



# Trends in der Sporternährung

---

Webinar | 26. Mai 2021 | 18:00 bis 19:00 Uhr

Donau-Universität Krems. Zentrum für Gesundheitswissenschaften und Medizin.  
[www.donau-uni.ac.at/webinarsporternaehrung](http://www.donau-uni.ac.at/webinarsporternaehrung)

Herausgeber: Donau-Universität Krems (Die Universität Krems, Weiterbildung Krems) Foto: iStock, Druck: 05/2021  
Informationen zur Datenverarbeitung und Ihren datenschutzrechtlichen Rechten finden Sie unter [www.donau-uni.ac.at/datenschutz](http://www.donau-uni.ac.at/datenschutz)

# Trends in der Sporternährung



Ernährungsstrategien zur Optimierung von Leistung, Regeneration und Trainingsprozessen sind heute ein zentrales ernährungs- und sportwissenschaftliches Thema. Moderne molekularbiologische und physiologische Forschungsmethoden ermöglichen fortlaufend neue Erkenntnisse zu den Effekten von Nähr- und Pflanzenstoffen bei sportlichem Training. In den Fokus der Sporternährungsforschung gerückt sind beispielsweise die zeitlichen Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Training oder die Beeinflussung trainingsinduzierter Signalwegen in der Skelettmuskulatur durch Nährstoffe. Dieser Erkenntnisgewinn hat zur Neubetrachtung und Anpassung von Empfehlungen für die Praxis geführt. Dabei ist eine sportartspezifische, belastungsadaptierte Ernährung zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowohl im Leistungssport als auch bei einem Gesundheitstraining von großer Bedeutung. Das diesbezügliche Potential natürlicher Lebensmittel ist groß und aktueller Ansatz für weitere Forschungsarbeiten. Im Rahmen des Webinars werden einige Trends in der Sporternährung beleuchtet.

## **Vortragender**

Mag. Dr. **Oliver Neubauer** ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Zentrum für Gesundheitswissenschaften und Medizin der Donau-Universität Krems. Der ehemalige Triathlet forscht und lehrt an der Donau-Universität Krems und der Universität Wien im Fachbereich Sporternährung mit physiologischer Ausrichtung. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf den physiologischen und gesundheitlichen Effekten von Ernährungs- und Trainingsinterventionen, speziell auf das Immunsystem und die Skelettmuskulatur.

## **Anmeldung und weitere Informationen**

[www.donau-uni.ac.at/webinarsporternaehrung](http://www.donau-uni.ac.at/webinarsporternaehrung)

## **Donau-Universität Krems**

Zentrum für Gesundheitswissenschaften  
und Medizin

Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30

3500 Krems, Österreich

+43 (0)2732 893-3115

[christina.nestler@donau-uni.ac.at](mailto:christina.nestler@donau-uni.ac.at)