

TIPP
DES MONATS



UNSPASH / EMILY HENRY (UNSPASH.COM/PHOTOS/PHRXDJUMEC)

Die Zeit drängt!

Samstag, 15. Dezember

W wie Wissen, Das Erste, 16 Uhr

Aktuell wird heiß diskutiert, ob eine dauerhafte Winterzeit oder die ewige Sommerzeit besser wäre. Die Entscheidung hat gravierende Auswirkungen auf unseren Lebensrhythmus und damit auf die Gesundheit. Für den Körper macht es nicht nur einen Unterschied, wann wir aufstehen und essen, sondern auch, zu welcher Uhrzeit wir sportliche oder geistige Höchstleistungen vollbringen müssen. Aber woran lässt sich erkennen, was die »innere Uhr« gerade anzeigt? Inzwischen weiß man, dass in jedem Organ unzählige innere Uhren ticken und den Stoffwechsel steuern. Bei einer medizinischen Behandlung kommt es deshalb auch auf die Tageszeit an. So erklärt der Biochemiker Achim Kramer vom Institut für Medizinische Immunologie an der Charité, warum Medikamente, zu verschiedener Uhrzeit eingenommen, unterschiedlich wirken.

TV

**Mittwoch,
12. Dezember**
**Wie die Mitte des
Lebens gelingt**

*Hirschhausens Check-up,
Doku-Serie (Teil 2/3),
hr fernsehen, 21 Uhr*

Ab 50 geht's bergab, oder nicht? Eckart von Hirschhausen trifft in einer Psychiatrischen Klinik Menschen, die am Älterwerden verzweifeln. Mit Medizinern, Psychologen und Sportwissenschaftlern erkundet er, wie wir die zweite Lebenshälfte besser meistern können.

**Welche Rolle spielen
Geschwister für uns?**

*Engel fragt, Sendereihe
Religion und Ethik,
hr fernsehen, 21.45 Uhr*

Die Beziehung zu Bruder und Schwester ist oft die längste des Lebens. Allerdings kann man sich seine Geschwister nicht aussuchen. Wie stark prägen sie unsere Identität?

**Donnerstag,
13. Dezember**
Gibt es Glück?

*Mysterien des Weltalls,
Wissensmagazin, ZDFinfo,
16.30 Uhr*

Wenn der Glaube an das eigene Glück erfolgreicher macht, wie die Psychologin Sally Linkenauer behauptet, lässt sich »Glück haben« dann trainieren? Auf der einen Seite steht die Macht des positiven Denkens, auf der anderen der Zufall.

**Der Lecker-Faktor: Was
wir am liebsten essen**

*Dokumentation, GEO
Television, 19.20 Uhr*
Fast alle Menschen mögen Süßes, ganz besonders Kinder. Das hat evolutionäre Gründe: Reife Früchte sind süß, bekömmlich und liefern Energie für das Wachstum. Forscher sind aber auch der Meinung, dass Zucker süchtig macht.

**Mittwoch,
19. Dezember**
**Wie der Start ins Leben
gelingt**

*Hirschhausens Check-up,
Doku-Serie (Teil 3/3),
hr fernsehen, 21 Uhr*
Zusammen mit Wissenschaftlern sucht Eckart von Hirschhausen nach den Weichen in der

Entwicklung eines Kindes. Was passiert bereits während der Schwangerschaft und wie beeinflusst eine gute »Bindung« das Gehirnwachstum? Um von Anfang an ganz nahe dran zu sein, quartierte sich der Arzt für mehrere Tage in einer Kinder- und Geburtsklinik der Charité in Berlin ein.

**Wien 1908: Eine Stadt
verändert die Welt**

*Dokumentation, GEO
Television, 21.50 Uhr*
Wien war zu Beginn des 20. Jahrhunderts Ursprung verschiedenster »Revolutionen«: Progressive Künstler wie Gustav Klimt wirkten hier; Sigmund Freud entwickelte die Psychoanalyse.

Freitag, 21. Dezember **Die unausgeschlafene Gesellschaft**

Leschs Kosmos, Wissensmagazin, ZDFinfo, 12.15 Uhr

Schon ein, zwei Tage zu wenig Schlaf beeinträchtigen das Immunsystem, die geistige Leistungsfähigkeit und die Psyche. Zudem findet im Schlaf eine »Gehirnwäsche« statt, bei der schädliche Abfallstoffe ausgespült werden. Deshalb könnte es einen direkten Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Demenz geben.

Wettbewerb der Sinnesorgane

Hyperraum, Wissenschaftsmagazin, ANIXE, 16.15 Uhr

Mit einem Cochlea-Implantat können Taube hören. Die Sendung erklärt, wie dieses funktioniert und stellt neue Erkenntnisse der auditiven Hirnentwicklung vor.

