

EINLADUNG

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM GESPRÄCH

Patronanz und einleitende Worte:  
**Gemeinderätin Dr.<sup>in</sup> Claudia Laschan**

### **Das Gehirn is(s)t mit –**

Wie wir Sättigung und Essverhalten erfolgreich steuern können

**Dr. Volker Busch**

Facharzt für Neurologie, Regensburg

**Dienstag, 8. Juni 2021**

**ab 15 Uhr**

**Live-Stream über zoom**

Bitte um Anmeldung mit E-Mail Adresse bis 2.6.2021 an  
[office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at) oder unter 01 4000 76905.



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 uns ein in die **faszinierende Welt der Ernährungspsychologie**. Er präsentiert spannende und überraschende Faktoren, die Sie hungrig halten – oder eben satt machen. Wir erfahren, warum wir Gummibärchen beim Verzehr zählen sollten und warum höhere und schmalere Gläser Sinn machen. Sättigung hängt von der Nase ab, aber schließt Käse wirklich den Magen? Viele Fragen und viele interessante Antworten, die uns zeigen, wie wir satt werden können ohne ständig verzichten zu müssen.

In der anschließenden moderierten Diskussion steht der Experte gern für Fragen zur Verfügung.

**Anmeldung:** Diese Veranstaltung findet online via Zoom statt. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail Adresse bekannt. Wir werden Ihnen spätestens am Vortag der Veranstaltung einen Link zum Streaming und einen Code zusenden.

**Voraussetzungen:** Mobiltelefon, Tablet oder Computer mit stabiler Internetverbindung; Zoom-Installation von Vorteil, **aber kein Muss**. Persönlicher Zoom Account ist **keiner** notwendig. Alle weiteren Informationen und Tipps für den funktionierenden Einstieg werden nach Anmeldung zugesendet.

**Falls Sie Fragen haben, kontaktieren Sie uns bitte:**

[office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at) oder telefonisch unter 01 4000 76905.

### **Gesundheitsförderung im Gespräch**

Eine Veranstaltungsreihe der Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35 – 43, 1200 Wien

[www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)

