

Mittwoch, 13. November 2024, 14:00 Uhr - ca. 16:30 Uhr  
Gesundheitszentrum Kluspark Zürich, Asylstrasse 130, 8032 Zürich

Referent: Wolfgang Langhans  
Professor emeritus, Physiology and Behavior Laboratory, ETH Zurich

Unser Gehirn arbeitet Tag und Nacht für uns und wir wünschen uns nichts mehr als eine geistige Fitness bis ins hohe Alter.

Unsere Ernährung ist der Treibstoff für unseren Körper – und das gilt insbesondere für unser Gehirn. Was wir essen, wirkt sich direkt auf unser Wohlbefinden aus. Dieser Grundsatz ist vielen bekannt, doch oft unterschätzen wir, wie tiefgründig die Auswirkungen unserer Ernährung auf das Gehirn sind.

Prof. Langhans erklärt Ihnen, wie Darm und Gehirn gemeinsam Hunger und Sättigung steuern, Gefühle und Stimmungen beeinflussen und sogar an der Steuerung unseres Verhaltens beteiligt sind. Erfahren Sie, welcher vielfältigen Einfluss unsere Ernährung auf Körper und Seele hat, wie das

Phänomen der «Bauchgefühle» entsteht und warum wir sind, was wir essen!



Die Veranstaltung ist für Mitglieder und Nichtmitglieder gratis.



ab Zürich HB: 14:08 mit Tram Nr. 3 bis „Hölderlinstrasse“ (dann Fussweg 250m in Fahrtrichtung)

ab Zürich Stadelhofen: 14:07 mit Tram Nr. 8 bis „Hölderlinstrasse“ (dann Fussweg 250m in Fahrtrichtung)



Anmeldung

Vortrag «Bauchgefühl»

Name, Vorname:

Tel.Nr:  E-Mail:

Sie sind Mitglied welcher Altersorganisation?

Bemerkungen (z.B. Begleitperson):

Anmeldung bitte **bis spätestens 07. November 2024** über die Homepage ([www.zss-zh.ch](http://www.zss-zh.ch)) oder als Mail-Anhang an <<sekretaer@zss-zh.ch>> oder per Post an «Zürcher Seniorinnen und Senioren, 8606 Nänikon»