



## Verflixtes Schlaraffenland - Wie Essen und Psyche sich beeinflussen: 16. aid-Forum am 14. Mai 2013

Verflixtes Schlaraffenland - Wie Essen und Psyche sich beeinflussen: 16. aid-Forum am 14. Mai 2013 - Mit dem "Schlaraffenland", in dem wir leben, haben viele Menschen heutzutage ein Problem. Statt unbeschwert zu genießen, führen sie einen Kampf zwischen Kopf und Bauch. Denn was, warum und wie wir essen, entscheidet nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche. Umgekehrt übt unser Essverhalten einen Einfluss auf unser Wohlbefinden aus. Auf dem 16. aid-Forum steht diese Wechselwirkung zwischen Essen und Psyche im Mittelpunkt und wird aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Es wird aufgezeigt, welchen Einfluss psychische und neurobiologische Faktoren auf das Essverhalten haben, welche aktuellen Erkenntnisse die Hirnforschung bietet und, welche Wirkung die Ernährung auf Leistungsfähigkeit und Stress hat. Mit seinem Vortrag "Wie isst die Psyche mit?" eröffnet Professor Dr. Christoph Klotter von der Hochschule Fulda das aid-Forum. Er stellt unter anderem die Frage, ob Empfehlungen für ein gesundes Essverhalten, die eine Wechselwirkung zwischen Essen und Psyche nicht berücksichtigen, zum Scheitern verurteilt sind. Im Anschluss zeigt Professor Dr. Susanne Klaus vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam, warum und wie Hungergefühle im Gehirn entstehen. Über Veränderungen der Gehirnstruktur bei übergewichtigen Personen und deren Auswirkungen spricht Dr. Annette Horstmann vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig. In dem Beitrag "Das dicke Gehirn: Eine Metapher für unser Unwissen?" berichtet Dr. Hubert Preißl, Universität Tübingen, von Änderungen der Gehirnfunktion im Zusammenhang mit Adipositas und Gewichtskontrolle. Er gibt Hinweise, wie Verhaltenstherapie effektiv gestaltet werden kann, wenn die Hirnaktivität berücksichtigt wird. Professor Dr. Michael Siegrist von der ETH Zürich beleuchtet, wie Konsumenten in ihrem Essverhalten beeinflusst und wie auf ihr Entscheidungsverhalten eingewirkt werden kann. Mit dem Thema "Essverhalten und kognitive Leistung" beschäftigt sich Professor Dr. Joachim Westenhöfer von der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg. Er zeigt auf, inwieweit das Essverhalten einen Einfluss auf die kognitive Leistungsfähigkeit hat und wie sich das auf die Entwicklung von gezielten Konzepten und Maßnahmen für die leistungsfördernde Ernährung auswirkt. PD Dr. Tanja Legenbauer von der LWL-Universitätsklinik Hamm geht in ihrem Vortrag "Körperbildstörung - eine Frage des Gewichts" darauf ein, welche Folgen eine verzerrte Körperwahrnehmung haben kann. Das Forum schließt mit dem Beitrag "Richtig Essen gegen Stress" von Dr. Ingrid Kiefer, Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES), Wien. Sie beleuchtet, ob und wie man durch sein Essverhalten Stress reduzieren kann. Das 16. aid-Forum findet am 14. Mai 2013 von 9.15 Uhr bis 17.30 Uhr im Wissenschaftszentrum in Bonn statt. Eva Zovko, www.aid.de - Programm, weitere Informationen und Anmeldung unter www.aid.de - aid-Tagungsbüro, c/o pressto gmbh, Simone Wroblewski, Tel.: 0221 88 88 58-14, Fax: 0221 88 88 58-88, E-Mail: aid@pressto.biz - [http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n\\_pinr\\_=525007](http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=525007) width="1" height="1">

### Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid@pressto.biz

### Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid@pressto.biz

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.