


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

Falsches Essen aus Unzufriedenheit

Eine Studie zeigt, wie Frust zu ungesundem Essen führt – und wie man sich dank einer Übung zum Wohlbefinden mit weniger Kalorien begnügt.

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 09. OKT 2019

Menschen, die aus einfachen Verhältnissen stammen, ernähren sich oft ungesünder und neigen daher eher zu Übergewicht. Das hat nicht nur mit Gewohnheiten zu tun und damit, dass gesunde Lebensmittel teurer sind. Allein das Gefühl, ärmer zu sein als andere, fördert Frustessen, wie Forscher aus Singapur in mehreren Experimenten demonstriert haben. Das Team um Bobby Cheon brachte Probanden dazu, sich mit Menschen zu vergleichen, die finanziell und sozial entweder besser oder schlechter gestellt waren als sie selbst. Wie sich zeigte, griffen die „Schlechtergestellten“ ausgiebiger bei den Snacks und Süßigkeiten zu, die während des Versuchs einladend bereitstanden. Sie wiesen sogar einen höheren Spiegel des „Appetithormons“ Ghrelin auf.

Bobby Cheon ging nun einen Schritt weiter: Wenn das Gefühl, unzulänglich zu sein, das Essverlangen steigert, müsste sich der Effekt doch vielleicht umkehren lassen, indem man die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben stärkt. Diesmal führten die Probanden zwei Wochen lang

ein Tagebuch, in dem sie auflisteten, was ihnen an Gutem widerfuhr, für das sie dankbar waren. Tatsächlich hatte dies zur Folge, dass sie sich beim Essen mit kleineren Portionen begnügten.

B.K. Cheon u.a.: Social inequality as an obesogenic environment: Implications for socioeconomic disparities in obesity. Presented July 2019, Society for the Study of Ingestive Behavior, Utrecht, Netherlands

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

GESELLSCHAFT

Ernste Warnsignale

Psychologische und psychotherapeutische Fachgesellschaften sehen Stimmungswandel im Umgang mit der Corona Krise

LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.

BEZIEHUNG

Liebe ich einen Narzissten?

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

MEISTGELESEN

1 BEZIEHUNG

Der dunkle Teil von uns

Wir fühlen uns von negativen Persönlichkeitseigenschaften anderer angezogen – wenn wir diese in uns selbst erkennen. Das fand eine neue Studie heraus.

2 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.