

TIPP
DES MONATS

PORTISHEAD / GETTY IMAGES / ISTOCK (SYMBOLBILD MIT FOTOMODELLEN)



Liken, daten, löschen

Mittwoch, 13. Februar

Liebe und Sex in Zeiten des Internets, Film, 3sat, 20.15 Uhr

In Deutschland, Österreich und der Schweiz leben mehr als 20 Millionen Singles. Wer einen Partner sucht, kann sich über Internetplattformen problemlos mit Gleichgesinnten verabreden. Bei »Parship« füllen die Interessenten zuvor einen psychologischen Fragebogen aus. Ein Computer bestimmt dann, wer zueinander passt und sich treffen soll. Doch haben die Vermittlungsbörsen die Partnersuche wirklich leichter gemacht? Und wo bleibt die Romantik? Zu Wort kommen unter anderen die beiden bekannten Paartherapeuten Heike Melzer und Wolfgang Schmidbauer aus München.

TV

Sonntag, 10. Februar
Waldmedizin – Die Kraft der Bäume

Planet e., Dokumentationsreihe, ZDF, 16.30 Uhr
Mediziner entdecken die therapeutische Wirkung der Wälder. Im österreichischen Reichenau hilft ein Team aus Ärzten, Psychologen und Outdoor-Spezialisten suchtkranken und depressiven Menschen. Forscher der Technischen Universität München untersuchen, welchen Einfluss das naturnahe Lernen auf die Konzentration und den Stresslevel von Kindern hat.

Montag, 11. Februar
Auf Zack! Wie wir uns geistig fit halten

Leichter leben, Ratgeber, MDR, 17 Uhr
Das Gedächtnis ist ein unzuverlässiger Freund. Was schadet ihm, und wie lässt es sich am besten trainieren? Mit der Medizinerin und Kognitionswissenschaftlerin Katharina Turecek.

Dienstag, 12. Februar
Traumhaft schlafen!

odyssey, Wissenschaftsmagazin, ARD-alpha, 17 Uhr
Schlafstörungen sind schlecht für die Gesundheit und können sogar das Leben verkürzen. Eine wichtige Rolle für

gesunden Schlaf spielen die Traumphasen.

Existiert der Mond auch dann, wenn keiner hinsieht?

alpha-thema: Realität, Magazin, ARD-alpha, 21.55 Uhr
Viele Theoreme der Quantenphysik stehen im Widerspruch zu unserer Alltagswahrnehmung. Der Wiener Experimentalphysiker Anton Zeilinger hinterfragt unser Weltbild.

Mittwoch, 13. Februar
Wenn Kinder Pornos schauen

Dokumentation, WDR, 22.10 Uhr

Selbst stark gewalthaltige Pornografie ist im Internet für jedermann verfügbar. Sexualtherapeutin Heike Melzer beobachtet seit etlichen Jahren in ihrer Praxis, wie sich die Sexualität in Zeiten von Internet und Handy verändert, und erklärt, was Eltern tun können.

Donnerstag, 14. Februar
Massenmedien und Gewalt

alpha-retro, Interview, ARD-alpha, 16 Uhr
Das historische Gespräch zwischen dem Psychoanalytiker und Aggressionsforscher Friedrich Hacker (1914–1989) und dem

Soziologen und Philosophen Max Horkheimer (1895–1973) führt uns vor Augen, wie Wissenschaftler Anfang der 1970er Jahre die Wirkung der Massenmedien einschätzten.

Epidemie Einsamkeit

Dokumentation und Gespräch, 3sat, 20.15 Uhr und 21 Uhr

Soziale Vereinsamung nimmt zu, auch unter jungen Erwachsenen. Chronische Einsamkeit kann das Immunsystem schwächen, Schlafstörungen verursachen und Herzinfarkte begünstigen. Im Anschluss an die Dokumentation diskutiert Gert Scobel mit der Gesundheitspsychologin Sonia Lippke, dem Soziologen Hartmut Rosa und dem Freundschaftsforscher Janosch Schobin.

Samstag, 16. Februar Werden wir Götter auf dem Holodeck?

