

pressetext Diese Meldung wurde von pressetext ausgedruckt und ist unter <http://www.presetext.com/news/20130116001> abrufbar.

pte20130116001 Forschung/Technologie, Medizin/Wellness

## Langeweile begünstigt Gewichtsverlust Gleiche Mahlzeiten hilfreich - Experten warnen vor Depressionsrisiko

Buffalo/Cambridge/Salzburg (pte001/16.01.2013/06:00) - Langeweile hilft unter anderem dabei abzunehmen - kann jedoch auch Depressionen begünstigen. Laut Ernährungsforschern der University of Buffalo <http://buffalo.edu> kann das gleiche tägliche Essen zur Gewichtsabnahme führen, da so weniger Kalorien verbrannt, aber auch weniger Nährstoffe gegessen werden. Zusätzlich würde es nicht so schnell mit großem Appetit verschlungen, da es bereits zu bekannt und langweilig sei. Langeweile kann aber auch Depressionen auslösen, wie Psychologen der Harvard University <http://harvard.edu> untersucht haben.



Antriebslos: Langeweile kann depressiv machen (Foto: pixelio.de, M. Müller)

### Negativer Kreislauf befürchtet

"Langeweile ist ein unangenehm empfundenes Gefühl des Nicht-Ausgefüllt-Seins, ausgelöst durch einen Mangel an Anregung und reizvoller Beschäftigung. So gesehen ist es auch ein Zustand, in dem man mit sich selbst unzufrieden und nicht im Reinen ist. Dieser Zustand kann auch ein Faktor sein, der eine Depression mit auslöst", erklärt der Klinische Psychologe Thomas Schaller <http://klinischer-psychologe.at> im Interview mit pressetext.

Jedoch könne sowohl Überforderung wie bei einem Burnout, als auch Unterforderung wie bei einem "Bore-Out" depressiv machen. "Es kann aber auch von einem Kreislauf gesprochen werden, in dem Depressionen dazu führen, weniger zu unternehmen, sich zurückzuziehen, passiver zu werden und weniger am Leben teilzunehmen", sagt er. Depressive verstärken durch das Nichtstun ihre negativen Gefühle, da sie mehr Zeit zum Grübeln hätten. Die Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit lässt Tätigkeiten als schwierig, kräfteraubend und nicht sinnvoll erscheinen.

Daher sollten sie das Gegenteil davon machen, was ihr Gefühl sagt. Bewusste Ruhephasen seien jedoch wichtig, um Energie wieder aufladen zu können. "Langeweile hat eine negative Bewertung. Hier kann die Person mit sich nichts anfangen und fühlt sich nicht gut dabei", klärt Schaller auf. Dies könne im weiteren Verlauf zu Depressionen führen, insbesondere dann, wenn die Betroffenen keine Ziele, Träume und Aufgaben mehr haben und sich nutzlos fühlen.

### Stellenwert von Essen essenziell

"Wenn das Essen als langweilig erachtet und nicht mehr mit Genuss zu sich genommen wird, kann das auch dazu führen, dass jemand dadurch weniger isst und sich dazu zwingen muss", führt der Psychologe aus. Dieser Zwang könne zusätzlich mehr Energie kosten und eine Gewichtsabnahme verursachen. "Für Übergewichtige wäre es zum Beispiel besser, das Essen bewusst zu kauen und wahrzunehmen. Auch so kann abgenommen werden", schließt Schaller ab.

(Ende)

Aussender: pressetext.redaktion  
Ansprechpartner: Andreea Iosa  
Tel.: +43-1-81140-306  
E-Mail: [iosa@presetext.com](mailto:iosa@presetext.com)  
Website: [www.presetext.com](http://www.presetext.com)

pressetext