

**Gehirn&Geist 2/2016 erscheint am 8. Januar**



GETTY IMAGES / ROY METHA

## Bewusster essen

»Du bist, was du isst«, sagt der Volksmund. Warum greifen wir dann oft wider besseres Wissen zu Kalorienbomben? Laut Psychologen ernähren sich Menschen meist dann falsch, wenn sie gestresst oder abgelenkt sind. »Gehirn&Geist« erklärt die wirksamsten Tricks, die bewusster zu entscheiden helfen, was auf den Teller kommt – und was nicht.



PICTURE ALLIANCE / AP PHOTO / JULIE JACOBSON

## Frauen in Führung

In den Medien begegnen uns mächtige Frauen wie Angela Merkel oder Yahoo-Chefin Marissa Mayer (Foto) immer häufiger. Dennoch sind wir von echter Gleichberechtigung noch weit entfernt, sagen Sozialforscher; weibliche Führungskräfte bilden nach wie vor eine Minderheit. Kann die »Frauenquote«, die 2016 in Kraft tritt, das ändern?

## Psychopharmaka für Kinder?

Immer mehr Minderjährige bekommen heute Antidepressiva oder Antipsychotika verschrieben. Doch nur bei wenigen psychischen Erkrankungen ist der Einsatz von Medikamenten sinnvoll. Eine von der Pharmaindustrie bezahlte Studie etwa bescheinigte zwei Mitteln fälschlicherweise, Depressionen zu mildern, und verharmloste die Nebenwirkungen.

## Neuronaler Lichtschalter

Per Lichtquanten Neurone im lebenden Gehirn an- und ausschalten: Dieses Verfahren namens Optogenetik könnte die Neurowissenschaft revolutionieren. »Gehirn&Geist« sprach mit dem Biochemiker Peter Hegemann, der das lichtempfindliche Kanalrhodopsin im Jahr 2002 entdeckte und damit der Technik den Weg bereitere.

## 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](http://www.spektrum.de/gug-newsletter)