

Futtern fürs Hirn

Unser täglich Brot treibt nicht nur den Körper an – es wirkt auch auf unseren Geist. Schließlich stillt Essen nicht einfach nur den Hunger. Es bereitet Lust, bringt die grauen Zellen auf Touren und stärkt als geselliges Mahl den sozialen Kitt. Und bestimmte Nahrungsbestandteile machen sogar richtig schlau!

AUFBRUCH INS ALL

Langzeitaufenthalte im Weltraum belasten die Psyche der Astronauten enorm. Spezielle Trainings sollen den Koller verhindern, wenn es demnächst daran geht, den Mars zu erobern

LEBENSERHALTENDE MASSNAHMEN

Neurotrophine steuern die Vermehrung und Reifung von Nervenzellen – und gelten als Hoffnungsträger im Kampf gegen Alzheimer-Demenz und Morbus Parkinson

GESUNDHEIT MADE IN INDIA

Seit mehr als 4000 Jahren tragen indische Ärzte das »Wissen vom Leben« weiter: Ayurveda. Auch zur Behandlung psychischer Störungen bietet die Heilslehre interessante Ansätze

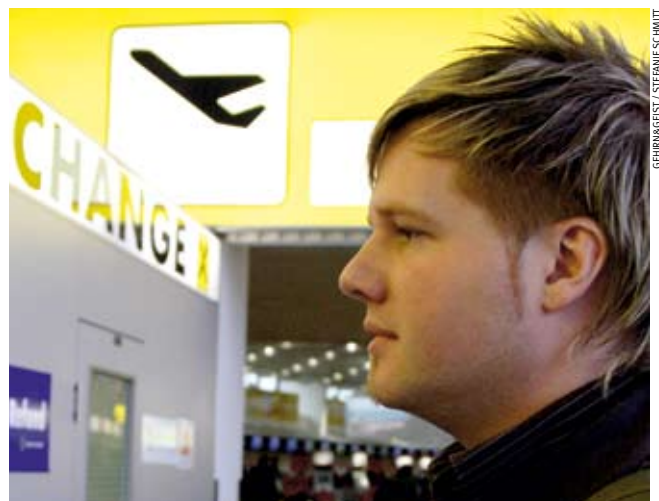
Gehirn&Geist-Newsletter

Wollen Sie einmal im Monat über Themen und Autoren im neuen Heft informiert werden? Wir halten Sie gern auf dem Laufenden: per E-Mail – und natürlich kostenlos.

Registrierung unter www.gehirn-und-geist.de/newsletter

ANGST VORM FLIEGEN

Reisen Sie wenn irgend möglich auch lieber mit dem Auto als mit dem Flugzeug? Dann geht es Ihnen wie Karsten Kramarczik. Unser Art Director ist einer von rund 12 Millionen Deutschen, die unter Flugangst leiden. Wir begleiten ihn bei seinem ersten Abheben nach einer speziellen Therapie



GEHIRN&GEIST / STERNE SCHMITT

ANETTE LINNEA RASMUSSEN / FOTOLIA.DE