kurz & bündig

Frauen, die Kontrazeptiva oral einnehmen, profitieren weniger stark von einer psychotherapeutischen Konfrontationstherapie bei Angststörungen. Das liegt darin begründet, dass sich die hormonelle Verhütung nachteilig auf zentrale Lern- und Gedächtnisprozesse auswirkt: Das Extinktionslernen wird erschwert. *lk*

J Psychiatr Res 2019; 119: 95–101

Hunger ist unangenehm, führt zu Gereiztheit und schlechter Laune. Die Annahme, dass man umso egoistischer handelt, je hungriger man ist, ist jedoch wissenschaftlich nicht nachweisbar. Menschen haben viel zu große Angst, egoistisch zu wirken und dadurch ihr soziales Ansehen zu verlieren – auch unter starkem Hunger. *lk*

Nat Commun 2019; 10: 4733

Vegetarier haben ein um 22 % niedrigeres Risiko für ischämische Herz- und Gefäßerkrankungen. Die Schlaganfallrate, insbesondere für Hirnblutungen, ist bei einer vegetarischen Ernährungsweise leicht erhöht. Trotzdem überwiegt der Nutzen des Fleischverzichts: Er schont die Gefäßgesundheit und die Umwelt. *lk*

BMJ 2019; 366: l4897

Familienmahlzeiten bieten eine Möglichkeit zur Adipositasprävention, da folgende Komponenten mit einer besseren Ernährung korrelieren: positive Atmosphäre während des Essens, Kinder helfen bei der Zubereitung, gesunde Lebensmittel und kein Fernsehen. *lk*

Health Psychol 2019; 38: 1137–1149

Gerüche beeinflussen das Kunden- und Verbraucherverhalten. In einer duftenden Konsumumgebung empfinden Menschen positive Emotionen, die sie die Produkt- und Servicequalität besser bewerten lässt. Der Konsum kann bis zu 23 % steigen, wenn Gerüche ideal in Intensität und inhaltlicher Note eingesetzt werden. *lk*

J Marketing 2019; doi:10.1177/0022242919881137

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.