

Abnehmen: Frustesser haben es schwerer

Frustrierende Erkenntnis für alle Frustesser: Sie haben am meisten Mühe beim Abnehmen. Und wenn sie es dann endlich geschafft haben, sind die Kilos bei



ihnen auch am schnellsten wieder auf den Hüften. Das ist das Resultat einer Studie aus den USA.

Die Forscher wollten herausfinden, wieso viele Abspeckwillige ihr Ziel nicht erreichen oder schnell wieder zunehmen. Sie befragten rund 3000 Betroffene. Dabei zeigte sich, dass diejenigen am meisten Mühe hatten, die das Essen mit positiven Gefühlen wie Trost, Nähe oder Glück verbanden.

Die Mediziner empfehlen Frustessern deshalb, neben einer Diät und viel Sport auch eine Psychotherapie zu machen. So haben sie mehr Erfolg beim Abspecken. sm