

FORUM SPORTERNÄHRUNG 2023

AKTUELLES AUS FORSCHUNG UND PRAXIS

Online Live-Veranstaltung, Freitag 03. März 2023, 13:30-17:30 Uhr

13:30 Uhr

Eröffnung, Programmablauf der Online-Veranstaltung

Moderation: Mag. Dr. Manuela Konrad | MMag. Judith Haudum, MSc.



13:40 Uhr

„Vegane Ernährung und sportliche Leistungsfähigkeit - geht das?“

Vegane Ernährung liegt voll im Trend, auch bei Sportler:innen. Was steckt dahinter? Werde ich durch eine vegane Ernährung leistungsfähiger? Welche Probleme können auftreten und wie kann ich diese umgehen?

Simone Reber, BSc

...ist Ernährungsberaterin mit einem CAS in Sporternährung, arbeitet bei Vidysport, Swiss Olympic Medical Center in Lausanne und in eigener Praxis am Dalerspital in Freiburg. Als ehemalige Spitzensportlerin (Schwimmen, Triathlon) berät sie Athlet:innen aller Niveaus und Sportarten.



14:15 Uhr

„Bestimmung der Körperzusammensetzung - Anthropometrische Verfahren, BIA, DXA und Bildgebung im Vergleich“

Welche Verfahren zur Bestimmung der Körperzusammensetzung gibt es? Welche Stärken und Schwächen haben sie und wie eignen sie sich für den Einsatz in Forschung und klinischer Routine?

Univ.-Prof. Mag. Dr. Robert Csapo

...ist Sportwissenschaftler und arbeitete u.a. an der Universität Wien, Medizinischen Universität Wien, University of California San Diego und Universität Innsbruck. Seit 07/2021 ist er Professor für Trainingswissenschaft am Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien.



14:50 Uhr

„Anthropometrie und Subkutanfettmessung mittels standardisierter Ultraschallmethode: Praktische Anwendung im Leistungssport“

Kann eine genaue und verlässliche Methode zur Bestimmung des Subkutanfetts auch "praktisch" in ihrer Anwendung sein? Bei der standardisierten Ultraschallmethode (B-mode) gibt es hier keinen Widerspruch. Im Vortrag werden die Methodik, das Messprozedere und aktuelle Untersuchungsergebnisse im Leistungssport näher beleuchtet.

Mag. Dr. Marietta Sengeis

...ist Sportwissenschaftlerin mit einem Doktorat der „Medizinischen Wissenschaften“ (Universität Graz). Sie arbeitet seit 2003 im Leistungssport Austria, wo sie die Leitung der Anthropometrie überhat.

15:25 – 15:45 Uhr

Pause



15:45 Uhr

„Ernährungsaspekte im Wintersport“

Was ist im Wintersport anders als im Sommersport? Welche Besonderheiten gibt es? Was ist bei der Verpflegung am Wettkampftag im Wintersport zu beachten?

Dr. Claudia Osterkamp-Baerens

...ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitete bis 2021 als Ernährungswissenschaftlerin an diversen Olympiastützpunkten in u.a. Bayern und Hessen und betreut seit 1999 unterschiedliche deutsche Nationalteams u.a. im Wintersport.



16:20 Uhr

„Interview mit Sarah Rijkens“

Sarah Rijkens wird berichten, wie sie ihre Ernährung im anspruchsvollen Alltag meisterte, welche individuellen Lösungen sie für sich gefunden hat und worauf es ihr in der Sporternährung an Wettkampftagen und im Training besonders ankommt.

Sarah Rijkens

...war von 2014-2022 Profiradsportlerin, 2018 Staatsmeisterin und hat an insgesamt fünf WMs teilgenommen, 2019 an den European Games sowie an zahlreichen EMs. Sie war Mitglied unterschiedlicher Teams, u.a. bei den Lotto Soudal Ladies und dem Ceratizit-WNT Pro Cycling Team.



16:55 Uhr

Expert:innendiskussion und Fazit

Die Expert:innen vor Ort werden gemeinsam offene Fragen aus dem virtuellen Publikum beantworten, diskutieren und aus unterschiedlichen Disziplinen Einblicke geben.

17:15 – 17:30 Uhr

Schlussworte

17:20 – 17:30 Uhr

Zusammenfassung und Schlussworte