



**Online-Vortragsreihe zu den Themen Ernährung und Bewegung für alle Interessierte.**

# Hector-Lecture

**12. Juni 2024, 17.00 - 18.30 Uhr**

## **Proteine im Fokus: was brauchen wir wann?**

**Dr. Hans Joachim Herrmann**

**Uniklinikum Erlangen, Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport**

**Bitte beachten Sie: Die Veranstaltung findet ausschließlich Online statt. Falls Sie keine Möglichkeit der Online-Teilnahme haben, können Sie die Veranstaltung per Livestream im Raum U 01 des Hörsaalgebäudes verfolgen (Ulmenweg 18, Erlangen, Raumkapazität bis zu 30 Personen).**

Proteine, auch als Eiweiße bekannt, spielen in der Ernährung eine vorrangige Rolle und sind entscheidend für die Entwicklung des Menschen und die Gesundheit. Sie liefern Aminosäuren, aus denen der Körper Zellen und Organe, aber auch Antikörper zur Immunabwehr, Hormone und Enzyme bildet. In seinem Vortrag beleuchtet Dr. Herrmann die Faktoren, die den Proteinbedarf des Einzelnen beeinflussen wie etwa das Alter, die körperliche Aktivität oder bestimmte Erkrankungen. Ein weiterer Fokus liegt auf der Integrierung pflanzlicher und tierischer Proteinquellen in eine ausgewogene Ernährung, um optimale gesundheitliche Vorteile zu gewährleisten.

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 die Grüne Erbse.



**Anmeldung und weitere Informationen:**

**[Hectorcenter.M1@uk-erlangen.de](mailto:Hectorcenter.M1@uk-erlangen.de)**

Unter folgendem Link können Sie ohne Anmeldung den Livestream nutzen:

**[Meeting eröffnen - Zoom](#)**