

Editorial	3
Geistesblitze u. a. mit folgenden Themen: Gestikulierende Meisen · Warum Gehirne tausende Jahre über- dauern können · Ist mein Kind hochsensibel? · So entsteht unbegründete Furcht	6
Gute Frage Fühlt man sich nach dem Weinen besser?	26
Therapie kompakt Auch Mehrfach-Traumatisierung ist beizukommen · Psychisch gesund durch die Wechseljahre · Dem Patienten sein Selbstbild lassen	52
Infografik Wie viel schläft welches Tier?	66
Bücher und mehr u. a.: Marie-Theres Braun: Men- schen überzeugen, die Recht haben wollen · Tillmann Bendi- kowski: Himmel hilf! · Norman Ohler: Der stärkste Stoff · Peter R. Neumann: Logik der Angst	74
TV- & Radiotipps	80
Impressum	81
Vorschau	82

Gehirn&Geist

Verpassen Sie keine Ausgabe!

www.gehirn-und-geist.de/abo

TITELBILD: SVETAZI / STOCK.ADOBE.COM

Titelthema

Von Natur aus selbstlos?

12 Ob wir anderen helfen oder egoistisch handeln, hängt von verschiedenen Faktoren an, etwa, ob große Gefahr besteht. Die gute Nachricht: Ausgerechnet in verzweifelter Lage setzen sich Menschen oft füreinander ein!

Von *Guillaume Dezecache*

20 Abhängigkeit **Süchtig nach Pornos**

Sexfilme sind online immer, überall und anonym abrufbar. Manche Konsumenten verlieren da die Kontrolle. Wie kann man ihnen helfen?

Von *Julia Demann*

28 Autoaggression **Warum Menschen sich selbst verletzen**

Der Mensch fügt sich seit Jahrtausenden selbst Wunden zu – ob aus emotionaler Not oder religiösen Gründen.

Von *Merlin Wassermann*

36 Bisexualität **Die Grenzen der Gene**

Eine Studie bringt Erbfaktoren in Zusammenhang mit Bisexualität – und mit riskantem sowie promiskuitivem Verhalten. Wie aussagekräftig ist sie?

Von *Lauren Leffer*

40 Postpartale Angststörung **Alles beherrschende Sorge**

Serie »Fallstricke der Elternschaft« Teil 2 Ein Kind zu bekommen, ist für viele Eltern ein Grund zur Freude. Manche werden allerdings von Ängsten und Sorgen überwältigt.

Von *Tina Knezevic*

46 Bewegung **»Tanzen ist uns in die Wiege gelegt worden«**

Ob klassisches Ballett oder Salsa – rhythmische Bewegungen zu Musik tun Körper und Psyche gut. Im Interview erklärt die Neurowissenschaftlerin *Julia F. Christensen*, warum Tanzen so förderlich für das Gehirn ist.

54 Borderline-Persönlichkeitsstörung **Nichts gespürt**

Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung nehmen Schmerz weniger intensiv wahr. Auf sanfte Berührungen reagieren sie in Versuchen ähnlich unempfindlich.

Von *Robin Bekrater-Bodmann und Christian Schmahl*

60 Geruchssinn **Riechverlust als Warnsignal**

Bei vielen neuropsychiatrischen Erkrankungen leidet der Geruchssinn als Erstes. Weshalb ist das so, und lässt sich das diagnostisch nutzen?

Von *Frank Luerweg*

68 Schlafforschung **Tierisch gut geträumt**

Fachleute interessiert seit Langem, wozu unser Gehirn komplexe Traumwelten erzeugt. Auch im Tierreich suchen sie nach Antworten: unter anderem bei Tintenfischen, Tauben und Spinnen.

Von *Michael Marshall*