

Editorial	3
Geistesblitze	
u. a. mit folgenden Themen: Gerüche verändern, wie wir Farben sehen · Sympathische Selbstdarstellung · Warum Kat- zen so tief schnurren können · Ein sechster Grundgeschmack · Der bisher umfangreichste Hirnzellatlas · KI erkennt Krank- heiten anhand von Netzhaut- bildern	6
Gute Frage	
Waren Neandertaler wirklich dumm?	28
Therapie kompakt	
Geistige Flexibilität steigert Lebenszufriedenheit · Therapie im Zeltlager · Spirituell gestaltete Behandlungen sind im Schnitt effektiver	42
Bücher und mehr	
u. a.: Borwin Bandelow: Das Endorphin-Prinzip · Johannes Kleinbeck: Geschichte der Zärt- lichkeit · Birgit Högl: Besser schlafen · Michel Friedman: Schlaraffenland abgebrannt	72
TV- & Radiotipps	80
Impressum	81
Vorschau	82

Titelthema

Der losgelöste Geist

12 Es gibt viele Berichte von außerkörperlichen Erfahrungen. Wie es zu dem Phänomen kommt, ist eine offene Frage. Einige Indizien deuten auf eine bestimmte Hirnregion hin, die an dem Bewusstseinszustand beteiligt sein könnte.

Von *Janosch Deeg*

22 Trauma Wann lässt uns ein schlimmes Erlebnis wachsen?
Manchmal gehen Menschen aus einem Schicksalsschlag gestärkt hervor. Was steckt hinter dem Phänomen?

Von *Corinna Hartmann*

30 Stalking Vom Freund zum Feind

Stalking-Opfer sollten sich professionell beraten lassen und Schutzmaßnahmen treffen, denn es kann zu gewalttätigen Übergriffen kommen.

Von *Harald Drefsing*

36 Alkoholismus Neuer Weg aus der Sucht?

Serie »Alkohol« Teil 2 Können oder wollen alkoholabhängige Personen keinen Entzug machen, kann ein reduzierter Konsum ein sinnvolles vorübergehendes Therapieziel sein.

Von *Esther Megbel*

44 Morbus Alzheimer Neue Waffen gegen Demenz

Wer profitiert von den therapeutischen Antikörpern Lecanemab und Donanemab, die sich gegen β -Amyloid richten?

Von *Ulrike Gebhardt*

50 Multiple Sklerose Spurensuche im Darm

Bestimmte Immunzellen, die dem Darm entspringen, könnten das Gehirn vor der Attacke der Körperabwehr schützen. Das Mikrobiom spielt dabei eine wichtige Rolle.

Von *Anne-Katrin Pröbstel und Lena Siewert*

56 Extrazelluläre Matrix Ausgebremste Bremse

Nach einer Nervenverletzung verändert sich das perineuronale Netz, das manche Hirnzellen umgibt – und das begünstigt chronische Schmerzen.

Von *R. Douglas Fields*

60 Neurodegeneration Wenn die innere Uhr aussetzt

Störungen der inneren Uhr können Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson fördern. Eine Stärkung der zirkadianen Rhythmik lindert möglicherweise die Symptome.

Von *Kathrin Utz*

66 Neuroathletik Gehirntraining im Spitzensport

Sportprofis schwören auf ein neues Training, das gezielt die neuronale Plastizität ansprechen soll. Was ist dran an der Methode?

Von *Henrik Müller*