



46. Z.A.P.F.-Femme-Treffen

- Termin:** Montag, 18. September 2017
- Ort:** Zahnärztehaus Stuttgart, Albstadtweg 9, 70567 Stuttgart
- Zeit:** Beginn 19.30 Uhr c.t.
(Bewertet mit 3 Fortbildungspunkten)
- Thema:** Kopfsache schlank – Wie unser Gehirn unser Gewicht steuert
- Referent:** Dr. Iris Zachenhofer, Wien

Kurzinhalt:

Diäten funktionieren nicht. Denn all unsere Verhaltensweisen sind in unserem Gehirn abgespeichert und können nicht kurzfristig geändert werden. Die einzige Möglichkeit, dauerhaft und ohne Qual abzunehmen, besteht darin, die dafür verantwortlichen Mechanismen in unserem Gehirn zu verstehen und umzuprogrammieren. Unser Gehirn hat vier Systeme, die uns beim Abnehmen helfen können: Die Basalganglien, den Hypothalamus, das Belohnungssystem und den präfrontalen Cortex. Um endlich Gewicht reduzieren zu können, müssen wir nur die Basalganglien neu programmieren, den Hypothalamus austricksen, das Belohnungssystem umpolen und den präfrontalen Cortex aktivieren. Klingt kompliziert, aber es ist ganz einfach. Auf jeden Fall ist es einfacher als Hungern. In meiner Präsentation möchte ich deshalb gerne die Zusammenhänge zwischen den Hirnstrukturen und unseren Gedanken, Absichten, Taten und Verhalten erklären und die Möglichkeiten darstellen, an welchen Schrauben in unserem Gehirn wir drehen können, um unsere Gedanken neu zu programmieren und schlank zu werden, ohne zu hungern.

Vita:

- 1993-2000 Studium Humanmedizin an der Karl- Franzens Universität Graz
Dissertation: Das Akute Subduralhämatom im Wandel der Zeit
Betreuer: Prof. Tritthart, Univ.klinik für Neurochirurgie Graz
- 05.12.2000 Promotion
- 05.2002-09.2002 Innere Medizin im LKH Buchberg – Traunkirchen, OÖ
- 09.2002-10.2008 Ausbildung zum Facharzt für Neurochirurgie an der Univ.Klinik für Neurochirurgie Wien
- 11.2006- 06.2007 Freistellung für Forschungsaufenthalt im Necker Hopital Enfants Malads, Service de Neurochirurgie, Paris
- 11.2008-2012 Facharzt im Akademischen Lehrkrankenhaus Feldkirch, Abteilung für Neurochirurgie
- Seit 12/2013 Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie im Otto Wagner Spital Wien
- Bücher: 2014 Dachsaden – Zwei Neurochirurginnen decken auf
2016 Kopfsache Schlank – Wie wir mit unserem Gehirn unser Gewicht steuern
2017 Slow Slim – Der Einjahresplan zum Abnehmen