



## 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, z. B. Proteine und Zucker. Außerdem widmen wir uns der Muskulatur, deren Bedeutung als immunregulierendes Organ für die Gesundheit zunehmend erkannt wird. Wir freuen uns, dass wir ausgewiesene Expertinnen und Experten für spannende Vorträge und Diskussionen zu all diesen Themen gewinnen konnten.

Wir laden Betroffene, deren Angehörige, Fachleute und interessierte Bürgerinnen und Bürger herzlich 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 lebhaftes 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

## Hector-Lecture

immer mittwochs von 17.00 bis ca. 18.30 Uhr

Hörsäle Medizin (kleiner Hörsaal)

Ulmenweg 18, 91054 Erlangen



Bitte melden Sie sich über folgenden **QR-Code**  
zur Veranstaltung an. Der Eintritt ist **kostenfrei**.

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