



## VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

I-39100 Bozen  
Brennerstr. 9

Tel.+39 0471 974 378  
Fax.+39 0471 979 373  
[www.vss.bz.it](http://www.vss.bz.it) - [info@vss.bz.it](mailto:info@vss.bz.it)

Steuernummer 80022790218  
Landesgericht BZ Nr. 8759/444 R.P.G.  
Volontariatsorganisation Dekret LH Nr. 5/1.1.

### VSS-Programm beim Südtiroler Sportforum Mals 2015

Sehr geehrte Damen und Herren,

der *Verband der Sportvereine Südtirols (VSS)* ist dank der guten Zusammenarbeit mit den Organisatoren des *Südtiroler Sportforums (18.-24.07.2015)* bereits zum zweiten Mal nach 2013 in Mals mit einem Programm für Vereinstrainer und -betreuer sowie Übungsleiter und Instruktoren vertreten und möchte Sie hierzu herzlich einladen.

Auf dem Programm stehen drei Vorträge, die sich mit dem Thema **Ernährung und Sport** beschäftigen. Seit jeher sind Sportler/-innen auf der Suche nach Wundermitteln, die schneller, kräftiger und ausdauernder machen. Die ständig neu publizierten Empfehlungen, Tendenzen und Studien sorgen immer wieder für Unsicherheit in diesem Gebiet und machen so das Thema jedes Jahr von Neuem aktuell. Dem VSS ist es gelungen drei hochkarätige Fachreferenten zu gewinnen, die am **Mittwoch, den 22. Juli 2015** in der **Sportoberschule von Mals „Claudia von Medici“**, Staatsstr. 9, I-39024 Mals, zu den Themen „Richtige Ernährung für Prävention und Leistungsaufbau“, „Essen und Trinken - So ernähren sich Sportler“ sowie „Hochwertige Eiweiße und gesunde Fette in der Sporternährung“ referieren.

Die Teilnahme an allen drei Vorträgen ist bei **Voranmeldung** über den VSS **kostenlos**. Bitte füllen Sie dafür das beiliegende **Anmeldeformular** vollständig aus und schicken Sie es unterschrieben per E-Mail ([info@vss.bz.it](mailto:info@vss.bz.it)) oder per Fax (0471 979 373) bis **15. Juli 2015** an die Geschäftsstelle des VSS. **Achtung:** Die Teilnehmerzahl ist **begrenzt**. Der VSS empfiehlt die Teilnahme an allen drei Vorträgen.

Bei Interesse ist es auch möglich, am 22. Juli vor und nach dem VSS-Programm an anderen vom Südtiroler Sportforum Mals angebotenen Referaten und praktischen Übungen teilzunehmen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie dies bei der Anmeldung zu vermerken. Das Programm finden Sie auf der Homepage [www.sportforum-mals.it](http://www.sportforum-mals.it).

Mit freundlichen Grüßen  
DER OBMANN  
Dr. Günther Andergassen

Bozen, am 18.06.2015

## Programmübersicht

### 09.45 - 10.45 Uhr | Richtige Ernährung für Prävention und Leistungsaufbau

Ao. Univ.-Prof. Dr. Dr. Barbara Prüller-Strasser

**Beschreibung:** Die dem Sport nahestehenden Attribute leistungsfähig, belastbar, gesund sind für jeden erstrebenswert. Einer der Hauptunterschiede zwischen körperlich wenig Aktiven, Freizeitsportlern und Leistungssportlern ergibt sich aus dem jeweiligen zusätzlichen Energiebedarf.

Bei Nichtbeachten der Zusammenhänge von Ernährung und Leistungsfähigkeit können Leistungsabfall, schnellere Erschöpfung, verzögerte Regeneration und verstärkte Infektanfälligkeit die Folgen sein. Regenerationsfördernde Ernährungsempfehlungen rücken erst seit etwa zehn Jahren verstärkt in den Fokus.

### 11.15 - 12.15 Uhr | Essen und Trinken - So ernähren sich Sportler

Mag. Simone Fiegl

**Beschreibung:** (Hobby-)Leistungssportler haben besondere Bedürfnisse beim Essen und Trinken. Persönliche Präferenzen sowie aktuelle Ergebnisse der Forschung sollen sich Tag täglich in sportgerechtem Essen widerspiegeln.

Kann die geforderte Kohlenhydratmenge in der hauseigenen Küche umgesetzt werden? Sportgetränke ergänzen bzw. ersetzen so manche Hauptmahlzeit. Welche Erkenntnisse können empfohlen werden - soll während der Belastung überhaupt etwas getrunken werden, wie viel und was zukaufen oder selbst herstellen?



### 14.00 – 15.00 Uhr | Hochwertige Eiweiße und gesunde Fette in der Sporternährung

MMag. Dr. Dominik Pesta

**Beschreibung:** Eine ausreichende Versorgung mit lebensnotwendigen Eiweißen ist für den Kraftsportler von elementarer Bedeutung. Neue Erkenntnisse zeigen aber, dass auch Ausdauersportler einen erhöhten Eiweißbedarf aufweisen. Durch die Zufuhr von hochwertigen Eiweißen über die Nahrung stehen dem Körper die Baustoffe zur Verfügung, die er benötigt, um die Trainingsreize in den Geweben (Muskulatur, Blutgefäße, etc.) effektiv umzusetzen.

Wann jedoch soll man diese Eiweiße zuführen? Welche Art und vor allem welche Menge soll zugeführt werden, um einen maximalen Effekt zu erzielen? Obwohl die Zufuhr von Fetten während der Belastung eine untergeordnete Rolle spielt, ist ein guter Fettstoffwechsel für viele Sportler besonders wichtig.

## Die Referenten:

	<p><b>Ao. Univ.-Prof. Dr. Dr. Barbara Prüller-Strasser</b>, MPH, MSc leitet das Institut für Ernährungswissenschaften und Physiologie an der privaten Universität für Gesundheitswissenschaften, Medizinische Informatik und Technik Tirol.</p>
	<p><b>Mag. Simone Fiegl</b> ist Diätologin und diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester. Sie leitet die Ernährungsbildung am Schigymnasium Stams und lehrt am Institut für angewandte Ernährungswissenschaften und Physiologie in Hall in Tirol.</p>
	<p><b>MMag. Dr. Dominik Pesta</b> lehrt und forscht am Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck im Bereich Stoffwechsel, Ernährung und Bewegung und arbeitet als Anti-Doping Beauftragter für die Nationale Anti-Doping Agentur in Österreich.</p>