

# Beobachtete Veränderungen durch Nahrungsentzug bei Teilnehmern der Minnesota Experiments

## Einstellungen und Verhalten in Bezug auf das Essen

- Zunehmende Beschäftigung mit Essen und Essenszeiten
- Verwendung von mehr Gewürzen und Würzmitteln
- Erhöhter Konsum von Tee, Kaffee und Kaugummi
- Tendenz zum Horten
- Änderung der Essgeschwindigkeit
- Gesteigerter Hunger

## Emotionale Veränderungen

- Depression
- Angst
- Reizbarkeit
- Apathie

## Soziale und sexuelle Veränderungen

- Rückzug
- Verminderter Sinn für Humor
- Gefühle sozialer Unzulänglichkeit
- Isolation
- Angespannte Beziehungen
- Vermindert sexuelles Interesse
- Vernachlässigte Körperhygiene

## Kognitive Veränderungen

Beeinträchtigung von:

- Konzentration
- Wachsamkeit
- Auffassungsgabe
- Urteilsvermögen

## Körperliche Veränderungen

- Magen-Darm-Beschwerden
- Vermindertes Schlafbedürfnis
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Überempfindlichkeit gegenüber Lärm und Licht
- Verminderte Kraft
- Ödeme (Flüssigkeitsretention)
- Haarausfall
- Verminderte Toleranz gegenüber kalten Temperaturen
- Ungewöhnliches Kribbeln/Stechen in Händen und Füßen
- Körperkraft nahm um etwa 10 % ab
- Reflexe wurden messbar träge
- Grundumsatz (Ruhestoffwechselrate) ging zurück
- Herzvolumen nahm um 20 % ab
- Körpertemperatur sank

## Aktivität und Motivation

- Müdigkeit
- Schwäche
- Antriebslosigkeit
- Verringertes Aktivitätsniveau