

Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport

Leiterin: Prof. Dr. med. Yurdagül Zopf



**Universitätsklinikum
Erlangen**



Das Universitätsklinikum Erlangen umfasst mit seinen 50 Kliniken, selbstständigen Abteilungen und Instituten alle Bereiche der modernen Medizin. Die Gebäude des Uni-Klinikums liegen überwiegend zentral am Schlossgarten und beherbergen mehr als 1.300 Betten. Patientenversorgung, Forschung und Lehre sind auf modernstem Niveau miteinander verknüpft. Patienten profitieren von neuesten Behandlungsmethoden, die in vielen Fällen andernorts noch nicht zur Verfügung stehen. Umfassende Qualitätssicherungssysteme sorgen vom Empfang bis zur Entlassung für eine optimale Versorgung. Dafür engagieren sich über 8.000 Mitarbeiter in fachübergreifenden Teams. Alle haben ein gemeinsames Ziel: Leiden zu lindern und Krankheiten zu heilen.





Prof. Dr. med. Yurdagül Zopf
Gastroenterologin und Ernährungsmedizinerin,
Leiterin Hector-Center

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

das Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport der Medizinischen Klinik 1 – Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie widmet sich in Wissenschaft und Praxis wichtigen präventiven und therapeutischen Bereichen der Ernährungsmedizin und Bewegungs- bzw. Sporttherapie. Dabei profitieren die Patienten von neuesten ernährungs- und bewegungs- bzw. sportmedizinischen Konzepten.

Im Hector-Center werden Sie von einem spezialisierten Team aus Ernährungsmedizinern, Ernährungswissenschaftlern, Diätassistenten, Fachkräften für klinische Ernährung, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern umfassend und kompetent betreut. Durch die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen des Uni-Klinikums Erlangen gewährleisten wir Ihnen eine optimale Behandlung.

Unsere Schwerpunkte liegen auf der Ernährungs- und Bewegungstherapie bei Krebserkrankungen, chronisch-entzündlichen Darm-erkrankungen und Adipositas sowie auf der Betreuung von Patienten mit Nahrungsmittel

unverträglichkeiten und chronischem Darmversagen bzw. Kurzdarmsyndrom. Einen weiteren Fokus legen wir auf eine wirksame Prävention. Mit unseren kombinierten Ernährungs- und Bewegungs- bzw. Sportkonzepten unterstützen wir Sie in der Vorbeugung verschiedener Erkrankungen. Wir freuen uns sehr, Sie im Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport begrüßen zu dürfen.



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

Krebserkrankungen

Bei **Krebserkrankungen** gewinnt die ganzheitliche Behandlung immer mehr an Bedeutung. Einschränkungen der Nahrungsaufnahme, der körperlichen Aktivität und Leistungsfähigkeit sowie entzündliche Einflüsse auf den Stoffwechsel verschlechtern die Lebensqualität und Prognose von Krebspatienten. Eine individualisierte Ernährungstherapie in Kombination mit bewegungstherapeutischen Maßnahmen sollte daher Teil der Behandlung jedes Krebspatienten sein, um die Körperreserven, die Therapietoleranz, den Erkrankungsverlauf und die Lebensqualität zu verbessern.

Mit unserem innovativen Therapieangebot werden wir diesen Anforderungen in vollem Umfang gerecht. Krebspatienten erhalten bei uns zunächst eine zielgerichtete Diagnostik ihres Ernährungs- und Leistungsstatus. Darauf aufbauend werden die Patienten während der gesamten onkologischen Therapie von einem multiprofessionellen Team individuell ernäh-

rungs- und bewegungstherapeutisch betreut. Dabei profitieren die Patienten von neuesten Trainingsverfahren wie der Ganzkörper-Elektromuskelstimulation für einen hocheffektiven Muskelaufbau sowie von evidenzbasierten Ernährungskonzepten. Nach Abschluss der onkologischen Therapie bieten wir die Möglichkeit weiterführender Ernährungs- und Sportprogramme zur Rezidivprophylaxe.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind oft mit einem hohen Leidensdruck und Einschränkungen in der Lebensqualität verbunden. Sie betreffen alle Altersklassen, sodass eine zielgerichtete Diagnostik und Therapie hoch relevant sind. Zunächst führen wir eine exakte und umfassende Diagnostik der Nahrungsmittelunverträglichkeiten und des Ernährungsstatus durch. Die darauf aufbauende Therapie fußt auf einer professionellen Ernährungsberatung und ggf. medikamentösen Maßnahmen. Sie wird in enger Abstimmung mit dem Patienten im Verlauf überprüft und angepasst, um so den optimalen Therapieerfolg sicherzustellen.

Übergewicht und Adipositas

Die Zunahme von **Übergewicht und Adipositas** ist eine der bedeutendsten gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit. Denn nachweislich fördert ein zu hoher Fettanteil eine Vielzahl von Entzündungsprozessen und erhöht dadurch das Risiko für Krebs und chronische Erkrankungen. Lebenslang ein normales Körpergewicht beizubehalten gilt als wesentlicher Baustein eines gesunden Lebensstils. Zur nachhaltigen Gewichtsreduktion bieten wir ein

leitliniengestütztes Konzept aus Ernährungstherapie und Bewegung bzw. Sport an. Dieses kann sowohl einzeln als auch im Gruppenrahmen durchgeführt werden. Auch hier profitieren die Patienten von neuesten Methoden zur Diagnostik und zum Monitoring des Ernährungszustandes, von der Interdisziplinarität des betreuenden Teams sowie von individualisierten Ernährungs- und Trainingskonzepten.

