

Ankündigung

Das Thema "Nahrungsergänzungsmittel im (Fitness-) Sport" zieht große Kreise. Da dieses Thema - neben Doping – hochbrisant und unterrichtsrelevant ist, möchte ich mein Wissen dazu gerne weitergeben.

Ich habe vorsichtshalber schon mal den Seminarraum der KAIFU-LODGE,
Bundesstraße 107, 20144 Hamburg

am Samstag, 2. Dezember für 10 bis 13 Uhr gebucht.

Thema: NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL IM (FITNESS-) SPORT ?!

Unsere industriell hergestellten Nahrungsmittel enthalten nachweislich nicht mehr das, was wir wirklich brauchen. Vor Kurzem hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die Referenzwerte für den zusätzlichen Bedarf an Vitaminen und Mineralien um das 4 bis 10 Fache erhöht!

Viele Leistungs- und Fitness-Sportler nehmen längst Nahrungsergänzungsmittel zu sich.

Die müssen aber eine hohe Bioverfügbarkeit haben, um überhaupt in unserem Stoffwechsel anzukommen und nicht wieder entgiftet und ausgeschieden zu werden.

- **Bedarfsanalyse:** Welches Eiweiß und welche Vitalstoffe sollte man überhaupt ergänzen?
- **Bewertungskriterien:** Wie erkenne ich die geeigneten Ergänzungsmittel (Eiweiße, Vitamine, Mineralien)?
- **Ergänzung** speziell für Freiberufler: Wie kann ich mit guter Ernährungsberatung zusätzlich Geld verdienen oder meine eigenen Nahrungsergänzungen refinanzieren?

An einem Fallbeispiel möchte ich Lösungsstrategien erklären.

Wenn z.B. ein Sportler ein Plateau in der Kraftentwicklung hat, ein Übertraining auffällt, Gelenk- oder Muskelschmerzen beklagt werden, Schlafprobleme hinzu kommen oder Stress im Kopf ein vernünftiges Training verhindern..., dann kommt nämlich der Eiweiß- und Vitalstoffwechsel ins Spiel, den man mit Nahrungsergänzungen unterstützen kann...

In einem workshop-artigen Anteil der Fortbildung möchte ich mitgebrachte Produkte gemeinsam bewerten und ggf. in einer Internetrecherche nach Alternativen suchen.

Alle gewonnenen Erkenntnisse aus der Fortbildung kann man natürlich auch für sich ganz persönlich nutzen.

Mit sportlichen Grüßen

Dr. Andreas Franke-Thiele

DSLVL Hamburg