

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

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*

Gehirn&Geist

Verpassen Sie keine Ausgabe!

www.gehirn-und-geist.de/abo

TITELBILD: JASMINA81 / GETTY IMAGES / ISTOCK

12
Titelthema
Atmen



FIZKES / GETTY IMAGES / ISTOCK



20
Umarmungen

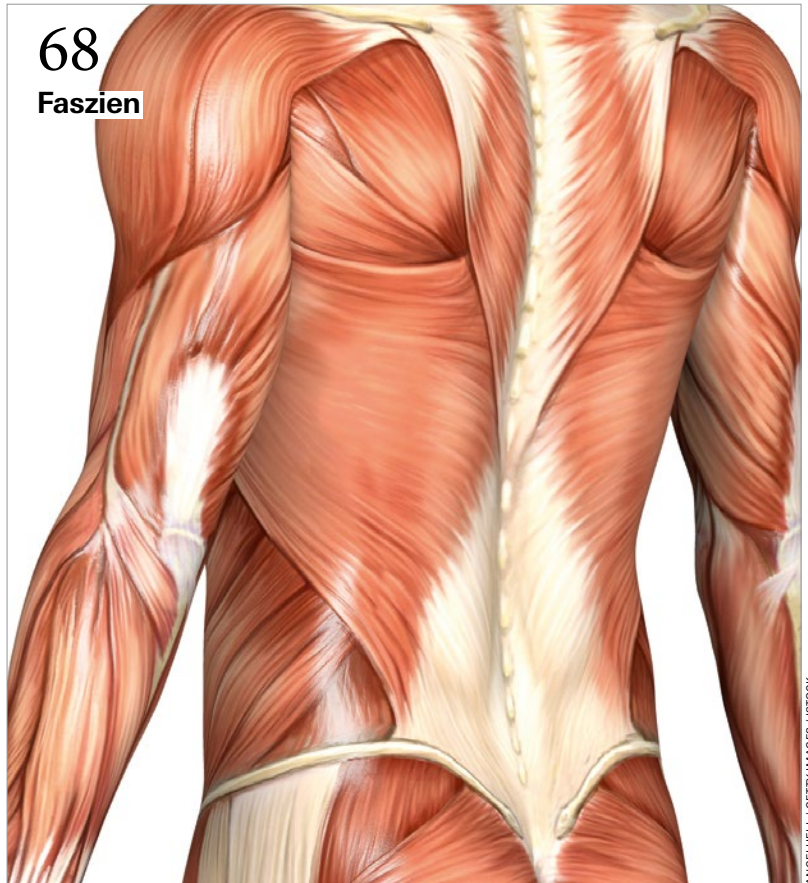
ALVAREZ / GETTY IMAGES / ISTOCK



26
Moral und Ernährung

MIT FROL GEN. VON ANIMAL RIGHTS WATCH E.V. / ARIWA

68
Faszien



ANGELHELL / GETTY IMAGES / ISTOCK