

# PLATZ FÜR SOZIAL- UND WIRTSCHAFTSWISSENSCHAFTEN.



## EINLADUNG zur Vortragsreihe PSYCHOLOGICAL LECTURES an der Abteilung für Arbeits- Organisations- und Medienpsychologie

**Univ.-Prof. Dr. Jens Blechert**

Professor für Neurogesundheitspsychologie  
Paris Lodron Universität Salzburg

### **Was versteht man unter Neurogesundheitspsychologie?**

**Ein neues Forschungsfeld, erläutert am Beispiel  
Selbstregulation, Stress und Essverhalten**

**Donnerstag 4. Mai 2017, 16:30 Uhr  
Uni-Center, 2. Stock, Rep Raum D (UC 202D)**

Diäten kennen viele. Auch wer nicht sein Gewicht reduzieren will versucht bei ungesundem Essen nicht über die Stränge zu schlagen. In einer Ernährungsumgebung voller Verlockungen fällt hier die Selbstregulation nicht leicht: kurzfristiger Genuss wird oft über langfristige Ziele gestellt.

Die Ernährungspsychologie versucht zu erklären, warum unser Essen so häufig von Hunger und Sättigungsregulation abweicht: Essstile wie emotionales, gezügeltes und externes Essen sowie Craving/Esssucht erklären, wie hedonisches Essen in unser Emotions- und Alltagsleben eingreifen und psychologische Determinanten der Selbstkontrolle aushebeln. Kommen weitere psychische Problembereiche (v.a. im affektiven Bereich) hinzu können aus Essstilen Symptome von Essstörungen entstehen. Im Vortrag werden aktuelle Labor- und Feldstudien gezeigt, welche die Vielschichtigkeit des Problems aber auch einige Hinweise auf Lösungen aufzeigen.



*„Mich interessiert, wie durch Emotionen, Stress und strenge Diätziele die homöostatischen Prozesse der Nahrungsaufnahme verändert werden. Statt Hunger und Sättigung dominiert die Allgegenwart hochentwickelter Nahrungsmittel und Verlangen nach Schmackhaften. Diese Fragestellungen untersuche ich mit einem Mix aus alltagsnahen Methoden und Laborstudien“*

*Univ.-Prof. Dr. Jens Blechert wurde in Stuttgart geboren und habilitierte an der Universität Salzburg. Als Professor für Neurogesundheitspsychologie forscht Prof. Jens Blechert am Centre for Cognitive Neuroscience und am Eating Behavior Laboratory*

[www.eat.sbg.ac.at](http://www.eat.sbg.ac.at)

Institut für Pädagogik und Psychologie  
Abteilung Arbeits-, Organisations- und Medienpsychologie  
Univ.-Prof.Dr. Bernad Batinic