



Achtsamkeit • In Zeiten von Klimakatas- trophe und Krieg ist es leicht, die innere Balance zu verlieren. Eine tausende Jahre alte Idee kann helfen (Seite 14)

3 Editorial

6 Bild des Monats
Innenansichten einer Wespe

UPDATE

8 Physik
Spritzfreies Pissoir

9 Hirnforschung
Medikament löst blockierte Erinnerungen

10 Verkehr
Warum weibliche Crashtest-Dummys wichtig sind

13 Mythos des Monats
Zwei Meter Abstand verhindern Ansteckungen

TITEL

14 Achtsamkeit
Was ist Hype, was hilft wirklich?

20 Interview
Möglichkeiten und Grenzen der Resilienz

24 Meditation
Bewusstseinsforschung zeigt verblüffende Ergebnisse

32 Gadgets
Was Technik zur Entspannung beitragen kann

36 Medizin
Helfen Psycho-Drogen gegen Traumata und Ängste?

40 Schlafforschung
Wearables und Nearables statt Schlaflabor

46 Produktivität
Mit Apps achtsam gegen das tägliche Chaos

REPORT

49 Kolumne
Was müssen wir tun, um wirklich abzuschalten?

50 Verkehr
Beim autonomen Fahren hängt Tesla hinterher

56 Industriepolitik
Milliarden-Investitionen in den USA mit unklaren Folgen

Raumfahrt • Die Rückkehr zum Mond verläuft holprig. Die NASA muss dafür sogar auf Teile aus dem Shuttle-Programm zurückgreifen (Seite 88)



Podcast
Bewusstseins- forsch- er und Philosoph Thomas Metzinger erklärt, warum es beim Meditieren wirk- lich geht.



„Der Laserscanner ist der wichtigste Sensor am Auto überhaupt.“

Daniel Göhring, Juniorprofessor für autonome Fahrzeuge an der FU Berlin (Seite 53)



Autonomes Fahren • Aus technischen Fragen ist ein Glaubenskrieg entbrannt – bei dem Tesla in der Defensive ist (Seite 50)

- 61 Déjà-vu**
Tesla und die Renaissance der Elektroautos
- 62 Architektur**
Die spektakulärsten Bauten aus dem 3D-Drucker
- 68 Gesundheit**
Konferenz der Ultrareichen für längeres Leben
- 72 Jubiläum**
Deutschlands erste öffentliche Tankstelle
- 74 Pharmakologie**
Neue Strategien gegen die Pandemie der Resistenzen
- 80 Künstliche Intelligenz**
Bild- und Textgeneratoren stellen die Kreativ-Branche auf den Kopf
- 86 Experte in 5 Minuten**
Welche Länder am stärksten von extremer Hitze bedroht sind
- 88 Raumfahrt**
Neue Mondmission mit alter Technik

Foto: Charles Sykes / AP Images for Luminar Technologies Foto: NASA



MIT Technology Review ist die unabhängige deutsche Ausgabe des gleichnamigen Magazins vom Massachusetts Institute of Technology MIT.

DOSSIER

- 93 Nachhaltigkeit**
Die Folgen des Lieferkettengesetzes, Risikoanalyse bei Lieferanten, Controlling für Nachhaltigkeit

REVIEW

- 103 Ausprobiert**
Spintronics verbindet Elektronik, Mechanik und Steampunk
- 104 Hardware**
Zelten in der Luft, Reifen mit Reißverschluss, Entspannen mit Vibrationen
- 108 Medien**
Ananda Klaars *Nehmt uns endlich ernst*, David Quammens *Breathless*, Maja Göpels *Wir können auch anders*, Klassiker *Ralph 124C 41+* neu gelesen
- 110 Meinung KI-Regulierung**
Transparenz allein reicht nicht
- 112 Meinung Medizin**
Weg frei für weniger Tierversuche
- 113 Meinung Photovoltaik**
Balkonkraftwerke sind im Massenmarkt angekommen
- 114 Der Futurist**
Vox populi vox Dei

RUBRIKEN

- 73 Impressum**
- 106 Technologiezentren**

„In der Evolution ist es nie darum gegangen, dass wir glücklich sind.“

Thomas Metzinger, Philosoph und Bewusstseinsforscher, über das Selbstmodell unseres Gehirns (Seite 31)