

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

## **In der Ruhe liegt die Biokost**

Neueste Forschungen legen nahe, dass die Lautstärke der Umgebungsgeräusche einen Einfluss auf die Nahrungswahl hat.

VON ANNA GIELAS

 04. JAN 2020

In der heutigen Welt geht es laut zu. Wie beeinflusst das Getöse und Getöse unser Essverhalten, insbesondere die Wahl der Speisen? Ein amerikanisch-schwedisches Forschungsteam ging der Frage nach.

575 Freiwillige wurden einige Minuten lang Musik oder Lärm ausgesetzt und wurden anschließend unter anderem gefragt, auf welche Speisen sie gerade Lust hätten. Rasch zeichnete sich eine Tendenz ab: Musik oder Umgebungsgeräusche mit geringer Lautstärke gingen mit dem Kauf und Verzehr gesunder Lebensmittel einher. „Das geschah, weil die Freiwilligen entspannt waren“, schreiben die Forscher. In diesem Zustand können wir uns besser konzentrieren und folglich durchdachtere Entscheidungen treffen – auch bei der Lebensmittelwahl.

Ob Rock, Pop oder Klassik: Je lauter die Musik spielte, umso aktiver und rastloser waren die Teilnehmer. Ihre Herzfrequenz stieg, Gefühle von Aufregung und Hektik kamen auf. Auf diese Weise aufgeputscht, griffen die Probanden häufiger zu ungesunden Lebensmitteln, wie sich bei Feldexperimenten in einem Supermarkt und einem Restaurant bestätigte. Die Wissenschaftler halten das Dimmen der Lautstärke für eine ebenso schlichte wie vielversprechende Option, um gesunde Ernährung zu fördern.

DOI: [10.1007/s11747-018-0583-8](https://doi.org/10.1007/s11747-018-0583-8)

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomane. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

### **Burn on**

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über

den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## **1** LEBEN

### **Empathie**

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

## **2** LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

## **3** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

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