

TIPP
DES MONATS



GRADYRESE / GETTY IMAGES / STOCK (SYMBOLBILD MIT FOTO MODELL)

Süchtig nach Muskeln

Donnerstag, 13. Januar

Reportage, arte, 19.40 Uhr

Der Wunsch nach einem durchtrainierten Körper motiviert junge Männer zu Kraftsport und gesunder Ernährung. Befeuert durch die sozialen Medien eifern etliche jedoch geradezu zwanghaft einem unerreichbaren Schönheitsideal nach. Sie trainieren täglich mehrere Stunden und essen strikt nach Plan, um möglichst viel Muskelmasse auf- und Fett

abzubauen. Mit der Zeit kreisen die Gedanken nur noch um die Optimierung des eigenen, als mangelhaft empfundenen Körpers. Hunger- und Sättigungsgefühl werden gar nicht mehr wahrgenommen. Das Team der Caritas-Fachambulanz für Essstörungen in München bietet eine Spezialberatung für Betroffene an, die an Sport- und Muskelsucht leiden.

TV

Samstag, 8. Januar Kaffee: Geheimnisse eines Wundertranks

*Terra X, Dokumentation,
ZDFinfo, 7.45 Uhr*

An mehreren europäischen Universitäten wird die Wirkung des Kaffees auf Körper und Geist erforscht. Dem Neurowissenschaftler Andreas Bauer gelang es beispielsweise am Forschungszentrum Jülich, die Wirkung

des Koffeins im Gehirn mit bildgebender Diagnostik zu verfolgen.

Wieder schwanger – und jetzt? Mein Familientagebuch

*Reportage, ARD-alpha,
9.30 Uhr*

Die kleine Uma ist von Geburt an schwer beeinträchtigt. Danach kam ihre Schwester zur Welt – gesund. Jetzt wünschen sich die Eltern ein drittes Kind. Doch diesmal haben sie Angst

und fragen sich: Was tun wir bei Hinweisen darauf, dass das Baby krank ist?

Sonntag, 9. Januar 7 Tage ... in der Hartz-4-Maßnahme

*Dokumentation,
tagesschau24, 19.30 Uhr*
In der Marburger Werft sollen Langzeitarbeitslose beim Restaurieren von Booten ihr Selbstvertrauen zurückgewinnen. Allerdings haben sie sich die Arbeit nicht freiwillig ausgesucht.

Zufall Mensch? Der kleine Schritt zum großen Gehirn

*Wissensmagazin, MDR
Fernsehen, 22.20 Uhr*
Erst das sprunghafte Hirnwachstum vor rund zwei Millionen Jahren ermöglichte *Homo sapiens* seinen intellektuellen Aufstieg. Was aber war die Ursache für das rasante Anwachsen der Großhirnrinde? Am Max-Planck-Institut für molekulare Zellbiologie und Genetik in Dresden

hat man eine Antwort gefunden.

Montag, 10. Januar **Die heilende Kraft der Tiere**

Planet Wissen, Magazin, WDR Fernsehen,

10.55 Uhr

Schon Sigmund Freud beschrieb die emotionale Wirkung von Tieren auf den Menschen. Was können sie als »Therapeuten« alles leisten?

Mittwoch, 12. Januar **Eclosiv – Lehrer mit Beeinträchtigung**

Film, 3sat, 0.10 Uhr

(Nacht von Dienstag auf Mittwoch)

Mit geistiger und körperlicher Beeinträchtigung einen Hochschulabschluss absolvieren? Lucien Le hat es geschafft. Er erhielt als erster »Eclosiv«-Student das Diplom als Assistenzlehrer der Pädagogischen Hochschule Unterstrass.

Die Macht des Tastsinns

Planet Wissen, Magazin, WDR Fernsehen,

10.55 Uhr

Über »Streichelrezeptoren« in der Haut scheinen Berührungen Depressionen zu lindern. Aber auch Industrie-Designer nutzen das Potenzial des Tastsinns und punkten mit Produkten, die sich besonders gut anfühlen.

Die Wahrheit über ... Hypnose

alpha-thema: Komplementärmedizin, Dokumentation, ARD-alpha, 22.30 Uhr
Was passiert im Gehirn während einer Hypnose?

