

# Frustesser nehmen schlechter ab

Wer vor allem aus Wut, Frust, Kummer oder Scham zum Essen greift, tut sich beim Abspecken schwerer. Forscher der Brown-Universität in Providence (USA) beobachteten 286 übergewichtige Frauen und Männer beim Abnehmen. Ergebnis: Je mehr sich die Teilnehmer beim Essen von ihrer Gefühlslage leiten ließen, desto weniger nahmen sie ab und desto schneller legten sie nach der Diät wieder an Pfunden zu. Besser im Griff hatten ihr Gewicht diejenigen Teilnehmer, die ihr Essverhalten nur von äußeren Faktoren abhängig machten und etwa gelegentlich bei Partys über die Stränge schlugen.

**Essen aus Frust: Negative Gefühle drücken auf die Waage**