Samstag, 22. Dezember **Die Gewalt in uns – verroht die Gesellschaft?**

Leschs Kosmos, Wissensmagazin, ZDFinfo, 5.30 Uhr

Manche Wissenschaftler glauben, der Hang zu Gewalt sei uns angeboren. Andere meinen, der Mensch sei von Natur aus eigentlich ein harmoniebedürftiges Wesen. Ist die Welt friedlicher geworden, wie Statistiken nahelegen? Der Moderator folgt den evolutionsbiologischen und neurologischen Spuren der Gewalt.

Mythos Geschlecht

Leschs Kosmos, Wissensmagazin, ZDFinfo, 17.15 Uhr

Können Männer sich wirklich besser orientieren, während Frauen sich stärker für Menschen interessieren? Gibt es typisch männliche und weibliche Gehirne, oder ist alles nur eine Frage der Erziehung? Hirnforscher, Pädagogen und Psychologen beleuchten die Kontroverse aus verschiedenen Perspektiven.

Radio

Sonntag, 9. Dezember **Zwölftechnik und Psychoanalyse**

Deutschlandfunk Kultur, 22 Uhr

Die von Arnold Schönberg Anfang der 1920er Jahre entwickelte Zwölftechnik entstand fast zeitgleich mit der Psychoanalyse. Beide Phänomene entsprachen einer neuen Art der Wahrnehmung.

Mittwoch, 12. Dezember **Gedanken über die Zeit vor und nach unserem Leben**

radioWissen am Nachmittag, Bayern2, 15.05 Uhr

Je nach Persönlichkeit, Erfahrung und Weltanschauung gehen Menschen unterschiedlich mit dem Tod um. Der eine hält sich seine Endlichkeit stets vor Augen, der andere setzt auf Ablenkung. Auf dem Kongress »Rebellion gegen die Endlichkeit« befassten sich Psy-

chologen mit den vielen Facetten des Themas.

Dienstag, 18. Dezember **Überfordert, Stress mit Kollegen, miese Stimmung**

Sprechstunde, Deutschlandfunk, 10.10 Uhr
Krankenschreibungen auf Grund psychischer Belastungen am Arbeitsplatz haben viele Gründe, etwa eine hohe Arbeitsdichte, Eintönigkeit, fehlende Pausen oder Mobbing. Zu Gast im Studio ist der Mediziner Peter Angerer, Direktor des Instituts für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin in Düsseldorf. Hörertelefon: 00800 44644464, E-Mail: sprechstunde@deutschlandfunk.de

Mittwoch, 19. Dezember **Das Eigene und das Andere**

radioWissen, Bayern2, 9.05 Uhr
Seit ihren Anfängen ist die Psychoanalyse umstritten: Die überragende Bedeutung des Sexuellen für die individuelle Entwicklung, wie sie Freud postulierte, ist wissenschaftlich nicht haltbar. Andererseits scheint die moderne Hirnforschung vieles zu bestätigen, was der Tiefenpsychologie Anfang des 20. Jahrhunderts zwar vermutete, aber noch nicht beweisen konnte.

Samstag, 22. Dezember **Den Gespenstern auf der Spur**

Freistil, Feature, Deutschlandfunk, 20.05 Uhr

Natur- und Poltergeister, dämonische Manifestationen, untote Objekte: Warum glauben so viele Menschen an übersinnliche Erscheinungen?

Freitag, 28. Dezember **Glück beginnt im Kopf**

Wissenschaft und Emotion, radioWissen, Bayern2, 9.05 Uhr

Dopamin für die Vorfreude, Endorphine als »natürliches Opium« und ein Schuss Serotonin für die Psyche – sieht so Glück chemisch aus? Hirnforscher beschreiben das Gefühl als physischen Prozess, der zum Teil auch genetisch beeinflusst ist.

Dienstag, 1. Januar **Hirn ohne Körper**

Wissenschaft im Brennpunkt, Deutschlandfunk, 16.30 Uhr

Im Labor züchten Neurowissenschaftler winzige Gehirne aus Stammzellen. Manche sind klein wie Stecknadelköpfe, andere schon größer als Erbsen. Wie in einem richtigen Gehirn schicken Nervenzellen darin Signale hin und her, und manche reagieren auf Lichtreize von außen. Wächst hier etwa ein fühlendes Wesen heran?

Kurzfristige Programmänderungen der Sender sind möglich. Zum Zeitpunkt der Drucklegung lagen uns keine späteren Sendetermine vor.

Diese können Sie ab dem 4.1. 2019 kostenlos abrufen unter: www.spektrum.de/magazin/gehirn-und-geist/