

Adieu und danke

Tief durchatmen. Dies ist ein besonderes Editorial – jedenfalls für mich, denn es wird mein letztes sein. Ich gehöre nicht zu jenen, die Texte aus dem Ärmel schütteln. Schreiben ist mir Handwerk, keine Muse küsst. Doch diesmal spüre ich den Respekt vor der leeren Seite stärker. Dabei ist das Titelthema, auf das ich hinführen darf,



Carsten Könneker
Chefredakteur
koenneker@spektrum.de

ein äußerst dankbares: Atmen gehört zu uns wie Schlafen, Essen, Trinken. Jeder ist »betroffen«, und wir können Ihnen begründete Ratschläge für ein gesünderes Luftholen geben (S. 22). Davor führt der Neuroforscher Detlef Heinz Heck von der University of Tennessee Sie ab S. 12 in die verblüffenden Zusammenhänge von Atmung und Hirnaktivität ein. Aus ungezählten Rückmeldungen weiß ich, dass viele von Ihnen genau diese Art Artikel auf aktuellem Forschungsstand besonders schätzen. Und dann ist da

noch der Faktor Faszination. Der zweimalige Apnoetauch-Weltmeister Guillaume Néry berichtet im Interview ab S. 20 von einem Gefühl tiefster innerer Ruhe, wenn er mit nur einem Atemzug auf weit mehr als 100 Meter hinabgleitet. Ich lade Sie ein, nun Ihrerseits ins Titelthema einzutauchen!

Mehr noch aber möchte ich mich bedanken: bei wunderbaren Autorinnen und Autoren, ohne die »Gehirn&Geist« seit Gründung 2002 stets zum Scheitern verurteilt gewesen wäre. Bei meinem kreativen, nimmermüden Team, das jedes Heft in Bild und Text noch einen Tick besser zu machen versucht. Und nicht zuletzt bei Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, für Ihr Interesse an unserem interdisziplinären Magazin und Ihre Treue. Manche von Ihnen durfte ich über die Jahre per Brief, E-Mail, am Telefon oder sogar persönlich kennen lernen; es kam zu vielen sehr wertvollen Begegnungen.

Es war mir eine Ehre und Freude. Mein Abschied nach 18 Jahren »Gehirn&Geist« ist selbst gewählt, ich breche zu neuen Ufern auf. Ab der kommenden Ausgabe wird mein Nachfolger Daniel Lingenhöhl die Geschicke verantworten – ihm und der Redaktion, die Ihnen unverändert erhalten bleibt, wünsche ich weiterhin ein feines Gespür für wichtige und überraschende Themen! Und jetzt noch einmal: tief durchatmen.

Herzlich Ihr

IN DIESER AUSGABE



Der Neurobiologe **Detlef Heinz Heck** erforscht an der University of Tennessee, wie unsere Atmung die neuronale Kommunikation im Gehirn beeinflusst (S. 12).



Stress ist nicht per se schädlich, sondern wichtig und bereichernd, weiß die psychologische Psychotherapeutin **Rüya-Daniela Kocalevent** (S. 28). Die Sichtweise macht den Unterschied!



Die Statistikexperten **Valentin Amrhein** (oben), **Sander Greenland** (links) und **Blake McShane** fordern, die Ergebnisse psychologischer Studien nicht länger anhand des p-Werts zu beurteilen (S. 40).