

Wege aus dem Stress

Yoga und Achtsamkeitsmeditation erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Auch Mediziner und Psychologen nutzen solche Methoden inzwischen bei der Behandlung stressbedingter Störungen. Doch auf welche Weise stärken die Entspannungs- und Dehnübungen unsere Psyche? Steckt mehr dahinter als spirituelle Ich-Versenkung und angesagte »Trend-Workouts«? Wir sichten die aktuelle Forschungslage.



DREAMSTIME / WONGSZE FEI

Psychologie der Versuchung

Weshalb ist es so schwer, eine Diät einzuhalten? Warum dösen wir weiter, auch wenn der Wecker klingelt? Laut Entscheidungsforschern verschätzen wir uns besonders leicht, wenn wir die Folgen unseres Handelns erst in der Zukunft zu spüren bekommen. Der Grund dafür liegt, wie so häufig, im Gehirn!

Uneingelöste Neuroversprechen

Manche Psychiater wie auch Laien halten psychische Erkrankungen für Hirnerkrankungen – die Neurochemie der Betroffenen sei aus dem Lot. Die Kritik an dieser biologistischen Sichtweise wird neuerdings lauter: Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Botenstoffe.



FOTOLIA / SUPHAKIT WONGSANTIT

Geschlechterquote mit Folgen

Das Zahlenverhältnis zwischen Männern und Frauen schwankt von Land zu Land: Während es in Deutschland fast ausgeglichen ist, gibt es in China und Indien einen deutlichen Männer-überhang. Die ungleiche Verteilung hat gravierende Folgen für die Gesellschaft: nicht nur in Sachen Partnerwahl und Karriereplanung, sondern auch beim Umgang mit Geld.

GEHIRN UND GEIST Newsletter

Wollen Sie sich einmal im Monat über Themen und Autoren des neuen Hefts informieren lassen? Wir halten Sie gern per E-Mail auf dem Laufenden – natürlich kostenlos. Registrierung unter: www.gehirn-und-geist.de/newsletter