

# 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 hungrier 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 schonet die Gefäßgesundheit und die Umwelt. *lk*

*BMJ 2019; 366: 14897*

**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*



## THERAPRO

Fachmesse + Kongress  
für Therapie, Rehabilitation + Prävention

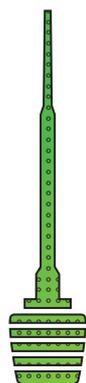
### Willkommen bei der TheraPro 2020

Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie das breite Angebot der Aussteller! Holen Sie sich in Vorträgen, Seminaren und Workshops neue Anregungen für Ihre Patienten, für Ihre Praxis, für Ihre Profession!

Beim *ergotag* erwartet Sie ein spannendes Programm mit aktuellen Themen und Top-Referenten.

### ergotag

Wir freuen uns auf Sie.



Messe Stuttgart

7. – 9. Februar 2020 | Freitag – Sonntag

Bleiben Sie am Puls der Zeit!

#TheraPro

[www.therapro-messe.de](http://www.therapro-messe.de)