

## Nahrung für die Seele

Schadet Fastfood dem Wohlbefinden? Und tut umgekehrt gesundes Essen dem Gefühlsleben gut? Mediziner und Psychologen wissen: Was wir essen, beeinflusst unsere psychische Gesundheit. Entgegen gängigen Vorurteilen taugt als Gute-Laune-Futter aber weniger Schokolade als vielmehr frischer Fisch! Denn die Omega-3-Fettsäuren in Lachs oder auch Walnüssen heben die Stimmung und beugen sogar aggressivem Verhalten vor. Vorsicht ist dagegen bei industriell gehärteten Fetten geboten – sie sollen sogar zu depressiven Verstimmungen beitragen. Ein Speiseplan fürs seelische Gleichgewicht



DREAMSTIME / TOLUX

### SCHAU MIR IN DIE AUGEN, PAPA!

Schon kurz nach der Geburt interessieren sich Babys für alles, was einem Gesicht ähnlich sieht. Und schnell lernen sie, verschiedene Individuen voneinander zu unterscheiden – übrigens unabhängig davon, ob es sich um Tiere oder Menschen handelt. Forscher ergründen, wie Säuglinge diese bemerkenswerte Fähigkeit entwickeln



DREAMSTIME / EMIN KULIYEV

### SPEZIAL DAS DEMENTE GEHIRN

Bereits mehr als eine Million Menschen in Deutschland leiden an der Alzheimerkrankheit. Was lässt sich gegen den schleichenden Gedächtnisverlust tun? Gibt es gar Aussichten auf Heilung? Können auch Umweltfaktoren wie Stress Demenz auslösen? **G&G** schildert den Stand der Dinge in der Alzheimerforschung

### DIE FRIEDENSTIFTER

Ein neues Gesetz soll es künftig erleichtern, Streitfälle per Mediation zu schlichten. Auf welchen Prinzipien und Techniken basiert das Konflikt-Coaching – und wie wird man eigentlich Mediator?

### GESCHMACKSSACHE

Lieber Sushi oder Schweinshaxe? Das ist nicht nur eine Frage unserer Erfahrungen oder des kulturellen Hintergrunds. Denn Sinnesphysiologen sind sich sicher: Individuelle Vorlieben sind auch deshalb so verschieden, weil Menschen Geschmacksqualitäten unterschiedlich wahrnehmen

### G&G-Newsletter

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