



WIE KOCHTE ICH
MEINEN ESEL EIN?

VORTRAG ZUM BUCH

Oft wurden dem Esel in der Geschichte Starrsinn und Dummheit zugeschrieben. Ein Esel ist jedoch überaus situationsintelligent, aber des Esels kurzfristige Ideen widersprechen nicht selten den langfristigen Plänen seines Besitzers.

Auch in unserem Gehirn finden ähnliche Auseinandersetzungen zwischen limbischem System (Esel) und präfrontalem Cortex (Besitzer) statt. Wer kennt nicht den Ruf des Kühlschranks in der Nacht? Oder die ewig lauende Gefahr des Süßen an der Supermarktkasse? Wer kennt nicht das Gefühl, zwischen Vernunft und Begierde hin und her gerissen zu sein?

Die gute Nachricht: Mit der geeigneten „Karotte“ kann man den kleinen „Esel“ im Gehirn sehr gut zur Mitarbeit beim Projekt „Gewichtsreduktion“ motivieren ...

(einkochen, Verb, „etwas haltbar machen“, österreichisch scherzhaft: „jemanden überreden“)

WANN:

WO:

Heike Linamayer spricht über Psychologie, Hirnforschung, Lebensmittelkunde und Rezepte ...
... einfach über jede Menge Zutaten für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion!

