



Neue Vorlesungsreihe zu den Themen Ernährung und Bewegung für alle Interessierte.

Hector-Lecture

08. Mai 2024

Die Darmflora – ist sie beeinflussbar?

Herr Prof. Dr. Dirk Haller

Technische Universität München School of Life Sciences ZIEL – Institute for Food & Health

17.00 - 18.30 Uhr

Achtung: Ab diesen Monat findet unserer Veranstaltung nur noch ONLINE statt.

Die Darmflora, auch Mikrobiota genannt, besteht aus Milliarden von Mikroorganismen, die unseren Darm besiedeln. Die Mikrobiota spielen eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit, indem sie die Verdauung unterstützen, das Immunsystem stärken und gegen pathogene Bakterien schützen. Die Zusammensetzung der Darmflora kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden, insbesondere durch die Ernährung, Infektionen, Medikamente, Genetik, Alter und den Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt eine gesunde Darmflora.

Jeden Monat stellen wir auch ein regionales Lebensmittel vor, das aktuell Saison hat. Neben Wissenswertem zur Zubereitung werden vor allem dessen gesundheitlichen Vorteile präsentiert. Diesmal geht es um den Spargel.



Anmeldung und weitere Informationen:

Hectorcenter.M1@uk-erlangen.de



Unter folgendem Link können Sie ohne Anmeldung den Livestream nutzen:

[Meeting eröffnen - Zoom](#)