

# FORUM SPORTERNÄHRUNG

## AKTUELLES AUS FORSCHUNG UND PRAXIS

Online Live-Veranstaltung, Freitag 28.02.2025, 13:30-17:30

**13:30 Uhr**

### Eröffnung, Ablauf der Online-Veranstaltung

Moderation: Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Manuela Konrad | Dr.<sup>in</sup> Barbara Wessner | Anna-Maria Kripp, MSc MSc



**13:40 Uhr**

### „Ernährung für ältere Athlet\*innen unter dem Genderaspekt“

Brauchen wir spezielle Ernährungsempfehlungen für Master Athlet\*innen?

Was hat Gender mit Sporternährung zu tun?

Welche Rolle spielt die Ernährung für die muskuläre Fitness und Regeneration im Alter?

**Univ. Prof. Dr.Dr.<sup>in</sup> Barbara Prüller-Strasser, MPH**

Professorin für angewandte Ernährungswissenschaften an der Sigmund Freud Universität Wien und Leiterin des Arbeitsbereiches Ernährung, Stoffwechsel und Training am Ludwig Boltzmann Institut für Rehabilitationsforschung. Untersucht Zusammenhänge zwischen Körperzusammensetzung, Funktionalität und Leistungsfähigkeit im Altersgang und beschäftigt sich mit den Effekten von körperlicher Aktivität und nutritiven Faktoren auf den Stoffwechsel.



**14:10 Uhr**

### „Intestinale Barriere, Ernährung & Sport“

Funktionsstörungen der Darmbarriere – ein Phänomen des Ausdauersports?

Kann die Darmbarriere über Ernährung moduliert werden?

Welche Mechanismen sind hier von Bedeutung?

**Univ.-Prof. Dipl. oec. troph. Dr.<sup>in</sup> Ina Bergheim, Privatdoz.**

Professorin für Molekulare Ernährungswissenschaft im Department für Ernährungswissenschaften an der Universität Wien. Forschungsschwerpunkt in Untersuchungen zu molekularen Mechanismen der Entstehung von Fettlebererkrankungen sowie alternsassozierte degenerativer Leberveränderung und deren ernährungsbasierter Therapie sowie Prävention mit besonderem Fokus auf die Darm-Leber-Achse.



**14:40 Uhr**

### „Prävention Eisenmangel, Höhenexposition und Immunsystem“

Gibt es eine Food-First-Strategie zur Prävention eines Eisenmangels bei Athlet\*innen?

Welche Auswirkungen hat eine Höhenexposition auf Parameter des Eisenstoffwechsels und das Immunsystem?

Welche Rolle spielt Eisen in unserem Immunsystem?

**Svenja Nolte, MSc**

Doktorandin und wissenschaftliche Mitarbeiterin, Abt. Leistungsphysiologie & Sporttherapie, Justus-Liebig Universität Gießen. Ehemalige Landestrainerin im Rennrodeln, Bundesstützpunkt Winterberg. Forschungsschwerpunkt: Einflussfaktoren auf den Eisenstoffwechsel bei Athlet\*innen (Artifizielles Höhentrainingslager in Herxheim (DLV), Fokus auf Eisenverfügbarkeit und Immunität; Zyklusbasierte Studie mit semi-professionellen Fußballspielerinnen, Untersuchung des Eisenstoffwechsels im weiblichen Zyklus und Einfluss einer 4-monatigen Omega-3-Supplementation).

**15:10 – 15:30 Uhr**

### Fragen aus dem Publikumschat



**15:50 Uhr**

### „Sporternährung im Teamsetting – wenn Theorie auf Praxis trifft“

Was sind die größten Herausforderungen, wenn man eine Mannschaft mit vielen verschiedenen Individuen betreut?

Wie kann man theoretisches Wissen zur Sporternährung effektiv in die Praxis umsetzen?

Wie sieht ein typischer Menüplan im Profi-Fußball aus?

**15:30 – 15:50 Uhr**

### PAUSE

**Thomas Dürhammer, BSc MSc**

Ernährungs- & Sportwissenschaftler mit mehrjähriger Praxiserfahrung im Mannschaftssport. Tätigkeiten als Ernährungsberater unter anderem im Profi-Fußball (LASK, Austria Wien), im Eishockey (Eishockey-Akademie-OÖ) sowie in der Einzelberatung von SportlerInnen verschiedenster Disziplinen, darunter Fußball, Eishockey, Faustball, Triathlon und Tennis. Zusätzlich als Vortragender im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung aktiv.



**16:20 Uhr**

### „Ernährung zur Erholung bei Athlet\*innen“

Welche Nährstoffe und welches Timing sind essentiell für eine möglichst rasche Regeneration? Welche Unterschiede gibt es zwischen Ausdauer- und Kraftsportarten? Sind Nahrungsergänzungsmittel nötig? Theorie und Praxis.

**René Franz, BSc**

Diaetologe spezialisiert auf Sporternährung. Langjährige Erfahrung in der Betreuung von Spitzensportler\*innen aus den Bereichen Ausdauer-, Kraft- und Kampfsport im Institut „Leistungssport Austria“ (Südstadt). Leitung des Arbeitskreises „Ernährung und Sport“ des Berufsverbandes der Diaetolog\*innen Österreichs sowie Lehrbeauftragter und Referent an diversen Ausbildungseinrichtungen.

**16:50 – 17:20 Uhr**

### Expert:innenrunde und Fazit

**17:20 – 17:30 Uhr**

### Schlussworte