

HEALTH STUDIES

**FH JOANNEUM**  
University of Applied Sciences

EINLADUNG  
DONNERSTAG, 09.03.2017  
18:00 bis 19:30 Uhr

FH JOANNEUM  
Eggenberger Allee 11  
8020 Graz  
Hörsaal EA11.013, EG

Studiengänge  
Physiotherapie & Diätologie

# Nahrungsergänzungsmittel im Sport

*Sinn oder Unsinn?*

---

Mag. Isabella Grabner-Wollek

#### Kurzbeschreibung zum Vortragsinhalt

Bessere Leistungsfähigkeit und rasche Regeneration - Immer noch wird vielfach geglaubt, all das nur mit Nahrungsergänzungsmittel (NEM) erreichen zu können. Jedoch spielt hier die richtige Ernährung des Sportlers/der Sportlerin eine wesentliche Rolle. In intensiven Trainingsphasen, im Wettkampf oder bei Verletzungen kann der gezielte Einsatz von Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Wichtig ist jedoch eine umfassende Aufklärung um eventuelle Nebenwirkungen und Probleme (Doping!) zu vermeiden.

In diesem Vortrag werden neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu verschiedenen Nahrungsergänzungsmittel (Eiweiß, Beta Alanin, Koffein, Kreatin, etc.) besprochen und deren Wirkungsweise beurteilt.

#### Vortragende

Frau Grabner-Wollek ist Ernährungswissenschaftlerin und arbeitet seit 2001 am Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung im High Performance Center (IMSB Austria) und ist hier zuständig für Ernährungsberatungen, Vorträge und Workshops für Leistungs- und HobbysportlerInnen.

Außerdem ist sie Lehrbeauftragte an verschiedenen Institutionen:

- \* Donauuniversität Krems: Universitätslehrgang Ernährung und Sport
- \* Fachhochschule Wiener Neustadt: Master und Bachelor Studiengang Training und Sport
- \* Bundessportakademie Wien: Trainer- und Sportlehrerausbildung
- \* Wifi-Wien
- \* FH Wien: Diätologie

Diese Veranstaltung ist kostenlos.

Wir bitten um Ihre Anmeldung bis spätestens 7. März 2017 bei Frau Johanna Fuchs ([johanna.fuchs@fh-joanneum.at](mailto:johanna.fuchs@fh-joanneum.at)).