



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

liebe Kolleginnen und Kollegen,

die Relevanz von Ernährung und Sport für die Prävention und Therapie zahlreicher Erkrankungen gewinnt sowohl im klinischen Alltag als auch in der wissenschaftlichen Forschung zunehmend an Bedeutung. In sozialen Medien zählen ernährungsbezogene Themen zu den am häufigsten geteilten Inhalten. Wie dies das Ernährungsverhalten vor allem der jungen Generation beeinflusst, ist Gegenstand wissenschaftlicher Forschung. Social Media bieten aber auch die Chance, fundiertes Wissen über gesundes Essverhalten zu vermitteln.

In unserer monatlichen **Hector-Lecture** des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport beleuchten wir die vielfältigen Aspekte von Ernährung und Bewegung in Prävention und Therapie. Wir gehen der Frage nach, welches Potenzial die personalisierte Ernährung bietet, was gesunde Ernährung wirklich ausmacht, und ob Supplemente unterstützen können. Im Fokus der kommenden Veranstaltungsreihe stehen darüber hinaus aktuelle Ernährungstrends, Ernährungs-Apps, die Darmflora, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und häufig diskutierte Nährstoffe, wie z. B. Proteine und Zucker. Auch widmen wir uns der Muskulatur, deren Bedeutung als immunregulierendes Organ für die Gesundheit zunehmend erkannt wird. Wir freuen uns, dass wir ausgewiesene Experten für spannende Vorträge und Diskussionen zu all diesen Themen gewinnen konnten.

Wir laden herzlich Betroffene, deren Angehörige, Fachleute und interessierte Bürgerinnen und Bürger zu den Veranstaltungstagen ein und würden uns sehr freuen, Sie bei uns begrüßen zu dürfen. Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, vor Ort an unserer Vorlesungsreihe teilzunehmen, bieten wir Ihnen mit dem hybriden Format die Möglichkeit, online dabei zu sein und die Veranstaltung mit Ihren Fragen zu bereichern.

Freuen Sie sich auf packende Vorträge und lebhaftige Diskussionen!

Prof. Dr. Yurdagül Zopf  
Leitung Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport

Dr. Hans Joachim Herrmann  
Leitung Ernährungswissenschaft  
Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport



QR-Code für die Anmeldung

Eintritt  
kostenfrei



immer mittwochs  
17 - ca. 18.30 Uhr  
Hörsäle Medizin

Ulmenweg 18,  
91054 Erlangen,  
kleiner Hörsaal & online

## Hector-Lecture

Datum	Referent	Titel
13.09.2023	Prof. Dr. Christian Sina Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Institut für Ernährungsmedizin	Personalisierte Ernährung – was den Einzelnen ausmacht
04.10.2023	Prof. Dr. Helmut Hesecker Universität Paderborn, Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit	Gesunde Ernährung: Der Mensch ist, was er isst!
15.11.2023	Prof. Dr. Stephan Bischoff Universität Hohenheim, Institut für Ernährungsmedizin & Prävention	Adipositas und Mikrobiom – sind Supplemente hilfreich?
13.12.2023	Prof. Dr. Yurdagül Zopf Universitätsklinikum Erlangen, Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport	Von Bauchschmerzen bis zu Kopfschmerzen – was ist dran an der Histaminintoleranz?
10.01.2024	Prof. Dr. Dejan Reljic Universitätsklinikum Erlangen, Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport	Einfluss der Muskelmasse auf die Gesundheit
14.02.2024	Prof. Dr. Hans Hauner Technische Universität München, Institut für Ernährungsmedizin	aktuelle Ernährungstrends (inkl. vegan/vegetarisch)
13.03.2024	Prof. Dr. Hannelore Daniel Technische Universität München, Ernährungsphysiologie	Apps und individuelle Ernährungsberatung – ist das möglich?
10.04.2024	Prof. Dr. Dirk Haller Technische Universität München, Lehrstuhl für Ernährung und Immunologie	Die Darmflora – ist sie beeinflussbar?
08.05.2024	Philip Süß, B.Sc. Universitätsklinikum Erlangen, Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport	Mediterrane Ernährung: wie ist das möglich?
12.06.2024	Dr. Hans Joachim Herrmann Universitätsklinikum Erlangen, Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport	Proteine im Fokus: was brauchen wir wann?
10.07.2024	Luisa Hardt, M.Sc. Universitätsklinikum Erlangen, Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport	Zucker - immer ungesund?