



## Wissenschaftsgespräche

Fachwissen im Dialog. Stell Deine Fragen!

### ERNÄHRUNG

Wie beeinflusst du deine Gesundheit, vermeidest oder heilst z. B. Allergien und förderst deine eigenen Potentiale (angeborenen Fähigkeiten)?



Mit Prof. Dr. med. Jörg Spitz!

Online am 24. 02. 2021, 19h bis ca. 21h

Vitamine, Proteine, Kohlehydrate, Nahrungsergänzung. Mischkost, vegetarisch, vegan und andere Diäten. Mit Milchprodukten oder lieber ohne? Und wie war das jetzt noch mal mit dem Fett und dem Zucker? Es gibt endlos viele und widersprüchliche Tipps zu einer richtigen Ernährung und einem gesunden Leben.

Wir wollen in diesem Wissenschaftsgespräch versuchen Klarheit in das Ernährungsdurcheinander zu bringen und uns einige ganz grundlegende Fragen stellen:

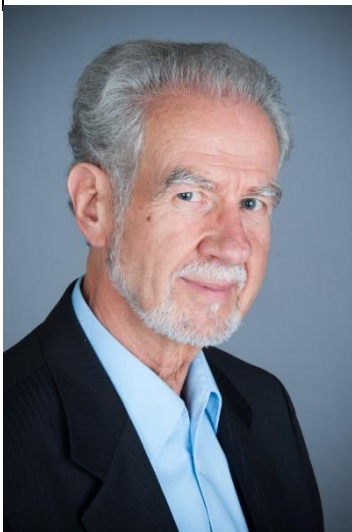
Worauf kommt es bei der Ernährung entscheidend an? Welche ganz einfachen Möglichkeiten gibt es für dich um deine Ernährung erheblich zu verbessern und dich so auch einfach besser zu fühlen?

Welche Rolle spielt die Ernährung bei der Vermeidung oder Heilung von Krankheiten wie etwa Allergien, Asthma, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, etc. - unsere häufigen Zivilisationskrankheiten!

Welche Lebensumstände spielen neben der Ernährung außerdem eine große Rolle um körperlich gesund und geistig fit zu sein, um dein in dir steckendes Potential zu entfalten?

Wenn du das Bewusstsein und Wissen über das was deine Gesundheit und Vitalität erhält hast, kannst du Verantwortung übernehmen und Entscheidungen für dein Leben treffen, die dir helfen dein Potential zu entfalten!

Moderation: Dr. Stefan Lebernegg



### Über Prof. Dr. med. Jörg Spitz

Jörg Spitz aus Schlangenbad bei Wiesbaden ist Arzt für Nuklearmedizin, Ernährungsmedizin und Präventionsmedizin. Nach seiner Habilitation arbeitete er unter anderem als Chefarzt für Nuklearmedizin am Städtischen Klinikum Wiesbaden und als Professor für Nuklearmedizin an der Universität Mainz.

Seit mehr als 10 Jahren widmet sich Spitz ausschließlich der Erarbeitung von Gesundheitskonzepten und deren Umsetzung in der Praxis, gründete 2009 die gemeinnützige Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (dsgip), organisierte 2011/13 die ersten bundesweiten Kongresse zum Thema Vitamin D und seit 2014 den jährlichen „Kongress für Menschliche Medizin“ an der Universität in Frankfurt.

Ebenfalls 2014 erfolgte die Gründung der AMM GmbH (Akademie für menschliche Medizin und Spitzen-Prävention als Dachorganisation zur Umsetzung neuartiger, professioneller Präventionskonzepte und der Aufbau mehrerer Internet-Portale. Dort werden Informationen über Vitamin D, Nährstoffe, Demenz und Multiple Sklerose zu Verfügung gestellt, die zusätzliche Möglichkeiten zur Therapie bieten - über die Standardtherapien der Schulmedizin hinaus.

2015 wurde er als Präsident der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr e. V. (GfbK) in Heidelberg berufen. Im Jahr 2016 erfolgte die Erweiterung des ganzheitlichen AMM-Konzeptes zur „Spitzen-Gesundheit“, das sowohl zur Prävention als auch zur Therapie der angeblich unheilbaren Zivilisationserkrankungen in der Lage ist.

<https://spitzen-praevention.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=xEU7Hb8KrpM>

<https://www.youtube.com/channel/UCnyhvHRJCpLb7L8WzxEaSlq>

## Teilnahme

Die Teilnahme am Gespräch steht allen altersunabhängig offen! Bitte beachte die untenstehenden Hinweise zum Stellen von Fragen!

Bitte **melde dich bis zum Vortag des Termins** per Email an [stefan.lebernegg@tum.de](mailto:stefan.lebernegg@tum.de) unter Nennung deines Namens und deines Alters bei uns an.

Wir möchten dich außerdem ermutigen uns bei der Anmeldung eine Frage mitzuteilen! Es kann auch einfach ein Gedanke sein, der dir zu diesem Thema kommt. Wir wollen durch zahlreiche Fragen das Gespräch möglichst interaktiv gestalten! Außerdem hilft uns dies bei der Vorbereitung.

Du erhältst einige Stunden vor Beginn des Gesprächs einen Link per Email, mit dem du am Gespräch teilnehmen kannst. Das Gespräch wird virtuell via Zoom stattfinden. Ich werde bereits ca. 30min vor Beginn online sein. Falls es Probleme mit Zoom oder dem Link gibt, kannst du mich per Email erreichen, das gilt auch während des Gesprächs falls technische Probleme auftreten. Du musst nichts vorab installieren!

## Fragen stellen

Während des Gesprächs besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen oder Ideen und Meinungen einzubringen. Dies kann direkt über Audio/Video oder auch über die Chat-Funktion von Zoom erfolgen. Unser Ziel ist ein lebendiger Dialog! Zu Fragen und zum Dialog im laufenden Gespräch zugelassen werden im Allgemeinen nur Schülerinnen und Schüler.

Die Möglichkeit Fragen bereits bei der Anmeldung einzureichen steht aber allen offen!

Alle Fragen und Gedanken sind willkommen, auch wenn sie vielleicht inhaltlich etwas entfernter sind. Nütze die Chance und nimm aktiv am Gespräch teil!

Wir freuen uns auf dich!

Viele Grüße



Dr. Stefan Lebernegg  
*Stv. Wissenschaftlicher Leiter des Schülerforschungszentrums*

## Informiert bleiben!

Melde dich unter [www.mintakademie.de](http://www.mintakademie.de) (am Fuß der Seite) an und erhalte alle Infos zu den zukünftigen Wissenschaftsgesprächen und ausgewählten Angeboten des Schülerforschungszentrums Berchtesgadener Land.

Schülerforschungszentrum Berchtesgadener Land, Salzburger Straße 15, 83471 Berchtesgaden