

SchülerUNI  
Salzburg



## Essen, Trinken, Körper: Welche News gibt aus der Ernährungspsychologie?



Foto © von [Tengyart](#) via [Unsplash](#)

Dem einen schlägt Stress auf den Magen, der andere lässt dann sämtliche gute Vorsätze fallen. Seit rund 10 Jahren forscht ein Team rund um Univ.-Prof. Dr. Jens Blechert an der PLUS zu der Frage nach dem Zusammenhang von Stress, Emotionen und Essverhalten bzw. Diät halten.

Warum wird Essen oft zum Stress-Management herangezogen? Wie gut eignet sich Intervallfasten? Warum fällt uns das Einhalten Ernährungsempfehlungen so schwer? Wie könnten wirksame Trainingsmethoden ausschauen? Auf solche Fragen wird Jens Blechert und sein Team vom Fachbereich Psychologie Antworten geben.

**Datum:** 18.01.2023

**Uhrzeit:** 13.30 – 14:30

**Ort:** Güner Hörsaal, Natur- & Lebenswissenschaftliche Fakultät, Hellbrunnerstrasse 34.

**Anmeldung/Kontakt:**

**Mag.<sup>a</sup> Sylvia Kleindienst**

Universität Salzburg – Science for Kids & Teens

Tel. 0662/ 8044 – 2029

[schueleruni@plus.ac.at](mailto:schueleruni@plus.ac.at)