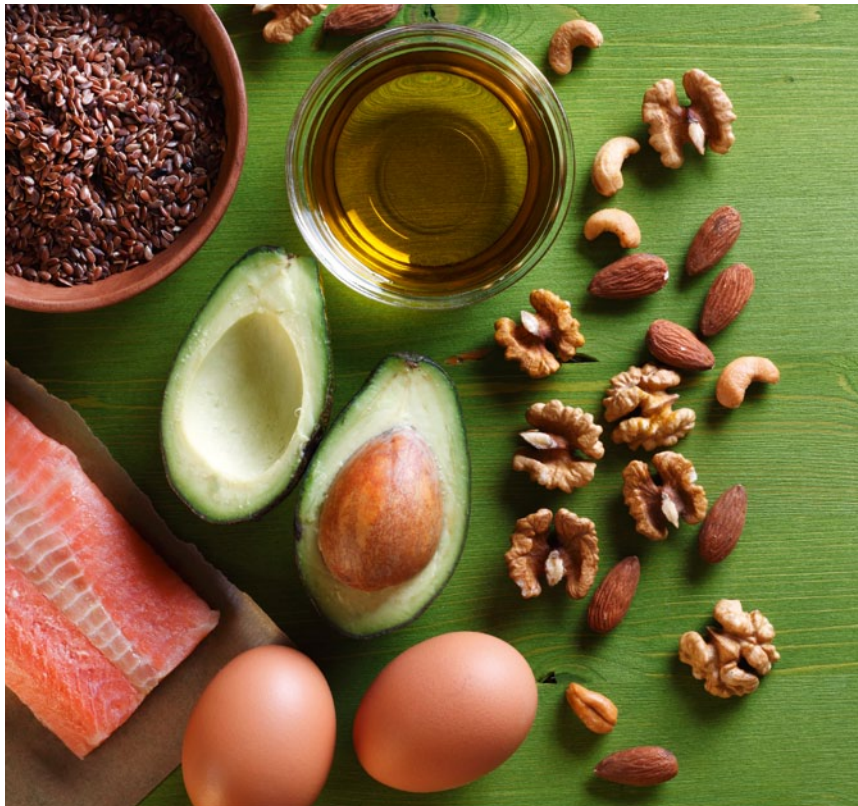


Gehirn&Geist 1/2017 erscheint am 9. Dezember



ISTOCK / IVAN BAJIC

Futter fürs Hirn

Wie gesund unsere Nerven sind, ist unter anderem eine Frage der Ernährung: Traditionelle Kost etwa aus Japan, Skandinavien und dem Mittelmeerraum kann offenbar psychischen Leiden vorbeugen. Essen wir dagegen ungesund, schlägt sich das ebenfalls im Gehirn nieder. Dann schrumpft beispielsweise der Hippocampus, der für unser Gedächtnis wichtig ist. Experten fordern deshalb, Psychotherapie mit Ernährungstipps zu kombinieren.



ISTOCK / PIDJOE

Krisengestärkte Psyche

In vielen ärmeren Ländern der Erde müssen Menschen mit Hunger, Kriegen und Naturkatastrophen zurechtkommen. Wie die Betroffenen mit den extremen Belastungen umgehen, berichtet der Psychologe Stefan Hilscher von »Ärzte ohne Grenzen«. Sein Fazit: Depressionen und Posttraumatische Belastungsstörungen sind ausgerechnet in diesen Regionen seltener als hier zu Lande. Hat die westliche Welt den Umgang mit Krisen verlernt?

Der Fantasie-Bonus

Lange Zeit glaubten Psychologen, dass Kinder gerade dann gut lernen, wenn eine Geschichte besonders realistisch ist. Neuere Studien deuten hingegen darauf hin, dass fantastische Erzählungen von fliegenden Drachen, Piraten oder Prinzen das Lernen besser fördern.

Geschenktes Glück

Weihnachten naht: Zeit für Glühwein, Plätzchen – und gute Gaben. Die Präsente wollen allerdings wohlüberlegt sein, denn sie verraten nicht nur einiges über unsere Beziehung zum Beschenkten. Sie können die zwischenmenschlichen Bande auch stärken, schwächen oder gar auf die Probe stellen.

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