WISSENSCHAFT IM THEATER

Veranstaltungsort
STAATSSCHAUSPIEL DRESDEN - KLEINES HAUS
Glacisstraße 28 - 01099 Dresden

27. Mai 2025, 19 Uhr

Prof. Dr. Martin Halle
Technische Universität München
Präventive Sportmedizin und
Sportkardiologie

Zellen fahren gerne Fahrrad!

Prof. Dr. med. Martin Halle, ärztlicher Direktor der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie an der Technischen Universität München, beleuchtet, wie ein aktiver Lebensstil, insbesondere regelmäßiges Radfahren, die Gesundheit positiv beeinflusst und den Alterungsprozess verlangsamen kann. Außerdem erklärt er die Bedeutung unserer Blutgefäße für die allgemeine Gesundheit und wie Faktoren wie Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Stress zu deren vorzeitiger Alterung beitragen können. Er gibt praxisnahe Tipps für eine gesunde Lebensführung, einschließlich Ernährungsempfehlungen und Trainingshinweisen, um die Gefäßgesundheit zu fördern und das biologische Alter zu senken.

Eintritt frei!

MAX-PLANCK-INSTITUT
FÜR PHYSIK KOMPLEXER SYSTEME

TECHNISCHE UNIVERSITÄT DRESDEN

DRESDEN concept