

AUSSERDEM...

Wir wissen viel über die Entwicklung des kindlichen Gehirns und über die Folgen von Abbauprozessen im hohen Alter. Was aber passiert in all den Jahren dazwischen? Dem Gehirn der 40- bis 65-Jährigen widmet sich nun die Wissenschaftsredakteurin Barbara Strauch, die zu dem beruhigenden Schluss kommt: *Da geht noch was* (Berlin, € 19,90). Anschaulich und humorvoll zeigt sie, dass das Leistungsvermögen des „Hirns im besten Alter“ häufig unterschätzt wird. Strauch, die bekannt wurde mit einem Buch über die Gehirnentwicklung bei Teenagern, schreibt fundiert und gibt Einblicke in aktuelle Forschungsarbeiten, in denen untersucht wird, wie sich körperliche Aktivität, Rotwein oder aber eine „Hungerdiät“ auf unsere geistige und körperliche Verfassung im Alter auswirken.



Kann man Kreativität trainieren? Ja, man kann! Alles, was man dafür tun muss, ist, sich in *Kreativitätstechniken* (moses, € 14,95) zu üben. Georg Schumacher, kreativer Leiter einer Werbeagentur, und Nicola Berger, freie Autorin, haben dieses Spiel erfunden, um dem Einfallsreichtum auf die Sprünge zu helfen. Man zieht eine beliebige der 75 Übungskarten, schnappt sich den beigelegten Notizblock, den Stift und die Sanduhr – und los geht's. Unter den Aufgaben finden sich etwa Wortspiele, man muss schätzen, Sätze bilden, Gedichte schreiben, Argumente finden und Rätsel lösen. Zum Beispiel dieses: Sie sehen halbbekleidete junge Männer, Menschenmengen, ein Viereck mit Kugel, Jubel und eine Fahne. Was könnte diese Szene darstellen? Richtig, Fußball! Ob solche Aufgaben wirklich die Kreativität fördern oder einfach nur die Zeit vertreiben, das muss jeder für sich selbst herausfinden.



Lindenblütentee, autogenes Training, Alkoholverzicht. Sie haben es auch schon mit Schäfchenzählen versucht, um in den Schlaf zu finden? Brigitte Hieronimus will keinen weiteren sicheren Weg in den Schlummer zeigen, im Gegenteil: Sie will den schlafsuchenden Leser *Vom Glück der Schlaflosigkeit* (Orell Füssli, € 19,90) überzeugen. Sie plädiert dafür, sich damit abzufinden, dass der gesunde

Schlaf sich im Laufe des Lebens wandelt und es völlig normal ist, „mit zunehmendem Alter nicht mehr durchgehend und ‚wie ein Stein‘ zu schlafen“. Mit ihren anregenden Gedanken und Informationen, etwa über das „Zuviel und Zuwenig im Leben“ oder über den „Sinn des Scheiterns“, will sie durch wache Nächte begleiten – und den Leser zum „Müdedenken“ verführen.

Betäubungsmittel im Basilikum?

Tomatensoße als Rauschmittel? Hopfen mit Morphinwirkung? In unseren Vorgärten und Gewürzregalen wimmelt es von psychoaktiven Substanzen; zahlreiche Lebensmittel sind *Opium fürs Volk* (Rowohlt, € 8,95), wie die Autoren um den Herausgeber Udo Pollmer zeigen: So findet man Amphetamine in Wurst und Glühwein, Antidepressiva im Safran, Stimmungsmacher wie Beta-Carboline im Ketchup. Und selbst der harmlos wirkende Salat hat es in sich: Kopfsalat, Radicchio und Endivie enthalten Sesquiterpene, „Salat-Opium“, und galten schon in der Antike als schlaffördernd. Daneben erfährt der Leser, dass Petersilie Apiole enthält, das aphrodisierend wirken soll, weswegen in vielen mittelalterlichen Städten die Straßen, in denen sich Bordelle befanden, „Petersiliengassen“ hießen. Heutzutage wird Petersilienöl zur illegalen Herstellung von Phenylethylaminen verwendet, die ähnlich wie Ecstasy und andere Designerdrogen wirken.

