

Stress-Essen in Zeiten von Corona

Für eine Studie zur Förderung des Gesundheitsbewusstseins suchen wir Frauen und Männer im Alter von 18 bis 45 Jahren. Die Aufwandsentschädigung beträgt 100€.

In den vergangenen Monaten im Home-Office haben Sie vielleicht *mehr* gegessen, weil Sie gestresst waren oder vielleicht auch öfters mal aus Langeweile in den Kühlschrank reingeschaut haben... :)

Das Stress-Essen ist während dieser Pandemie gestiegen und somit auch die Relevanz unserer Studie.

Im Rahmen einer MRT Studie des TUM Neuroimaging Centers untersuchen wir zwei Trainingsprogramme hinsichtlich ihrer Wirkung auf einen gesunden und bewussten Lebensstil mit Fokus auf das Essverhalten.

Wenn Sie an der Studie teilnehmen wollen, sollten Sie sich gestresst fühlen und die Tendenz haben mehr zu essen, wenn Sie unter Stress leiden.

Sie sollten rechtshändig sein, keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse im Bereich der Meditation haben, gesund sein und nicht unter psychiatrischen oder neurologischen Erkrankungen leiden. Auch sollten Sie kein Vegetarier oder Veganer sein.

Der Zeitaufwand des Trainingsprogramms beträgt 15 Minuten pro Tag für einen Zeitraum von 31 Tagen und kann bequem von zu Hause aus am Rechner oder Smartphone absolviert werden. Es werden Ihnen Fähigkeiten vermittelt, um Ihre Lebensführung gesund und bewusst zu gestalten. In Voruntersuchungen zeigten sich bereits vielversprechende Effekte auf das Gesundheitsbewusstsein und verschiedene Aspekte der körperlichen und psychischen Gesundheit. Zu Beginn und zum Abschluss erfolgt ein etwa 50-minütiges MRT im Klinikum rechts der Isar. Die Untersuchung ist mit keinerlei Strahlenbelastung verbunden. Es werden auch keine Medikamente oder Kontrastmittel verabreicht.

Die Aufwandsentschädigung beträgt bei vollständiger Durchführung **100€**. Darüber hinaus erhalten Sie ein MRT-Bild Ihres Kopfes sowie den Zugang zu einem innovativen und sorgfältig konzipierten Trainingsprogramm zur Förderung des Gesundheitsbewusstseins.

Bei Interesse melden Sie sich bitte zu einem Vorgespräch bei **Alyssa Torske** unter der E-Mail: alyssa.torske@tum.de