

Pressemitteilung

30.09.2021

„Mehr Nichts und weniger Mehr“ – Vortrag in der Reihe „Science & Society“

Wir befinden uns in einer Welt der Fülle. Durch „mehr Nichts“ finden wir ein Potenzial für Glück und Zufriedenheit. Der Arzt und Glücksforscher Prof. Tobias Esch wird im Rahmen der öffentlichen Vortragsreihe „Science & Society“ am 7. Oktober 2021 (16.00 Uhr, online) in seinem Vortrag „Mehr Nichts! Die Neurobiologie des Glücks – und warum wir weniger vom Mehr brauchen“ neurowissenschaftliche sowie gesundheits- und geisteswissenschaftliche Inhalte ansprechen und den Weg zurück zu mehr Lebensglück und Nachhaltigkeit diskutieren. Organisiert wird die Veranstaltung vom Leibniz-Institut für Alternsforschung – Fritz-Lipmann-Institut (FLI) zusammen mit dem Leibniz-Forschungsverbund Healthy Ageing und Beutenberg-Campus Jena e.V.

Jena. Wir leben in einer Überflussgesellschaft, die vorrangig vom Konsum bestimmt und durch ein stetiges Streben nach „Mehr“ geprägt ist. Doch für den Mediziner und Glücksforscher Prof. Dr. med. Tobias Esch ist es an der Zeit, dieses sinnentleerte Streben nach mehr „Mehr“ infrage zu stellen. Weg vom haltlosen Konsum und hin zu einer Reduzierung auf das Wesentliche; das Minimale, was befreit und dem Menschen guttut. „Mehr Nichts und weniger Mehr“, nach diesem Leitmotiv sollten wir unser Leben neu ausrichten und gestalten. Nur mit dieser konsequenten Hinwendung nach innen, hin zum inneren Arzt, finden wir Glück und Zufriedenheit in uns selbst.

Doch warum kann es uns glücklich machen, wenn wir weniger besitzen? Wie gelangt man durch Reduktion auf das Minimale zu einer befreienden „Leere“? Was ist Ballast? Und wie viel von diesem „Nichts“ braucht man, um glücklich zu sein? Im Rahmen der nächsten „Science & Society“-Veranstaltung (Zoom-Meeting) werden diese und weitere spannende Fragen von Prof. Dr. med. Tobias Esch in seinem Vortrag zum Thema „Mehr Nichts! Die Neurobiologie des Glücks – und warum wir weniger vom Mehr brauchen“ diskutiert und Wege zurück zu mehr Lebensglück und Nachhaltigkeit beleuchtet.

Der Referent

Der Arzt, Neurowissenschaftler und Gesundheitsforscher Prof. Tobias Esch gilt als Pionier einer ganzheitlichen Allgemeinmedizin und ist Experte für die Neurobiologie des Glücks. Er prägte die Integrative Gesundheitsförderung in Deutschland und ist Gastprofessor an der Harvard Medical School sowie assoziierter Neurowissenschaftler an der State University von New York. Seit 2016 ist er Institutsleiter und Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Universität Witten/Herdecke.

Prof. Esch hat über 250 wissenschaftliche Arbeiten verfasst, insbesondere im Bereich einer integrativen (ganzheitlichen) und patientenzentrierten Medizin sowie zu Themen wie Achtsamkeit, Stress/Stressbewältigung, Gesundheitsförderung und Motivationsbildung. Seine Forschungsfelder schließen dabei neurobiologische Belohnungsprozesse im Kontext von Stress, Krankheit und Gesundheit ein. Zusätzlich entwickelt er Präventions- und Stressmanagement-Konzepte und berät Personen und Institutionen im Gesundheitsmanagement.

Seinen verschiedenen Ansätzen liegt u.a. die Idee der Selbstregulation zugrunde. Seine Sachbücher – wie "Der Selbstheilungscode", "Die bessere Hälfte: Worauf wir uns mitten im Leben freuen können" mit Dr. med. Eckart von Hirschhausen, und aktuell: "Mehr Nichts! Warum wir weniger vom Mehr brauchen" – wurden mehrfach ausgezeichnet und erreichten Spitzenplätze auf den Bestsellerlisten.

Öffentliche Vortragsreihe „Science & Society“

Die zweimal jährlich stattfindende öffentliche Vortragsreihe „Science & Society“ erweitert die in Jena betriebene naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagenforschung zum Altern um gesellschaftliche und soziale Aspekte und wird vom Leibniz-Institut für Alternsforschung – Fritz-Lipmann-Institut (FLI) und dem Leibniz-Forschungsverbund Healthy Ageing zusammen mit dem Beutenberg-Campus Jena e.V. organisiert.

Zu der Veranstaltung sind **alle** Interessenten herzlich eingeladen.

REGISTRIERUNG

Der „Science & Society“-Vortrag findet **online** via Zoom-Meeting statt (Beginn: 16.00 Uhr).

Sie können sich unter folgendem Link registrieren:

Zoom Meeting

<https://zoom.us/meeting/register/tJ0ofu2gqz8rHd2RbmVWrrdnrdpflvIPMqz>

Meeting ID: 995 9485 4179

Eine telefonische Einwahl wird ebenfalls möglich sein. (www.leibniz-fli.de -> Events)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Kontakt

Dr. Kerstin Wagner
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 03641-656378, E-Mail: presse@leibniz-fli.de

Bild:



Prof. Dr. med. Tobias Esch vom Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung, Universität Witten/Herdecke (Foto: Lukas Schulze)

Hintergrundinformation

Das **Leibniz-Institut für Alternsforschung – Fritz-Lipmann-Institut (FLI)** in Jena widmet sich seit 2004 der biomedizinischen Alternsforschung. Rund 350 Mitarbeiter aus ca. 40 Nationen forschen zu molekularen Mechanismen von Alternsprozessen und altersbedingten Krankheiten. Näheres unter www.leibniz-fli.de.

Die öffentliche **Vortragsreihe „Science & Society“** am Beutenberg-Campus erweitert die in Jena betriebene naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagenforschung zum Altern um soziale und gesellschaftliche Aspekte und wird zweimal jährlich vom Leibniz-Institut für Alternsforschung (FLI) und dem LFV Healthy Ageing in Zusammenarbeit mit dem Beutenberg-Campus Jena e.V. organisiert.

Im **Leibniz-Forschungsverbund (LFV) Healthy Ageing** kooperieren 20 Institute der Leibniz-Gemeinschaft. Ziel des Verbundes ist es, die Ursachen des Alterns interdisziplinär auf allen Ebenen zu erforschen. Daraus werden Anpassungsstrategien entwickelt und validiert, die Gesundes Altern nachhaltig fördern. Beteiligt sind Biomediziner, Psychologen, Kognitions- und Neurowissenschaftler, Raumplaner und Wirtschaftswissenschaftler. www.leibniz-healthy-ageing.de