Die Dokumentation begleitet eine in Trance durchgeführte Hirn-OP am Universitätsklinikum Jena und zeigt, wie das Verfahren traumatisierten Unfallopfern helfen kann.

Samstag, 15. Januar **Verrückte Gutachten – wenn Menschen entmündigt werden**

Planet Wissen, Magazin, hr fernsehen, 6.15 Uhr

Gutachter beurteilen, ob ein Täter ins Gefängnis oder in die Psychiatrie gehört. Doch wie sorgfältig ist die Einschätzung? Niels Habermann hat an der Hochschule Heidelberg den Lehrstuhl Rechtspsychologie gegründet.

Die Selbstheilungskräfte unseres Körpers – Schlüssel zur Gesundheit?

Planet Wissen, Magazin, hr fernsehen, 7.15 Uhr

Welches Verhalten fördert die Selbstheilung? Der Mediziner Tobias Esch von der Universität Witten/Herdecke erforscht das gesundheitliche Zusammenspiel von Körper und Seele.

Sonntag, 16. Januar **Primatenforschung: eine Domäne starker Frauen**

Dokumentation, arte, 15.05 Uhr

Der Zweiteiler erzählt die Geschichte von Jane Goodall, Dian Fossey und Biruté Galdikas, die ab den 1960er Jahren intensiv das Verhalten der Großen Menschenaffen in ihrer natürlichen Umgebung beobachteten.

Montag, 17. Januar **Die wunderbare Welt der Affen: Superhirne**

Dokumentation, 3sat, 20.15 Uhr

Der Erfolg der Primaten liegt in ihrem kreativen Intellekt begründet – aber auch in der Eigenart, ihr Wissen innerhalb der Gruppe zu teilen.

Radio

Sonntag, 9. Januar **Mein neues, teures Über-Ich**

Lebenswelten, rbb kultur, 9 Uhr

Spirituelle Lehrer wollen ihren Anhängern helfen, die »beste Version von sich selbst« zu entwickeln. Kritiker sprechen von einer Achtsamkeits-industrie mit vielen Fallstricken.

Donnerstag, 13. Januar **Therapieplatz gesucht**

SWR2 Wissen, 8.30 Uhr

Wer in einer psychischen Krise steckt, hat oft nicht die Kraft, sich um psychotherapeutische Hilfe zu bemühen. Seit April 2017 existiert zwar das Recht auf ein baldiges Erstgespräch, doch das bringt noch keinen Therapieplatz: Die Wartezeit beträgt im Schnitt nach wie vor sechs Monate. Wie kann Menschen in seelischer Not besser geholfen werden?

Das erste Altern

SWR2 Leben, 15.05 Uhr

Die ersten schmerzhaften Anzeichen des Alterwerdens ereilen uns oft in

den späten Fünfzigern oder frühen Sechzigern. Aber viele wollen gerade jetzt noch einmal etwas Neues wagen.

Angst und Depression – Psychische Folgen der Pandemie

IQ – Wissenschaft und Forschung, Bayern 2, 18.05 Uhr

Die Nachfrage nach therapeutischer Hilfe soll laut Experten seit Beginn der Pandemie um mehr als 40 Prozent gestiegen sein. Besonders häufig: Angststörungen, Suchterkrankungen und Depressionen.

Sonntag, 23. Januar **Das Glück der anderen: Was ist ein gelungenes Leben?**

Freistil, Deutschlandfunk, 20.05 Uhr

Rentner Ortwin ist glücklich, weil er eine schwere Corona-Erkrankung überlebt hat. Johanna ist zufrieden, dass sie finanziell abgesichert ist, und Hendrik freut sich, trotz schwieriger Kindheit und psychischer Erkrankung sein Leben zu meistern. Glück scheint ebenso einzigartig wie »relativ« zu sein.

Programmänderungen sind möglich. Zur Drucklegung lagen uns keine späteren Sendetermine vor. Diese können Sie ab dem 4. 2. 2022 kostenlos aus dem Inhaltsverzeichnis der nächsten Ausgabe abrufen unter: www.spektrum.de/magazin/gehirn-und-geist/