

Heft 10/2019 erscheint am 6. September



YULKARPOVA / GETTY IMAGES / ISTOCK

Tief ein- ... und langsam ausatmen!

Aktuelle Studien beweisen: Unsere Atmung synchronisiert neuronale Aktivität – und beeinflusst auf diesem Weg unter anderem die Denkleistung. So lassen sich durch bewusstes Atmen das Gedächtnis sowie das räumliche Vorstellungsvermögen unterstützen. Ähnliche Vorgänge im Gehirn könnten die belebende Wirkung von Yoga und Meditation erklären.



INSPIRATIONGP / GETTY IMAGES / ISTOCK

Darm und Gehirn im Zwiegespräch

Fettleibigen Patienten soll eine chirurgische Magenverkleinerung helfen, ihr Gewicht zu reduzieren. Tatsächlich werden nach der Operation die neuronalen Verbindungen zwischen Darm und Gehirn neu verdrahtet – was das Abnehmen erleichtert.

Gesunder Stress

Für sich genommen ist Stress gar nicht schlecht. Im Gegenteil: Er kann uns motivieren und die psychische Widerstandskraft fördern. Dabei kommt es entscheidend auf die persönliche Sichtweise an. Denn besonders jene, die Stress für schädlich und unkontrollierbar halten, haben unter ihm zu leiden.

Elternzeit auf dem Prüfstand

Wer bleibt wie lange zu Hause? Das fragen sich viele Paare, die ein Kind erwarten. Denn es hängt unter anderem von der Dauer der Elternzeit ab, wie gut der Wiedereinstieg ins Berufsleben gelingt. Und wenn auch der Vater für das Kind eine Auszeit nimmt, fördert das langfristig den Zusammenhalt in der Familie.

Newsletter

Lassen Sie sich jeden Monat über Themen und Autoren des neuen Hefts informieren! Wir halten Sie gern per E-Mail auf dem Laufenden – natürlich kostenlos. Registrierung unter:

www.spektrum.de/gug-newsletter