

Sporternährung – Praxisnah – top trainiert und ernährt

20. und 21.
September 2017
Maritim Hotel Bonn



Arbeitsstagung
für Ernährung e. V.

VERANSTALTER

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Godesberger Allee 18
53175 Bonn

KONTAKT

Referat Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 0228 3776-631
E-Mail: veranstaltung@dge.de

www.dge.de/at2017

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.design-idee.net

Bildnachweis:
[Stefan Schurr + eyeQ + mariusz szczygiel + rh2010 – alle Adobe Stock]

MITTAGSPAUSE

Im Restaurant des Maritim Hotels steht ein Lunchbuffet für alle Teilnehmer bereit.

ABENDVERANSTALTUNG

Die Abendveranstaltung zur Arbeitstagung findet im Restaurant DelikArt im LVR-LandesMuseum Bonn statt.

Restaurant DelikArt
Colmantstraße 14-16
53115 Bonn
www.delikart-restaurant.de

ANREISE ZUM DELIKART

Von der Haltestelle „Olof-Palme-Allee / Deutsche Telekom“ mit der U16, 18, 63, 66 oder 68 bis zum Hauptbahnhof Bonn. In der Unterführung am Bahnhof rechts Richtung Quantiusstraße gehen. Von dort rechts in die Colmantstraße laufen. Das DelikArt finden Sie im LVR-LandesMuseum Bonn.



Bonner Ernährungstage

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) veranstalten in diesem Jahr erstmals zusammen die „Bonner Ernährungstage“: Das BZfE macht mit dem Forum am 19. September 2017 den Auftakt, die DGE-Arbeitsstagung schließt sich am 20. und 21. September an. Mit den Bonner Ernährungstagen soll die gebündelte Ernährungskompetenz in Bonn präsentiert werden.



Programm 20. September 2017

ab 09.00 Uhr **Anmeldung,
Begrüßungskaffee**

10.00 Uhr **Begrüßung und Eröffnung**
*Prof. Ulrike Arens-Azevêdo,
Präsidentin der DGE*

Grußworte

*Dr. Hanns-Christoph Eiden,
Präsident der Bundesanstalt
für Landwirtschaft und
Ernährung (BLE), Bonn*

Sportmedizin und Trainingswissenschaft

Moderation: Prof. Dr. Helmut Hesecker

10.15 Uhr **Fit und gesund mit Sport**
Gesundheitsfördernde Effekte
körperlicher Aktivität
*Prof. Dr. Daniel König,
Albert-Ludwigs-Universität
Freiburg*

10.55 Uhr **Kaffeepause, Ausstellung**



11.25 Uhr **Was leisten sportmedizinische Untersuchungen?**
Prof. Dr. Christof Burgstahler, Universitätsklinikum Tübingen

12.05 Uhr **Gut beraten – top trainiert**
Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung
Dr. Oliver Heine, Olympiastützpunkt Rheinland

12.45 Uhr **Mittagspause: Lunchbuffet im Restaurant, Ausstellung**

Ernährung im Sport

Moderation: Prof. Dr. Helmut Hesecker

Die richtigen Begleiter für optimale Leistung und Gesundheit

13.45 Uhr **Energie und Makro-nährstoffe**
*Hans Braun, Deutsche Sporthochschule Köln
Dr. Mareike Großhauser, Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland*

14.45 Uhr **Vitamine und Mineralstoffe**
Jun.-Prof. Dr. Anja Carlsohn, Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd

15.30 Uhr **Kaffeepause, Ausstellung**

16.00 Uhr **Richtig trinken – Flüssigkeitsmanagement im Sport**
Dr. Stephanie Mosler, Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd

16.40 Uhr **Saubere Leistung – Nahrungsergänzungsmittel im Check**
Wie sicher sind Nahrungsergänzungsmittel?
Prof. Dr. Dr. Alfonso Lampen, Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), Berlin

17.10 Uhr **Anmeldung zur Mitgliederversammlung**

17.30 Uhr **Mitgliederversammlung der DGE**

ab 19.00 Uhr **Abendveranstaltung im Restaurant DelikArt**

Wissenschaftliche Leitung

DGE-Arbeitsgruppe Sporternährung



Programm 21. September 2017

Sporternährung in der Praxis – individualisierte Beratung im Breiten- und Leistungssport

Moderation: Prof. Dr. Peter Stehle

Fallbeispiele Ausdauersport

09.00 Uhr **Fit am Start, gesund ins Ziel**
Sportmedizinische Aspekte und Trainingsberatung
Prof. Dr. Andreas M. Nieß, Universitätsklinikum Tübingen

09.45 Uhr **Kaffeepause, Ausstellung**

10.15 Uhr **Ernährungsberatung für Ausdauersportler**
im Fokus: vegane/vegetarische Ernährung, Low carb und Train Low, Energiedefizit, Flüssigkeit/Natrium, Prävention, Nahrungsergänzungsmittel
Hans Braun, Dr. Mareike Großhauser, Dr. Stephanie Mosler, Jun.-Prof. Dr. Anja Carlsohn, Dr. Alexandra Schek, Gießen

11.15 Uhr **Diskussion**

11.45 Uhr **Verleihung DGE-Journalisten-Preis 2017**
Dagmar Freifrau von Cramm, Freiburg

12.15 Uhr **Mittagspause: Lunchbuffet im Restaurant, Ausstellung**

Fallbeispiele Kraftsport

13.45 Uhr **Muskeln in Hochform**
Sportmedizinische Aspekte und Trainingsberatung
Dr. Dr. Michael Behringer, Goethe-Universität Frankfurt am Main

14.30 Uhr **Kaffeepause, Ausstellung**

15.00 Uhr **Ernährungsberatung für Kraftsportler**
im Fokus: Proteinzufuhr, Nahrungsergänzungsmittel, Energiebedarf, besondere Ernährungstrends
Hans Braun, Dr. Mareike Großhauser, Dr. Stephanie Mosler, Jun.-Prof. Dr. Anja Carlsohn, Dr. Alexandra Schek

16.00 Uhr **Diskussion**

16.30 Uhr **Zusammenfassung und Fazit**