

Mit der Hector-Lecture gesund durch 2024

Wir freuen uns sehr, dass wir mit unserer monatlichen Hector-Lecture in so kurzer Zeit solch eine treue Zuhörerschaft gewinnen konnte. Dies bestärkt uns darin, dass unsere ernährungsbezogenen Themen auf großes Interesse stoßen. Wir freuen uns sehr über die vielen positiven Rückmeldungen und hoffen, Ihnen auch in diesem Jahr mit uns vielfältigen Themen aus dem Bereich Ernährung und Bewegung wertvolle Informationen und Tipps für die Umsetzung im Alltag mitgeben zu können.

Die nächste Hector-Lecture von **Prof. Dr. Hans Hauner**, Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin an der TU München, dreht sich um **aktuelle Ernährungstrends (inkl. vegan/vegetarisch)**:

Viele Menschen interessieren sich heute für Ernährungsfragen, können aber die vielen und teilweise widersprüchlichen Aussagen in den Medien und der Werbung nicht wirklich einschätzen. Der Vortrag wird über aktuelle Ernährungstrends informieren und möchte eine Orientierung geben. Er wird auch Wege zu einer persönlichen Ernährung aufzeigen, die die Gesundheit fördert und gleichzeitig unsere begrenzten natürlichen Ressourcen schont.

Jeden Monat wird auch ein regionales Lebensmittel vorgestellt, das aktuell Saison hat. Neben praktischen Tipps zur Zubereitung werden vor allem auch die gesundheitlichen Vorteile dieses Lebensmittels präsentiert. Diesen Monat wird das heimische Superfood **Rote Beete** von uns ausführlicher vorgestellt.

Anmelden können Sie sich wie immer auf der Homepage des [Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport](#) über den Anmeldelink.

Wir freuen uns schon heute, Sie am 14. Februar 2024 vor Ort oder am Bildschirm begrüßen zu dürfen!

Ihr Team vom Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport

