

Ernährung

gesund und sportgerecht

18. Nov 2017 | 13.00 - 14.30 Uhr | Kursnr. 1712

Eine gesunde und sportgerechte Ernährung ist Voraussetzung für die energetische Sicherung der Belastung. Um Trainingseffekte und hohe Wettkampfleistungen zu erzielen, ist der Körper auf die Verfügbarkeit aller Nährstoffe in ausreichenden Mengen angewiesen. Für Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit müssen die Speicher gefüllt sein.

Um die Regeneration und Wiederherstellung zu gewährleisten, das heißt, um die Anstrengungen des Trainings gut zu verkraften, sich daran zu gewöhnen und anzupassen, ist eine regelmäßige Nahrungsaufnahme notwendig. Sie ist wichtig für den Aufbau von Muskulatur.

Die Ernährung übt auch chronische Einflüsse auf die Belastbarkeit aus. Die Infekt- und Verletzungsanfälligkeit steht in enger Beziehung dazu.

Ernährung und Bewegung sind die entscheidenden Faktoren für ein sinnvolles Gewichtsmanagement.

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) und spezielle Ernährungsformen werden von Sportlern mit dem Ziel eingesetzt, die Leistungsfähigkeit zu verbessern und die Regeneration zu beschleunigen. In dem Vortrag werden Aspekte zum Stellenwert von NEM im Sport und der Sicherheit von Produkten dargestellt. Es wird auf aktuell häufig diskutierte Sportlerdiäten wie „Low Carb“, vegane und glutenfreie Kost eingegangen.

Vortrag mit Dr. Elke Neuendorf: Fachärztin für Sportmedizin und arbeitet seit 1998 am Olympiastützpunkt Berlin, einer Serviceeinrichtung des deutschen Leistungssports.

Sie betreut Bundeskader verschiedener Sportarten, die sich auf internationale Höhepunkte und Olympische Spiele vorbereiten bei der Leistungsdiagnostik, bei Verletzungen und Erkrankungen, der Ernährungsberatung und Dopingprävention.

Preis: 5,- €/ 9,- € (Mit-/Nichtmitglieder)