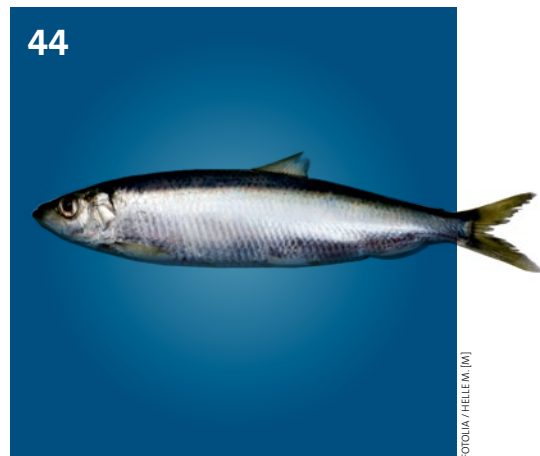


PHOTOCASE / TIVVO



FOTOLIA / HELLE M. (M)

PSYCHOSOMATIK

6 Das entfremdete Selbst

Menschen mit einer Depersonalisationsstörung nehmen sich selbst und ihre Umgebung als unwirklich und fremd wahr. Was steckt hinter diesem merkwürdigen Empfinden?

12 Aus der Balance

Gleichgewichtsstörungen haben oft psychische Ursachen. Regine Tschan und Jörg Wiltink von der Universitätsmedizin Mainz über den »somatoformen Schwindel« und wie man ihn bekämpft.

INTERVIEW

16 Sind glückliche Menschen gesünder?

Ja, sagt Peter Henningsen, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin an der Technischen Universität München. Um sich vor Krankheiten zu schützen, empfiehlt er eine positive Lebenseinstellung und ein reges Sozialleben.

18 Wenn Stress unter die Haut geht

Psychische Belastungen können Hautkrankheiten wie Neurodermitis verschlimmern, denn Sorgen und Ärger schwächen die Immunabwehr. Die wichtigste Maßnahme: Entspannung!

22 Dämpfer fürs Gefühlschaos

Menschen, die sich selbst verletzen, stoßen häufig auf Unverständnis. Tatsächlich verarbeiten sie Schmerzen in anderer Weise als Gesunde.

GUTE FRAGE

28 Warum haben wir bei Stress mehr Lust auf Süßes?

Hirnforscher Achim Peters geht dem Phänomen auf den Grund.

30 Die Angst vor dem Teller

Wie kann es sein, dass immer mehr Menschen von Lebensmittelintoleranzen berichten, obwohl Experten keinen Anstieg beobachten? Der Nocebo-Effekt könnte schuld sein.

INTERVIEW

36 »Gesundheit beginnt im Kopf«

Unser Herz ist ein sensibles Organ. Der Physiologe Johann Caspar Rüegg erklärt, weshalb es unter Stress leidet und bei Trauer »bricht«.

GUTE FRAGE

39 Lässt uns Stress schneller altern?

Die Psychobiologin Sonja Entringer von der Charité in Berlin hat diese Frage untersucht.

SOMATOPSYCHOLOGIE

40 Mens sana in corpore sano

Medizin und Psychologie gehen traditionell getrennte Wege. Zu Unrecht, sagt der Neuropsychologe Erich Kasten. Manches Mal verschreiben Ärzte Psychopharmaka, obwohl eine körperliche Krankheit die seelischen Probleme verursache.

SPEZIAL ERNÄHRUNG

44 Essen für die Seele

Fettsäuren in der Nahrung können unsere Gemütslage beeinflussen – im Guten wie im Schlechten. Insbesondere Fischöle beugen Depressionen, Psychosen und impulsivem Verhalten vor.

52 Stimmungsmacher im Bauch

Die Darmflora hat einen direkten Draht zum Gehirn. Erste Experimente zeigen, dass Milchsäurebakterien auf diesem Weg die seelische Widerstandskraft von Mäusen und Menschen stärken.

56 Die Darm-Hirn-Achse

Jeden von uns besiedeln schätzungsweise 40 bis 100 Billionen Kleinstlebewesen. Offenbar beeinflusst dieses Ökosystem auch die Hirnentwicklung und das Verhalten.

62



NEUFER DESIGN

80



GEHIRN UND GEIST / INDIGO / SARAH TRUNK

BRENNPUNKT

62 »Er wirkte wie ein gütiger alter Herr«

Sexuelle Aktivitäten zwischen Patient und Therapeut gelten als Missbrauch einer beruflichen Machtposition. Die betreffenden Therapeuten sind in der Regel männlich, deutlich älter als ihre Patienten – und Wiederholungs-täter.

THERAPIE

66 Was die Psyche stark macht

Ein Überblick über die wichtigsten Bausteine unseres mentalen Schutzschields.

72 Melodien für Körper und Geist

Mediziner und Psychologen entdecken die Heilkraft des Singens. Welche Mechanismen stecken dahinter?

INTERVIEW

78 Den eigenen Witz neu entdecken

Die Stuttgarter Psychiaterin Barbara Wild und ihre Marburger Kollegin Irina Falkenberg erproben Humor in der Depressionsbehandlung. Ihr Fazit: Lachen heilt nicht, hilft aber!

80 Können Hände heilen?

Berührungen wird oft therapeutische Wirkung nachgesagt. Tatsächlich regen Streicheleinheiten spezielle Nervenzellen an, die Wohlgefühle wecken, und vertreiben so Ängste und Sorgen.

86 Live aus der Denkkzentrale

Mit Hilfe moderner bildgebender Verfahren können Patienten lernen, ihre Hirnaktivität per Gedankenkraft zu steuern und so ihre chronischen Leiden zu dämpfen.

92 Schmerzhafte Konflikte

Menschen mit Migrationshintergrund sind in der neuen Heimat häufig besonderen Belastungen ausgesetzt. Da sich seelisches Leiden bei ihnen zudem meist anders äußert als bei Einheimischen, stehen Psychotherapeuten vor ungewohnten Herausforderungen.

RUBRIKEN

3 Editorial

Verrückter Darm
und allergische Seele

35 Impressum**91 Kopfnuss****98 Hirschhausens Hirnschmalz**

Des Menschen Pille ist
sein Himmelreich

Spektrum
DER WISSENSCHAFT

Gehirn und Geist – das Magazin für Psychologie
und Hirnforschung aus dem Verlag Spektrum
der Wissenschaft

Titelmotiv: iStock / Staras