

PROGRAMM



Dr. Silja Schwarz

Fachärztin für Innere Medizin, Sportmedizin und Ernährungsmedizin, Verbandsärztin der Deutschen Eisschnelllaufgemeinschaft, Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin, TU München



Dr. Johannes Scherr

Leitender Verbandsarzt (DSV), Olympiארzt in Vancouver 2010 und Sotschi 2014, Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin, TU München



Dr. Claudia Osterkamp-Baerens

Praxis für Ernährungsberatung mit Schwerpunkt Sporternährung, München; Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Bayern. Vorsitzende der AG Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten in Deutschland



Bernhard Reiser Geschäftsführer, Sternekoch und Ernährungscoach. Betreuer der deutschen Damen-Fußballnationalmannschaft bei der WM 2011 und EM 2013. Dozent für den Studiengang »B.A. Kulinaristik und Food Management« an der Berufsakademie Mosbach/Bad Mergentheim für die Fächerkombination »Sport- und Ernährungswissenschaften«



Dr. Klaus-Jürgen Moch

Ernährungswissenschaftler und Pharmazeut mit den Schwerpunkten Proteinbedarf im Sport sowie Nährstoffverluste im Schweiß bei Ausdauerbelastung

ab 9.00 Uhr Registrierung

9.45 – 10.00 Einführung

9.45 – 9.50

Einführung

Dr. Wolfram Schaecke
Leiter KErn

9.50 – 10.00

Ernährung im Sport – wer wagt gewinnt?

Prof. Dr. Rüdiger Lange
Deutsches Herzzentrum München

10.00 – 11.00

Ausdauersportarten

Moderation: Dr. Malte Rubach, KErn

10.00 – 10.20

Warnsignale erkennen, Ermüdung vorbeugen

Dr. Silja Schwarz
TU München

10.20 – 10.40

Marathon: Einfluß von Ernährung

Dr. Johannes Scherr
TU München

10.40 – 11.00

Podiumsdiskussion

11.00 – 11.20

Kaffeepause

11.20 – 12.20

Teamsportarten

Moderation: Prof. Dr. Martin Halle, TU München

11.20 – 11.40

Ernährung im Teamsport: Ansatzpunkte für Trainer und Betreuer

Dr. Claudia Osterkamp-Baerens
Olympiastützpunkt Bayern

11.40 – 12.00

Fit für die 2. Halbzeit – Ernährung im Fußball

Bernhard Reiser
Ernährungscoach und Sternekoch

12.00 – 12.20

Podiumsdiskussion

12.20 – 13.30

Mittagspause

13.30 – 14.30

Kraftsportarten

Moderation: Dr. Malte Rubach, KErn

13.30 – 13.50

Protein-Substitution – (Un-?)Sinn

Dr. Klaus-Jürgen Moch
Pharmakologe und Ernährungsexperte

13.50 – 14.10

Milch – ein ideales Sportgetränk?

Dr. Paolo Colombani
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen

14.10 – 14.30

Podiumsdiskussion

14.30 – 15.30

Alternative Ernährungsweisen im Sport

Moderation: Christine Röger, KErn

14.30 – 14.50

Vegetarisch und vegan zu Höchstleistungen fähig?

Dr. Mareike Großhauser
Olympiastützpunkt Saarland

14.50 – 15.10

Hat jeder Leistungssportler eine Nahrungsunverträglichkeit – eine Modeerscheinung?

PD Dr. Valentin Becker
Klinikum rechts der Isar

15.10 – 15.30

Podiumsdiskussion

15.30 – 15.50

Kaffeepause

15.50 – 16.50

Ergogene Substanzen und Nahrungsergänzung

Moderation: Dr. Johannes Scherr, TU München

15.50 – 16.10

Ergogene Substanzen im Sport

Dr. Manuela Konrad
FH JOANNEUM

16.10 – 16.30

Vitamin-, Mineralstoff- und Kombinationssupplemente im Sport: Wann sind sie notwendig, wann überflüssig und wie sicher sind sie?

Juniorprof. Dr. Anja Carlsohn
Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd

16.30 – 16.50

Podiumsdiskussion

Ende der Veranstaltung

Dr. Paolo Colombani

Autor zahlreicher Fachpublikationen zur Sporternährung und Leiter der Gruppe Sporternährung der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen



Dr. Mareike Großhauser

Autorin von »Ernährung im Triathlon«. Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland



PD Dr. Valentin Becker

Internist in der Gastroenterologischen Abteilung, unter anderem mit dem Schwerpunkt Nahrungsmittelunverträglichkeit bei Sportlern, Klinikum rechts der Isar



