depressionsrisiko · Erst Unfall, dann Selbstverletzung	<b>50</b>
<b>Impressum</b>	<b>62</b>
<b>Bücher und mehr</b> u. a.: Martha Nussbaum: Gerechtigkeit für Tiere · Hanna Preuss-van Viersen: BeYOUtiful · Brianna Wiest: When you're ready, this is how you heal	<b>72</b>
<b>TV- &amp; Radiotipps</b>	<b>79</b>
<b>Vorschau</b>	<b>81</b>
<b>Fakt und Fiktion</b> Freiheit, die ich meine	<b>82</b>

## Titelthema

### Wie ich atme, so fühle ich

**12** Sind wir nervös oder ängstlich, können wir uns aktiv beruhigen, indem wir den Atemrhythmus verlangsamen. Wie gelingt die Teamarbeit von Hirn und Lunge?

Von *Anna von Hopffgarten*

### 20 Umarmungen Auf Tuchfühlung

Bereits seit Tausenden von Jahren nehmen Menschen einander in den Arm. Doch erst jetzt beginnen Psychologen, dieses faszinierende Verhalten zu verstehen.

Von *Sebastian Ocklenburg und Julian Packheiser*

### 26 Moral und Ernährung »Wer nur nett ist, bewegt nichts«

Vegane Ernährung richtig finden und weiter Fleisch essen – warum tun das so viele? Ein Gespräch mit der Philosophin *Friederike Schmitz*.

### 32 Bildungsforschung Gut unterrichtet!

Drei wichtige Qualitätsmerkmale bilden das Fundament eines Unterrichts, von dem Schülerinnen und Schüler optimal profitieren.

Von *Ann-Kathrin Jaekel und Richard Göllner*

### 42 Konflikte Meins!

Im Streit mit Freunden und Geschwistern können Kinder den konstruktiven Umgang mit kollidierenden Interessen üben.

Von *Stefanie Uhrig*

### 52 Narkolepsie

#### Das schöpferische Potenzial von Sekundenschlaf

Wenn man kurz einnickt, taucht man in eine Schlafphase ein, die offenbar vor kreativen Einfällen nur so strotzt.

Von *Kristen French*

### 58 Soziale Kognition Die Dunkle Materie der Hirnforschung

Viele Menschen mit einer psychischen Erkrankung haben Probleme bei der zwischenmenschlichen Interaktion. In der Therapie spielt das leider meist keine Rolle.

Von *Anton Benz*

### 64 Bewusstsein

#### »Wir erfinden oft Geschichten, um unser Verhalten zu erklären«

Was wir von »Split-Brain-Patienten« über das Bewusstsein lernen können, erklärt der Neurowissenschaftler *Joseph LeDoux* im Interview.

### 68 Faszien Sensibles Geflecht

Faszien wurden lange auf ihre Funktion als Bindegewebe reduziert. Dabei sind sie unser nervenreichstes Sinnesorgan.

Von *Esther Megbel*