

Hohenegg Gespräche

Psyche und Ernährung



Prof. Dr. med. Gregor Hasler im Gespräch mit
Prof. Dr. med. Undine Lang, Professorin für Psychiatrie
und Psychotherapie der Universität Basel

Dienstag, 26. März 2024, 19.00–20.30 Uhr mit anschliessendem Apéro
Museum für Gestaltung, Ausstellungsstrasse 60, 8031 Zürich
Eine öffentliche Gesprächsreihe der Stiftung Hohenegg

Liebe Interessierte

Mit der Veranstaltungsreihe «Hohenegg Gespräche» möchten wir zwei Mal im Jahr alltagsrelevante Themen der Psychologie und der Gesundheitsförderung verständlich, unterhaltsam und im Dialog vermitteln.

Die Veranstaltungen bringen informative und anregende Dialoge zwischen erstklassigen Fachexpertinnen und -experten und dem bekannten Psychiater, Psychotherapeuten und Neurowissenschaftler Gregor Hasler.

Teilnehmende haben während der ganzen Veranstaltung Gelegenheit, sich mit Fragen und Anregungen einzubringen.

Ein geselliger Apéro rundet die Veranstaltung ab und bietet Möglichkeiten zu Begegnung, Austausch und Vernetzung.

Die inspirierende und kreative Atmosphäre des Museums für Gestaltung in Zürich ist ein idealer Rahmen, um psychologisches Wissen zu vermitteln und Erfahrungen zu teilen.

Die gemeinnützige Stiftung Hohenegg ist Trägerin dieser Veranstaltungsreihe. Der Zweck der Stiftung ist es, die psychische Gesundheit zu fördern.

Wir freuen uns sehr, Sie zur Veranstaltung «Psyche und Ernährung» herzlich begrüssen zu dürfen.

Freundliche Grüsse



Beatrix Frey-Eigenmann
Präsidentin Stiftung Hohenegg

«Wissenschaft und Achtsamkeit ergänzen sich,
wenn es darum geht, den Menschen zu helfen,
sich gut zu ernähren und ihre Gesundheit und
ihr Wohlbefinden zu erhalten.»

Thich Nhat Hanh

Psyche und Ernährung

Immer mehr Erfahrungsberichte und Studien belegen: Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, hat einen massgebenden Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit. Das Gespräch wird sich mit der spannenden Verbindung zwischen Darm und Hirn befassen und praktische Einblicke und Tipps vermitteln.

Themen des Gesprächs:

- Wie kann Achtsamkeit zu einer besseren Ernährung beitragen?
- Welche Beziehungen gibt es zwischen Ernährung und Stress?
- Was sind die Ursachen von emotionalem Essen?
- Wie beeinflussen Darm und Darmbakterien unser Befinden?
- Welche Nahrung tut unserer Seele besonders gut?
- Was sind die neusten Erkenntnisse aus der Ernährungspsychiatrie?

Gregor Hasler und Undine Lang werden das Publikum im Dialog auf eine faszinierende Reise vom Darm zum Hirn führen.

Prof. Dr. med. Undine Lang ist die ärztliche Direktorin der Psychiatrischen Uniklinik Basel sowie Professorin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Uni Basel. Sie ist Pionierin der Ernährungspsychiatrie und entwickelt neue Therapiemethoden, um mit Ernährung und Darmbakterien psychischen Problemen vorzubeugen und diese zu behandeln.

Prof. Dr. med. Gregor Hasler ist Psychiater, Psychotherapeut und Neurowissenschaftler. Er befasst sich seit vielen Jahren mit der Psychologie der Ernährung. Sein Buch «Die Darm-Hirn-Connection. Revolutionäres Wissen für unsere psychische und körperliche Gesundheit» ist ein Bestseller. Seit 2023 ist er Stiftungsrat in der Stiftung Hohenegg.



Der Darm ist mitentscheidend für unsere Psyche. Er kann uns glücklich oder unglücklich machen. Das Buch veranschaulicht mit realen Geschichten,

Bildern und leicht lesbarem Text auf unterhaltsame Art, wie wir mit unserer Ernährung auf die Darm-Hirn-Connection Einfluss nehmen können.

Veranstaltungsinformationen

Das «Hohenegg Gespräch» findet im Museum für Gestaltung, Ausstellungsstrasse 60 in Zürich statt.

Datum

Dienstag, 26. März 2024, 19.00–20.30 Uhr mit anschliessendem Apéro

Eintritt

CHF 30.– inkl. Apéro, Vorauszahlung mit Kreditkarte bei Anmeldung.
Bei Nichterscheinen erfolgt keine Rückerstattung.

Abendkasse: Barzahlung

Anmeldung

www.hohenegg-gespraechе.ch
bis zum 15. März 2024

Da wir mit einer hohen Nachfrage rechnen, bitten wir um Ihre verbindliche Anmeldung. Die Platzzahl ist be-

schränkt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Wir führen eine Warteliste.

Ort

Museum für Gestaltung,
Ausstellungsstrasse 60, 8031 Zürich

Anreise ab Hauptbahnhof

- Tram 4, 13 oder 17 bis Haltestelle «Museum für Gestaltung»
- Der Hauptbahnhof Zürich befindet sich in 5 Minuten Gehdistanz
- Nächste Parkmöglichkeit: Parkhaus Hauptbahnhof am Sihlquai

Organisation

Privatklinik Hohenegg AG
Hohenegg 1
8706 Meilen
Telefon +41 44 925 15 16
veranstaltungen@hohenegg.ch

