



Steve Ayan
Redaktionsleiter
ayan@gehirn-und-geist.de

GUT GESCHLUMMERT

Schon seit Jahren brauche ich keinen Wecker mehr. Denn jeden Morgen gegen halb sechs (außer sonntags) schiebt sich ein Sattelschlepper in unseren Hof und beliefert unter Getöse den angrenzenden Supermarkt mit Waren. Wenn ich Glück habe, schlafe ich – nach dem Schließen des Fensters – gleich wieder ein; meistens aber ist die Nacht für mich schlagartig vorbei.

Auch ohne Lärmbelästigung schlafen viele Menschen heutzutage schlecht. Jeder zweite Deutsche wünscht sich laut einer aktuellen Forsa-Umfrage, er könnte länger schlummern. Doch die durchschnittliche Schlafdauer geht seit Jahren zurück. Die Folgen schildern die Autoren des Titelkomplexes dieser Ausgabe.

Den Anfang machen die Lübecker Schlaf Forscher Jan Born und Manfred Hall-schmid. Sie erklären ab S. 40, warum zu kurze Nachtruhe den Energiehaushalt des Körpers durcheinanderbringt – und so überflüssige Pfunde bescheren kann. Kai Spiegelhalder und Dieter Riemann von der Universitätsklinik in Freiburg fahnden ab S. 46 nach den neuronalen Hintergründen der »primären Insomnie«, einer verbreiteten Form der Schlaflosigkeit. Und schließlich verrät Michael Schredel vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim, wie sich die Chance auf gesunde Nachtruhe steigern lässt. Mir persönlich hilft da nur eins: eine Packung Ohrstöpsel.

Jüngst machten mehrere Vergewaltigungsklagen Schlagzeilen, bei denen Prominente ins Zwielicht gerieten. Für uns Anlass, einen Blick hinter die Kulissen der Rechtspraxis zu werfen: Wie lässt sich der Wahrheitsgehalt von Aussagen mutmaßlicher Opfer und Täter einschätzen? Die ausgeklügelten Methoden, die psychologische Gutachter dabei anwenden, stellt **G&G**-Redakteurin Christiane Gelitz ab S. 14 vor.

Eine spannende Lektüre wünscht

AUTOREN IN DIESEM HEFT



Der Psychologe **Erich Kasten** von der Universität Lübeck ist fasziniert von Halluzinationen. In seinem Beitrag ab S. 36 erklärt er, warum sich die trügerischen Sinnesphänomene bei jedem von uns auslösen lassen.



Aids ist nach wie vor unheilbar – und greift auch das Gehirn der Infizierten an. Die Medizinerin **Gabriele Arendt** von der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf schildert die biologischen Hintergründe (S. 54).



Dieter G. Hillert arbeitet als Neurolinguist an der University of California in San Diego. Im vierten Teil unserer Serie »Faszination Sprache« erläutert er ab S. 70 die neuronalen Grundlagen von Ironie und Metapher.



AB 21. OKTOBER IM HANDEL: G&G-DOSSIER »VOM GEN ZUR PSYCHE«

Erbe oder Umwelt – was prägt den Menschen mehr? Unser aktuelles Dossier versammelt die spannendsten Beiträge aus **G&G** zu Fragen der Psychogenetik. Themen unter anderem: Erbliche Stressresistenz – Wie Lebensumstände die Gene beeinflussen – Risikofaktoren für Schizophrenie