



Contribution ID: 231

Type: **Keynote**

Faszination Essverhalten: Mehr als Kalorien und Gesundheit

Monday, 5 September 2022 09:00 (50 minutes)

Die Prävalenz von ernährungsbedingten Erkrankungen steigt weltweit. Um diesem Trend entgegenzuwirken, wurde und wird Essen meistens mit Nährstoffen und Gesundheit gleichgesetzt. Jedoch steigt trotz dieses Fokus auf die Ernährungsphysiologie die Prävalenz von ernährungsbedingten Erkrankungen weiter an. Ein Grund dafür könnte sein, dass Menschen Mahlzeiten nicht als Nährstoffe sehen, sondern als Speisen, die z.B. Geselligkeit oder Zufriedenheit bedeuten. Diese Keynote hat zum Ziel, anhand von empirischen Befunden darzulegen, dass Essen mehr als Nährstoffe und Gesundheit bedeutet und dass positive Gesundheitseffekte auch ohne einen physiologischen Fokus möglich sind.

In einem holistischen Ansatz wird gezeigt, dass neben Gesundheits-Überlegungen 14 weitere Basismotive bestimmen, warum Menschen essen, was sie essen. So spielen beispielsweise auch soziale oder emotionale Motive eine wichtige Rolle. Außerdem macht das Essverhalten nicht nur aus, was Menschen essen (z.B. wieviel Fett), sondern auch wie sie essen (z.B. wo oder mit wem). Zuletzt wird gezeigt, dass Personen, die beim Essen vor allem auf Freude und Zufriedenheit fokussierten, ein geringeres Risiko für ernährungsbedingte Erkrankungen aufwiesen als Personen, die weniger Freude und Zufriedenheit bzgl. des Essens angaben.

Insgesamt soll diese Keynote neue Impulse für die Erforschung eines faszinierenden Verhaltens, des menschlichen Essverhaltens, liefern und Wege zur Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen aufzeigen.

Primary author: SPROESSER, Gudrun (Universität Linz)

Presenter: SPROESSER, Gudrun (Universität Linz)

Session Classification: Keynote

Track Classification: Gesundheitspsychologie