Dr. Manuela Konrad

Diätologin im Sportbereich an der FH JOANNEUM, Mitarbeiterin des Sportwissenschaftlichen Labors und Lehrbeauftragte an der Medizinischen Universität Graz



Juniorprof. Dr. Anja Carlsohn

Vizeweltmeisterin im Bergstrecken-Langlauf 2010, Junior-Professorin für Ernährungswissenschaft, Hochschule Schwäbisch Gmünd



ANMELDUNG

Teilnahmegebühr

- Frühbucher (bis 18.05.2014) € 150,-
 - Spätbucher (ab 19.05.2014) € 200,-
- Im Seminarpreis enthalten sind die Seminarunterlagen sowie das Catering. Wir bitten Sie um Überweisung der Teilnahmegebühr nach Eingang der Rechnung

Anmeldung

Das Anmeldeformular finden Sie auf www.KERN.bayern.de zum Download. Schicken Sie dieses bitte ausgefüllt per Fax an: +49 8161 71 2793.

Die Anmeldungen werden in Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Mit Erhalt der Bestätigung ist Ihre Anmeldung verbindlich.

Eine **Anfahrtsbeschreibung** sowie **Hotels in München** und Umgebung finden Sie auf www.KERN.bayern.de.

Anmeldeschluss 25. Mai 2014

Für Anmeldungen, die nicht bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert werden, wird eine Bearbeitungsgebühr von € 100 berechnet. Für Anmeldungen, die nicht bis fünf Tage vor Veranstaltungsbeginn storniert werden, muss die gesamte Gebühr berechnet werden.

Veranstaltungsort

Deutsches Herzzentrum München
Lazarettstraße 36
80636 München
Deutschland

Veranstalter

Kompetenzzentrum für Ernährung,
Zentrum für Prävention und Sportmedizin der
Technischen Universität München,
Deutsches Herzzentrum München

Organisation und Kontakt

Dr. Malte Rubach
Telefon: +49 8161 71 2783
E-Mail: Malte.Rubach@KERN.bayern.de

Über KERN

Das 2011 geschaffene Kompetenzzentrum für Ernährung (KERN) im Ressort des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten hat die Aufgabe, den Austausch zwischen Forschung, Ernährungswirtschaft/Produktion und Ernährungsbildung zu forcieren. KERN besteht aus den drei Bereichen Wissenschaft, Wissenstransfer und Wirtschaft und ist an den beiden Standorten Kulmbach und Freising angesiedelt.

Kontakt

Kompetenzzentrum für Ernährung (KERN)
■ Am Gereuth 4, 85354 Freising
■ Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach
E-Mail: poststelle@KERN.bayern.de
Internet: www.KERN.bayern.de

Anmeldung: www.KERN.bayern.de

5. Juni 2014
**SPORTERNÄHRUNG
KOMPAKT**

Von der Wissenschaft zur Praxis

Von der Wissenschaft zur Praxis

SPORTERNÄHRUNG KOMPAKT

»Wenn wir jedem Menschen die richtige Dosis Nahrung und Bewegung geben könnten, nicht zu viel und nicht zu wenig, hätten wir den besten Weg zur Gesundheit gefunden.« Hippocrates

Sport und Ernährung sind wichtige Partner im Alltag, um Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Um sich schnell zu regenerieren und bei starker Aktivität nicht nach kurzer Zeit kraftlos zu fühlen, spielt die »richtige« Ernährung eine wichtige Rolle. Viele Freizeitsportler orientieren sich an Ernährungskonzepten der Sportelite. Ein wahrer Dschungel an Produkten auf dem Markt der Fitness- und Sporternährung versprechen genau das richtige Konzept. Mythen geistern umher, welcher Sportler was, wann und wie genau essen sollte.

Was ist neu in Sachen Sporternährung? Und was sollte man lieber schnell wieder vergessen?

Diese Fragen beantworten hochkarätige Referenten aus Ernährungswissenschaft, Medizin und Sportwissenschaft. Fünf Themenblöcke mit Gelegenheit zur ausführlichen Diskussion informieren Sie in Form von Impulsvorträgen zu aktuellen Themen der Ernährung in den Bereichen:

- Ausdauersport
- Teamsport
- Kraftsport
- Alternative Ernährungsweisen im Sport und
- Ergogene Substanzen und Nahrungsergänzung

Wir freuen uns sehr, Sie an unserem Veranstaltungsort im Deutschen Herzzentrum in München willkommen heißen zu dürfen!

Prof. Dr. Martin Halle (Zentrum für Prävention und Sportmedizin)
Dr. Johannes Scherr (Zentrum für Prävention und Sportmedizin)
Dr. Malte Rubach (Kompetenzzentrum für Ernährung)
Christine Röger (Kompetenzzentrum für Ernährung)
Deutsches Herzzentrum München