Kurzdarmsyndrom/chronisches Darmversagen

Das **Kurzdarmsyndrom/chronische Darmversagen** ist eine interdisziplinäre Herausforderung. Häufig sind die Patienten nach Teil- oder Totalverlust des Dünndarmes auf eine langfristige intravenöse Ernährung und Flüssigkeitszufuhr angewiesen. Neue medikamentöse Therapiemöglichkeiten, das Anpassen der künstlichen Ernährung an die sich verändernde Resorptionskapazität des Restdarmes sowie das Monitoring der Energie-, Nährstoff-, Elektrolyt- und Flüssigkeitsbilanz erfordern eine engmaschige Betreuung durch ein spezialisiertes Team. In unserer Spezialambulanz können wir eine zielführende Behandlung dieses komplexen Krankheitsbildes gewährleisten.

Wissenschaftliche Studien und Projekte

Als Teilnehmer an **wissenschaftlichen Studien und Projekten** profitieren die Patienten im Hector-Center von neuesten ernährungs- und bewegungs- bzw. sportmedizinischen Konzepten.



Im Überblick:

Das Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport der Medizinischen Klinik 1 zeichnet sich durch innovative Therapiestrategien und eine patientenorientierte Forschung aus. Es widmet sich wichtigen präventiven und therapeutischen Bereichen der Ernährungsmedizin und Bewegungs- bzw. Sporttherapie.



Schwerpunkte sind die Ernährungs- und Bewegungstherapie bei Krebserkrankungen, chronisch-entzündlichen Darmkrankungen und Adipositas sowie die Betreuung von Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und chronischem Darmversagen bzw. Kurzdarmsyndrom.

Team

Im Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport betreut Sie ein engagiertes und multiprofessionelles Team aus Ernährungsmedizinern, Ernährungswissenschaftlern, Diätassistenten, Fachkräften für klinische Ernährung, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern.



Unsere Leistungen

Ernährung

Individuelle ernährungsmedizinische Beratung, Diagnostik und Therapie (ambulant und stationär) bei

- Krebserkrankungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen
- Übergewicht/Adipositas

Messung des Energie- und Substratstoffwechsels in Ruhe und bei körperlicher Belastung

Messung der Körperzusammensetzung

Ermittlung von Fett- und Muskelmasse sowie der Wasserverteilung mittels neuester Bioimpedanz-Technik

Qualitative und quantitative Ernährungsanalyse

Erfassung des Ernährungsverhaltens, der Nahrungszufuhr und der aufgenommenen Mengen an Energie und Nährstoffen

Messung der Magenentleerung, Pankreas-funktion und Kohlenhydratabsorption

Diagnose von Funktionsstörungen des Magens und der Bauchspeicheldrüse sowie der Kohlenhydratabsorption (Fruktose, Laktose, Sorbit) anhand einfacher Atemtests

Patientenschulungen

In Einzel- und Gruppenschulungen werden präventive und therapeutische Aspekte in Bezug auf die jeweilige Ernährungssituation vermittelt.

Bewegung und Sport

Die Bewegungs- und Sportprogramme erfolgen unter Anleitung und Betreuung durch erfahrene Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten sowie unter ärztlicher Leitung und Kontrolle.

Messung der Muskelkraft

Die isometrische Kraftmessung wichtiger Muskelgruppen lässt Defizite und Dysbalancen im Muskelstatus erkennen.

Messung der körperlichen Aktivität und Leistungsfähigkeit

Training zum Muskelaufbau

Mittels Ganzkörper-Elektromuskelstimulation (EMS) und medizinischer Kraftgeräte inkl. Biofeedback erfolgt ein patientenindividuelles Training zur Steigerung der Muskelkraft und Muskelfunktion.



Training zur Verbesserung von Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Stabilität und Gleichgewicht

Hier werden Kardiogeräte, Sling-Trainer, Posturomed und Kleingeräte (Balance-Pad/-Kissen u. a.) einzeln oder in Kombination eingesetzt.



Erstellung individueller Trainingspläne mit regelmäßiger Überprüfung und Anpassung

Dabei werden die individuelle Krankheitssituation und Patientenbedürfnisse sowie Nebenwirkungen medizinischer Therapien berücksichtigt.

Gruppenkurse



Walking, Nordic Walking, Laufen, Polyneuropathiegruppen, sanfte Gymnastik mit Yoga-Elementen, Entspannungsübungen

So finden Sie uns



Mit dem Auto

Folgen Sie von der A73 Ausfahrt „Erlangen-Nord“ der Beschilderung „Uni-Kliniken“. Es stehen nur begrenzt Kurzzeit- und Tagesparkplätze zur Verfügung. Bitte nutzen Sie das Parkhaus Uni-Kliniken an der Palmsanlage (Schwabachanlage 14). Langzeitparkplätze finden Sie auch auf dem Großparkplatz westlich des Bahnhofs.



Mit dem Zug

Der Hauptbahnhof Erlangen (ICE-Anschluss) liegt etwa 1.200 m vom Universitätsklinikum Erlangen entfernt.



Gefördert durch die



**Medizinische Klinik 1 – Gastroenterologie,
Pneumologie und Endokrinologie**

Direktor: Prof. Dr. med. Markus F. Neurath

Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport

Leiterin: Prof. Dr. med. Yurdagül Zopf

Ulmenweg 18 (Internistisches Zentrum), 91054 Erlangen

www.medizin1.uk-erlangen.de/hector-center

Kontakt:

Tel.: 09131 85-45220 (von 9.00 – 12.00 Uhr)

med1-hector-center@uk-erlangen.de

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir bei der Bezeichnung von Personengruppen die kürzere, männliche Form. Selbstverständlich sprechen wir alle Geschlechter gleichberechtigt an.

Herstellung: Uni-Klinikum Erlangen/Kommunikation, 91012 Erlangen

Fotos: © Uni-Klinikum Erlangen, Klaus Meiners