



Ort: Deutsches Herzzentrum München, Lazarettstraße 36, 80636 München

Veranstalter: Kompetenzzentrum für Ernährung, Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München, Deutsches Herzzentrum München

Programm (Stand: 20.03.2014)
05. Juni 2014

Teilnahmegebühr: Frühbucher 150 Euro (bis 18.05.2014) bzw. 200 Euro für Spätbucher (ab 19.05.2014)

Die Registrierung öffnet ab 9:00 Uhr

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

Ausdauersportarten – Moderation: Dr. Malte Rubach, KErn

10:00-10:20 **Warnsignale erkennen, Ermüdung vorbeugen**
Prof. Dr. Martin Halle
 Technische Universität München

10:20-10:40 **Marathon: Einfluss von Ernährung**
Dr. Johannes Scherr
 Technische Universität München

10:40-11:00 **Podiumsdiskussion**

Kaffeepause

Teamsportarten – Moderation: Prof. Dr. Martin Halle, TU München

11:20-11:40 **Aktuelle Ernährungstrends im Teamsport**
Dr. Claudia Osterkamp-Baerens
 Ernährungswissenschaftlerin am Olympiastützpunkt Bayern

11:40-12:00 **Fit für die 2. Halbzeit – Ernährung im Fußball**
Bernhard Reiser
 Ernährungscoach und Sternekoch

12:00-12:20 **Podiumsdiskussion**

Mittagsessen

Kraftsportarten – Moderation: Dr. Malte Rubach, KErn

- 13:30-13:50 **Protein-Substitution – (Un-?)Sinn**
Dr. Klaus-Jürgen Moch
Ernährungswissenschaftler und Pharmazeut
- 13:50-14:10 **Milch – ein ideales Sportgetränk?**
Dr. Paolo Colombani
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen
- 14:10-14:30 **Podiumsdiskussion**

Alternative Ernährungsweisen im Sport – Moderation: Christine Röger, KErn

- 14:30-14:50 **Vegetarisch und vegan zu Höchstleistungen fähig?**
Dr. Mareike Großhauser
Ernährungswissenschaftlerin am Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland
- 14:50-15:10 **Hat jeder Leistungssportler eine Nahrungsmittelunverträglichkeit – eine Mo-
deerscheinung?**
PD Dr. Valentin Becker
Technische Universität München
- 15:10-15:30 **Podiumsdiskussion**

Kaffeepause

Ergogene Substanzen und Nahrungsergänzung – Moderation: Dr. Johannes Scherr, TU München

- 15:50-16:10 **Ergogene Substanzen im Sport**
Dr. Manuela Konrad
FH Joanneum Gleichenberg
- 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