





Das Gehirn is(s)t mit – Wie wir Sättigung und Essverhalten erfolgreich steuern können

Wieso ist bei vollem Magen nach einem opulenten Essen immer noch Platz für einen Nachtisch? Weil nicht die Magendehnung der entscheidende Faktor bei der Sättigung ist, sondern das Gehirn. Wer die psychologischen Faktoren kennt, die satt und zufrieden machen, kann diese nutzen, um sein Essverhalten zu kontrollieren.

Der Vortrag führt Sie ein in die faszinierende Welt der Ernährungspsychologie. Er präsentiert Ihnen spannende und überraschende Faktoren, die Sie hungrig halten bzw. satt machen. Der Vortrag zeigt Ihnen, warum Sie Gummibärchen beim Verzehr zählen bzw. warum Sie höhere und schmalere Gläser nehmen sollten. Er verrät Ihnen, warum Sättigung von Ihrer Nase abhängt und ob Käse den Magen wirklich schließt. Erfahren Sie, wie Sie satt werden können ohne ständig verzichten zu müssen.

Die beste Diät ist die, die Sie gar nicht merken...

Typ	Vortrag	
Zielpersonen	Ärzte, Ernährungsberater, Diabetesassistenten, Allgemeinbevölkerung	
Länge (Empfehlung)	60min, 75min, 90min	
Humor		<div style="width: 80%; background-color: #008080; border: 1px solid #008080;"></div>
Emotionen		<div style="width: 60%; background-color: #008080; border: 1px solid #008080;"></div>
Wissenschaft		<div style="width: 75%; background-color: #008080; border: 1px solid #008080;"></div>
Praxistipps		<div style="width: 85%; background-color: #008080; border: 1px solid #008080;"></div>

Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.