

Essen als Seelentröster: Wie wir in Krisenzeiten Freude finden

Eine aktuelle Studie der Universität Wien zeigt überraschende Zusammenhänge zwischen Essverhalten und Emotionen während des Lockdowns.

Wien, Österreich - In einer aktuellen Studie der Universität Wien zeigen Psychologen bemerkenswerte Erkenntnisse über das Essverhalten in Krisenzeiten. Anstatt ungesundes Essen als Ausgleich für negative Emotionen zu konsumieren, verwenden viele Menschen es eher zur Verstärkung positiver Gefühle. Laut den Forschern um Silani kam es während des ersten Lockdowns im Jahr 2020, in einer Untersuchung mit rund 800 Teilnehmern, zu einem Anstieg des Konsums von „Comfort Food“, wenn die Menschen sich in guter Stimmung und sozialen Kontakten befanden. Es erwies sich, dass Genussmittel wie Süßigkeiten und Snacks genutzt werden, um das bestehende Wohlbefinden zu unterstützen, und nicht, um eine schlechte Stimmung zu heben, wie **Kleine Zeitung** berichtete.

Die Verbindung zwischen Essen und Emotionen

Die Ernährungspsychologie liefert weitere interessante Einsichten in diese Dynamiken. Emotionen spielen eine zentrale Rolle dabei, welche Nahrungsmittel Menschen wählen. Viele greifen nicht nur aus Hunger zu, sondern auch, um emotionale Bedürfnisse zu befriedigen. Stress, Traurigkeit oder Freude führen oft zu einem spezifischen Essverhalten, das als Trostmechanismus dient. Bestimmte Lebensmittel, insbesondere solche mit hohem Zucker- oder Fettgehalt, können positive

Emotionen hervorrufen und zur Regulierung der Stimmung eingesetzt werden, wie die Seite [Was ist die.de](#) beschreibt.

Besondere Aufmerksamkeit verdient die Rolle von Comfort Food in stressigen Zeiten. So zeigen die Psychologen der Universität Wien, dass der Konsum von Nahrungsmitteln wie Schokolade und Chips nicht nur für den Hunger dient, sondern auch eine Methode ist, um sich emotional zu stabilisieren. Bei Menschen, die unter Stress leiden oder Vereinsamung erfahren, führt dies häufig zu einem Übermaß an ungesunden Nahrungsmitteln, was einen Teufelskreis der emotionalen Ernährung schaffen kann. Solche Muster sind an der Schnittstelle zwischen psychologischen Bedürfnissen und Essgewohnheiten stark ausgeprägt und erfordern eine tiefere Auseinandersetzung, um Eskalationen zu vermeiden.

Details	
Ort	Wien, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.kleinezeitung.at• wasistdie.de

Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](#)