



Hector-Lecture

neue Vorlesungsreihe zu den Themen Ernährung und Bewegung für
alle Interessierte

Datum	Referent	Titel
10.01.2024	Prof. Dr. Dejan Reljic Universitätsklinikum Erlangen, Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport	Einfluss der Muskelmasse auf die Gesundheit

Wir freuen uns sehr, dass unsere monatliche Hector-Lecture so eine treue Zuhörerschaft in so kurzer Zeit 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 im neuen 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. Dejan Reljic beleuchtet den Einfluss der Muskelmasse auf die Gesundheit näher:

Eine vorwiegend sitzende Berufsausübung und zu wenig Bewegung in der Freizeit prägen heutzutage den Alltag vieler Menschen. Diese Entwicklung ist problematisch, denn viele der am häufigsten vorkommenden chronischen Erkrankungen in der Bevölkerung sind eindeutig mit Bewegungsmangel assoziiert. Professor Dejan Reljic erörtert in diesem Vortrag, warum regelmäßige körperliche Aktivität ein zentraler Baustein eines gesunden Lebensstils ist, welchen Einfluss die Muskelmasse auf die Gesundheit hat und wie mit innovativen Bewegungskonzepten auch Menschen mit wenig Zeit effektiv ihre Gesundheit erhalten bzw. verbessern können.

Anmelden können Sie sich wie immer auf der Homepage des [Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport](#) über den Anmeldelink. Auf unserer Homepage finden Sie auch nähere Informationen zum Veranstaltungsort. Wir freuen uns sehr, Sie vor Ort im Hörsaal Medizin in Erlangen oder virtuell am Bildschirm begrüßen zu dürfen.

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



Anmeldung und weitere Informationen:
med1-hector-center@uk-erlangen.de

Eintritt
kostenfrei