

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




GESUNDHEIT

So viel muss man gar nicht machen

Essen, Bewegung und Schlaf beeinflusst, wie wir uns fühlen. Eine Studie beschreibt, wie wir unser Wohlbefinden steigern können.

VON SUSANNE ACKERMANN

 03. SEP 2021

Wie wir essen, schlafen und uns bewegen, beeinflusst unser Wohlbefinden. Die Faktoren wirken dabei auf vielfältige Weise zusammen, dies zeigt eine aktuelle Studie. Offenbar könne es helfen, auch nur an einer dieser Schrauben zu drehen, um unseren Zustand zu verbessern und seelischen Stress zu lindern, so die Forscherinnen und Forscher.

Insgesamt nahmen an der Untersuchung 52 Erwachsene teil, von denen 37 zwischen 18 und 29 Jahre alt waren. Sie wurden 2018 und 2019 jeweils von Juni bis Dezember befragt, was sie wann gegessen hatten, wie sie geschlafen hatten, wie oft und wie lange sie Sport getrieben oder sich bewegt hatten. Zudem wurde das Ausmaß ihrer Nervosität oder Unruhe gemessen sowie Gefühle von Wertlosigkeit und Erschöpfung (*mental distress*).

Unter anderem zeigte sich, dass die Dauer die Qualität des Schlafs verbesserte, was mit einem erhöhten mentalen Wohlbefinden einherging. Unausgewogene Ernährung ging mit schlechterer Stimmung einher – wobei sich die Männer im Schnitt gesünder ernährten. Die Autorinnen und Autoren vermuten, dass die Frauen zu emotionalem Essen neigten, um Stress zu reduzieren. Bewegung und Sport beeinflussten das Befinden der Versuchspersonen positiv.

Linda Begdache u. a.: Dynamic associations between daily alternate healthy eating index, exercise, sleep, seasonal change and mental distress among young and mature men and women. Journal of Affective Disorders Reports, 2021. [DOI: 10.1016/j.jadr.2021.100157](https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100157)

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.

GESELLSCHAFT

Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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

2 BEZIEHUNG

Sagen Sie mal, Frau Plaßmann: Warum ist es in Ordnung, sexlos zu leben?

Warum es okay ist, sexuell abstinenter zu sein, erklärt Sexualtherapeutin Anica Plaßmann im Interview.

3 LEBEN

Ich bin im Stress

Stress ist ein modernes Konzept, das vorwiegend psychologisch ist. Welchen Nutzen hat es für die heutige Gesellschaft?