



Follow us on Instagram

Longevity - gesunde Ernährung & Steigerung der Lebensqualität

Mittwoch, den 24. Juni von 17.00 - ca. 20.00 Uhr

Medicum Eppendorf | Grindelhof 52 | 20146 Hamburg



Niels Schulz-Ruhtenberg

Facharzt für Allgemeinmedizin, Sport- und Ernährungsmedizin, Experte für Longevitymedizin

Persönliche Einladung

Noch wenige Restplätze vorhanden

Longevity - gesunde Ernährung & Steigerung der Lebensqualität

Wie können Ernährung, Nährstoffe und (Schein-)Fasten die gesunde Lebensspanne beeinflussen? Diese Frage steht im Mittelpunkt der Veranstaltung im **Medicum Eppendorf**. In einem kurzen Impulsvortrag beleuchtet **PD. Dr. Önder Solakoglu** die Zusammenhänge zwischen Entzündungen in der Mundhöhle und systemischen Auswirkungen im Zuge des Inflammaging. Im Fokus: moderne Longevity-Forschung, die zeigt, wie stark unser Körper durch Ernährung, Mikronährstoffe und metabolische Reize geprägt wird.

Referent **Niels Schulz-Ruhtenberg**, Facharzt für Allgemeinmedizin, Sport- und Ernährungsmedizin sowie Experte für Longevitymedizin, spricht über:

- Longevity zwischen Entzündung, Ernährung und Prävention
- das Konzept Inflammaging als Treiber biologischer Alterung
- Korrelation zu anderen entzündlichen Erkrankungen wie z.B. Parodontitis
- die Bedeutung von Protein für den Stoffwechsel
- sinnvolle Laborwerte und Biomarker für Prävention und Gesundheit
- Wege, die Lebensqualität im Alltag nachhaltig zu verbessern

Ziel ist, zu zeigen, wie eine gezielte Kombination aus optimierter Ernährung, Vitalstoffversorgung und Fastenmethoden dazu beitragen kann, altersassoziierte Erkrankungen zu reduzieren und gesund zu bleiben in jeder Lebensspanne.

Anschließende Diskussionsrunde mit **Frau PD. Dr. med. Petra Algenstaedt**, Endokrinologin, Diabetologin, spezialisiert auf Bio-Humanidentische Hormontherapie.



Priv. Doz. Dr. med. Petra Algenstaedt

Fachärztin für Innere Medizin
Diabetologie & Endokrinologie & Ernährungs und Präventivmedizin
spezialisiert auf Bio - Humanidentische Hormontherapie

Weitere Infos & Anmeldung

Preisvorteil (49,00 statt 199,00 Euro) mit Ihrem individuellen Treue-Code :

SSC-FRIENDS2026

Wir freuen uns darauf, Sie bei der Veranstaltung begrüßen zu dürfen. **Für ihr leibliches Wohl in angenehmer und kollegialer Atmosphäre ist wie immer gesorgt.**

Ihr SSC-Hamburg
Koordinationsteam

Follow us on Instagram



Gross Borsteler Str. 9
22453, Hamburg

info@seattlestudyclub.de
+49 (0) 40 - 51 50 50

[Instagram](#)

[Datenschutz](#)

[Imprint](#)

[Abmelden](#)