

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR **ÖGSE** Österreichische Gesellschaft für Sporternährung

Sporternährung

Wissenschaftlicher Anspruch und praxisbezogene Umsetzung

Die Österreichische Gesellschaft für Sporternährung (ÖGSE) ist die erste nationale Vereinigung die sich zum Ziel gesetzt hat, sporternährungswissenschaftliche Erkenntnisse evidenzbasiert an alle Zielgruppen weiterzugeben. So ist es möglich, einerseits die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von SportlerInnen (breiten- als auch Leistungssportbezogen) durch einen fundierten und unabhängigen Wissenstransfer zu fördern und andererseits spezifische Aufgabenstellungen wie z. B. einen maximalen Support in Vor- und Wettkampfphasen bereit zu stellen. Dafür übernimmt die ÖGSE zum einen qualitativ hochwertige Aufklärungsmaßnahmen und bietet zum anderen umfangreiche Aus- und Fortbildungen für alle Berufsgruppen, Personen und Institutionen, für die das Thema Ernährung und Sport relevant ist.

Zusätzlich garantiert eine Schnittstelle zwischen Forschung, Industrie und Praxis einen optimalen Diskurs. Experten im sportphysiologischen, sportmedizinischen, sport- und ernährungswissenschaftlichen Bereich stehen dabei in einem Regelkreis und unterliegen einem permanenten Austausch. Die Bildung eines Kompetenzzentrums und einer zentralen Anlaufstelle für Sportler und deren Betreuer zur Optimierung der Aspekte Aufbau, Leistung, Regeneration bei gleichzeitiger Aufrechterhaltung der Gesundheit im Sport auf Basis optimaler Sporternäh-

rung sind somit ein Hauptziel. Ein weiteres Ziel ist die Erstellung von Empfehlungen zur Herstellung und zum Einsatz von Sportnahrungsprodukten und Nahrungsergänzungspräparaten mit Sporternährungsfokus

Viele namhafte Experten stehen in einem regen Austausch um die bestmöglichen Erkenntnisse in die Öffentlichkeit zu transportieren. Aufgrund zahlreicher Erkenntnisse und Erfahrungen im sporternährungswissenschaftlichen Bereich ist die ÖGSE somit auf Augenhöhe mit national und international verwandten Fachgesellschaften.

Den Mitgliedern der ÖGSE bieten sich zahlreiche Vorteile. So sind alle in der ÖGSE tätigen Personen dazu angehalten, die Ergebnisse ihrer Arbeit den Mitgliedern praxisbezogen zugänglich zu machen. Dieser Wissenstransfer erfolgt über unterschiedliche Wege:

- Alle Wissenschaftler veröffentlichen jährlich mehrere Beiträge in renommierten nationalen und internationalen Fachzeitschriften, Datenbanken, Fachbüchern und Nachschlagewerken. Ein optimaler Zugang für alle Mitglieder zu diesem Wissen ist ein Hauptaufgabengebiet.
- Vergünstigungen bei allen kostenpflichtigen Schulungen, Fort- und Weiterbildungen als auch Symposien und Diskussionsveranstaltungen etc.
- Kostenlose digitale Übermittlung des Newsletters



Das WIFI Steiermark bietet in Kooperation mit der ÖGSE Seminare und Fortbildungen zum Thema Sporternährung an (siehe folgende Seite).

Sporternährung – Basic

Zum Thema Sporternährung sind besonders viele unterschiedliche Meinungen und Mythen im Umlauf – entsprechend hoch ist die Verunsicherung bei Hobby- und Leistungssportlern.

Worauf sollte bei der Wahl des Energieriegels geachtet werden? Wann ist ein Proteinshake oder ein Kohlenhydratgel erforderlich?

Das optimale Sportgetränk: Wasser, Fruchtsäfte oder im Handel angebotene Produkte? Kreatin? Koffein? L-Carnitin?

Was sollte wann, zu welchem Zeitpunkt und in welchen Mengen zugeführt werden?

Dieses Seminar gibt einen fundierten Einblick in das Gebiet der Sporternährung und wurde im speziellen für Leistungs- und Hobbysportler, Trainer und Betreuer von Sportlern konzipiert.

Achtung: Es ist keine Beraterfunktion (Ernährungsberatung udgl.) nach der Ausbildung möglich.

Das Seminar wurde von der österreichischen Gesellschaft für Sporternährung (ÖGSE) approbiert.

18 Std. € 330,-

Für Mitglieder der ÖGSE ist eine Ermäßigung von 10% vorgesehen.

Lehrbeauftragte: Mag. (FH) Doris Hiller,
Mag. Dr. Manuela Konrad, Helga Klein, MBA

WIFI-Süd | 05404.014K

18.10. - 19.10.2014

Sa 10.00-18.00, So 9.00-17.00

Sporternährung einmal anders – mit wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen zu optimaler Leistungsfähigkeit!

„Zum Thema Ernährung und Sport kursieren zahlreiche Mythen, die wissenschaftlich nicht fundiert sind. Wir haben daher eine Kooperation der Österreichischen Gesellschaft für Sporternährung und dem WIFI Süd ins Leben gerufen – Ziel ist, das fundierte Fachwissen der ÖGSE möglichst breit und an viele Zielgruppen weiter zu geben“, erklärt DDr. Manfred Lamprecht, der die Seminare mit seinem Team konzipiert hat.



Mag. DDr. Manfred Lamprecht ist Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Sporternährung (ÖGSE), Priv.-Dozent für Physiologie sowie Direktor des Green Beat-Instituts für Nährstoff-Forschung und Sporternährung in Graz. Außerdem lehrt er an der medizinischen Universität Graz, der Karl Franzens Universität Graz sowie an der Donauuniversität Krems und ist Vorstandsmitglied der European Nutraceutical Association (ENA): **„Die neu konzipierte WIFI-Ausbildung zum Thema Sporternährung gibt aktuellste wissenschaftliche Erkenntnisse an alle Zielgruppen weiter – und das in einer Form, die eine sofortige Umsetzung in die Praxis ermöglicht.“**

Wen sprechen Sie damit an? (Leistungs-)Sportler, Ärzte, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Apotheker, Diätologen, Ernährungswissenschaftler ... ?

„Grundsätzlich alle, denen es wichtig ist, fit und leistungsstark zu sein bzw. andere dabei zu unterstützen. Sogar Menschen im Büro wollen und sollen wissen, wie viel Energie bzw. Flüssigkeit sie wann zu sich nehmen müssen, um den Arbeitsalltag optimal bewältigen zu können. Natürlich wenden wir uns mit der Seminarreihe aber vor allem an Sportinteressierte und Menschen in Gesundheitsberufen. Sporternährung boomt, man hat viel darüber gehört. Nach der WIFI-Ausbildung kennt man sich hinsichtlich der Zusammenhänge zwischen Nährstoffen und Sport aus und kann fundierte Entscheidungen treffen.“