

## Nudeln: Der neue Glücksbringer für Körper und Geist!

Eine neue Studie zeigt, dass Pasta mehr Glücksgefühle auslöst als Sport oder Musik. Forscher untersuchen emotionale Effekte von Nudelgerichten.



**Mailand, Italien** - Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass Pasta weit mehr als nur ein leckeres Gericht ist; sie könnte sogar der Schlüssel zu unserem Glück sein! Eine Studie mit 40 Probanden, die an der IULM in Mailand durchgeführt wurde, ergab, dass der Genuss von Nudeln stärkere Glücksgefühle auslöst als Sport oder Musik. Die Teilnehmer, die zwischen 25 und 55 Jahren alt waren, erlebten beim Essen von Pasta einen bemerkenswerten „Glücks-Boost“, wie **oe24.at** berichtete. Mithilfe von Technologien wie Elektroenzephalografie (EEG) und Herzfrequenzmonitoren wurden die Reaktionen der Teilnehmer genau überwacht. Die Resultate sind erstaunlich: Pasta aktiviert während des Genusses mehr Hirnareale als beim Musikhören oder Sporttreiben.

## Pasta, das Wohlfühl-Essen

Das Forscherteam entdeckte zudem, dass Pasta für viele als „Comfort Food“ gilt, das mit schönen Erinnerungen und Wohlfühlmomenten verbunden ist. Die Probanden berichteten von einer direkten Verknüpfung zwischen dem Genuss von Nudeln und positiven Emotionen, was durch die Analyse der Gesichtsausdrücke bestätigt wurde. Tatsächlich wurde festgestellt, dass Pasta ein Lächeln auf die Gesichter der Teilnehmer zaubert – eine Wirkung, die die Freude beim Sport sogar übertrifft, wie **bayern1.de** hervorhob. Diese positiven Gefühle scheinen nicht nur während, sondern auch nach dem Essen zu bestehen, was die enge Verbindung zwischen Pasta und dem menschlichen Glück unterstreicht.

Insgesamt zeigt die Studie überzeugend, dass Pasta nicht nur den Gaumen erfreut, sondern auch unser emotionales Wohlbefinden erheblich steigern kann. Wenn der Alltag stressig wird und das Glück gefühlt auf der Strecke bleibt, könnte ein Teller Nudeln genau das richtige Mittel sein, um das Gemüt wieder aufzuhellen. Ein Grund mehr, Pasta als nicht nur als Essen, sondern als eine Art Geheimwaffe für glückliche Momente zu betrachten!

Details	
<b>Ort</b>	Mailand, Italien
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://www.br.de">www.br.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**