





Das Gehirn isst mit – Wie Sie satt werden, und dennoch schlank bleiben

Haben Sie nach einem opulenten Essen auch immer noch Appetit auf einen Nachtisch? Und das, obwohl Ihr Magen eigentlich voll ist?

Sättigung entsteht nicht durch die Magendehnung, sondern durch Prozesse im Gehirn. Neben biochemischen Faktoren sind es vor allem psychologische Aspekte, die unser Essverhalten bestimmen. Sog. „Umgebungsfaktoren“, wie Portionsgrößen, Geschirr, Temperatur und Musik wirken sich auf die Menge, die Häufigkeit und die Zusammensetzung unseres Essens stärker aus, als uns im Alltag bewusst ist.

Der Vortrag führt Sie ein in diesen Teil der Welt der Ernährungspsychologie. Es wird Sie überraschen, welche Faktoren Sie hungrig halten und satt machen. Der Vortrag zeigt Ihnen, warum Sie Gummibärchen beim Verzehr unbedingt zählen sollten, und warum Sie höhere Gläser verwenden sollten, wenn Sie Fruchtsäfte trinken. Er verrät Ihnen, warum Sättigung auch von Ihrer Nase abhängt. Erfahren Sie, wie Sie den Ernährungsfallen des unbewussten Essens entkommen, und wie Sie ein Sättigungsgefühl entwickeln können, ohne Kalorien zählen zu müssen. Die beste Diät ist die, die Sie gar nicht merken...

Typ	Vortrag oder Kurzseminar, jeweils präsent oder online
Stichworte	Ernährung, Diät, Psychologie, bewusstes Essen, Zielerreichung
Zielpersonen	Allgemeinbevölkerung, Ärzte/Patienten
Länge (<u>Empfehlung</u>)	45min, 60min, 75min, <u>90min</u> , 120min (2x60min mit Pause)

Humor		<input type="range" value="80"/>
Emotionen		<input type="range" value="60"/>
Wissenschaft		<input type="range" value="75"/>
Praxistipps		<input type="range" value="85"/>

Die Vorträge werden fortwährend überarbeitet bzw. dem aktuellen Forschungs- und Wissensstand angepasst. Die Beschreibung des Inhalts und die übrigen Angaben gelten somit immer unter einem gewissen Vorbehalt. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld einer Veranstaltung darüber hinaus gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.