



# Hector-Lecture

neue Vorlesungsreihe zu den Themen Ernährung und Bewegung für  
alle Interessierte

Datum	Referent	Titel
04.10.2023	Prof. Dr. Helmut Heseke Universität Paderborn, Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit	Gesunde Ernährung: Der Mensch ist, was er isst!

Unsere heutige Ernährungs- und Gesundheitssituation ist gekennzeichnet durch eine energetische Überversorgung, verursacht durch Bewegungsmangel und eine über längere Zeit den individuellen Energiebedarf überschreitende Energiezufuhr. Zuckergesüßte Getränke und energiedichte, fett- und kohlenhydratreiche, oft stark verarbeitete Lebensmittel tragen wesentlich zur positiven Energiebilanz bei.

Die resultierende chronische Überernährung führt bei den meisten Menschen zu einer Neubildung von Fetten bzw. Fettzellen und im Ergebnis zur Ausbildung von Übergewicht und teilweise sogar von Adipositas. Dies wiederum ist später mit zahlreichen chronischen Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Störungen des Zucker-stoffwechsels, Krebs- und Gelenkerkrankungen) assoziiert. Viele Stoffwechselstörungen (z. B. Glukose- und Fettstoffwechsel) verstärken sich noch, wenn die Muskelmasse als größtes Körper- und wichtiges Verbrauchsorgan für Glukose und Fett durch eine zu geringe körperliche Aktivität nur wenig gefordert wird.

Es gibt Hunderte von Ratschlägen über Essen und Trinken. Wirklich wichtig sind aber nur wenige Aspekte, wie dies z. B. in den 10 Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zur gesunden und nachhaltigen Ernährung zum Ausdruck kommt, und nicht etwa die vielen „frei-von-Produkte“.



Anmeldung und weitere Informationen:  
[med1-hector-center@uk-erlangen.de](mailto:med1-hector-center@uk-erlangen.de)

Eintritt  
kostenfrei