Xenius, Wissenschaftsmagazin, Homo Digitalis (Teil 2), BR Fernsehen, 6 Uhr
Mit Hilfe von Virtual-Reality-Techniken können wir einen Helikopter fliegen, Abenteuer bestehen oder sogar in fremde Körper schlüpfen. Spiele, aber auch virtuelle Therapien oder VR-Trainingsprogramme funktionieren, weil sie körperlich und emotional überzeugende Illusionen schaffen.

Dienstag, 19. Februar Burnout: Hysterie oder Epidemie?

Leschs Kosmos, Magazin, ZDFinfo, 0.15 Uhr (Nacht von Montag auf Dienstag)

Schon im 19. Jahrhundert beschrieben Mediziner eine Art Erschöpfungssyndrom. Das Phänomen Burnout scheint also mit den Errungenschaften der industriellen Revolution entstanden zu sein. Wer ist betroffen und warum?

Samstag, 23. Februar Wenn Angst krank macht

Anatomie eines Gefühls, Dokumentation, arte, 22 Uhr

Nach dem Barmer Arztreport 2018 ist die Zahl der diagnostizierten Angststörungen in Deutschland um rund 48 Prozent gestiegen. Forscher sind den Ursachen auf der Spur und arbeiten mit Hochdruck an neuen Therapieansätzen.

Stimmen im Kopf

Dokumentation, arte, 22.50 Uhr

Etwa 6 bis 15 Prozent aller Menschen hören irgendwann Stimmen, viele sogar ein ganzes Leben lang. Weit über die Hälfte von ihnen sind psychisch gesund. Trotzdem werden Stimmenhörer stigmatisiert, und nur wenige sprechen offen über ihre Erfahrungen. Die mehrfach preisgekrönte Dokumentation untersucht, wie sich das Phänomen erklären lässt und welche Bedeutung die Inhalte des Gehörten vielleicht haben.

Montag, 25. Februar Brain Beats: Eine Reise in die Zukunft des Hörens

Dokumentation, arte, 0.05 Uhr (Nacht von Sonntag auf Montag)
Akustische Erlebnisse können starke Emotionen erzeugen, aber warum eigentlich? Die Sendung spannt einen Bogen von den Anfängen der menschlichen Evolution bis hin zur Frage, welche Rolle dem Hörsinn in der Zukunft zukommen könnte.

Radio

Montag, 11. Februar Verzweifeln oder wachsen?

Zeitfragen, Feature, Über den Umgang mit Krisen und Schicksalsschlägen, Deutschlandfunk Kultur, 19.30 Uhr

Mit persönlichen Krisen und Schicksalsschlägen wie Schwierigkeiten im Beruf oder dem Tod eines nahen Angehörigen gehen Menschen ganz unterschiedlich um. Manche zerbrechen daran. Andere hingegen wachsen, sie sind resilient. Was hat Menschen geholfen, eine Krise zu durchleben, welche Faktoren stärken sie, und kann man Resilienz lernen?

Dienstag, 19. Februar Wenn Furcht und Panik das Leben beherrschen

Sprechstunde, Deutschlandfunk, 10.10 Uhr
Etwa ein Viertel aller Menschen leidet mindestens einmal im Lauf des Lebens an einer Angststörung. Zu Gast im Studio ist Arno Deister, Chefarzt

am Zentrum für Psychosoziale Medizin des Klinikums Itzehoe.
Hörertelefon: 00800 44644464,
E-Mail: sprechstunde@deutschlandfunk.de

Freitag, 22. Februar Der Amoklauf von Winnenden und seine Folgen

SWR2 Wissen, 8.30 Uhr

Vor zehn Jahren tötete ein 17-jähriger Junge im schwäbischen Winnenden 15 Menschen, darunter etliche Schülerinnen und Lehrerinnen seiner ehemaligen Schule. In der Folge des Amoklaufs wurde in Deutschland das Waffenrecht verschärft und die Zahl der Schulpsychologen in Baden-Württemberg verdoppelt. Die Medien ernteten für ihre Berichterstattung massive Kritik.

Sonntag, 24. Februar Digitale Wunderwelten

SWR2 Wissen: Aula, 8.30 Uhr

Können Computer bald unsere Gedanken lesen? Wird einst vor dem Tod die Information aus unserem Gehirn noch schnell ausgelesen, um dem Bewusstsein Unsterblichkeit zu verleihen?

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

Diese können Sie ab dem 8.3.2019 kostenlos abrufen unter: www.spektrum.de/magazin/gehirn-und-geist/