

# Ernährung und Bewegung

Das perfekte Team!!

The background features a close-up, slightly out-of-focus image of a dark-colored net, likely a volleyball net, on the left side. The right side of the background is composed of several overlapping, semi-transparent green geometric shapes, including triangles and polygons, creating a modern, abstract design.

# Warum treiben Sie Sport?

Dipl. oec. troph. Maike Jürgensen



Warum  
ernähren Sie  
sich so,  
wie Sie es  
gerade tun?

# “Was ist der Schlüssel für einen gesunden Lebensstil?“

Befragung von 4500 Verbraucherinnen und Verbrauchern

Gesunde Ernährung	83%
Besserer Schlaf	73%
Körperliche Bewegung	60%

Quelle: Ärztezeitung 20.6.2018

# Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen immer häufiger die positive Korrelation von Sport und ausgewogener Ernährung

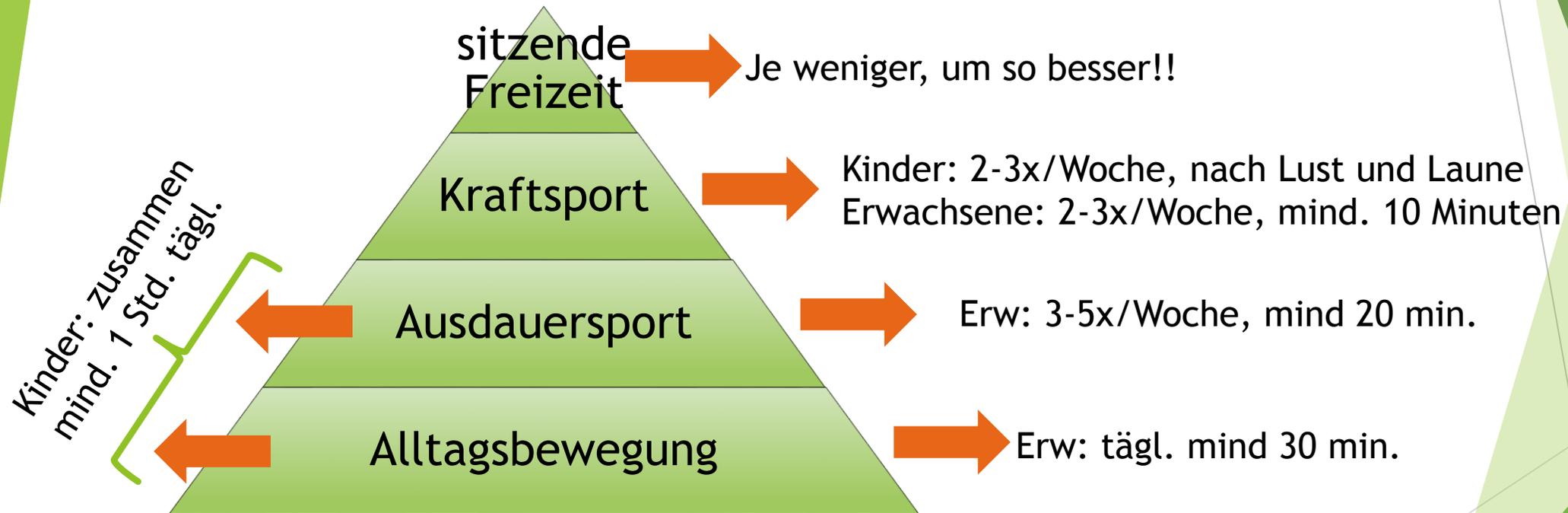
„Sport verändert den Fettstoffwechsel viel stärker als gedacht“  
(Heart Research Institute der Universität Sydney)

„4 Kilogramm höheres Körpergewicht verdoppeln das Diabetes Risiko“

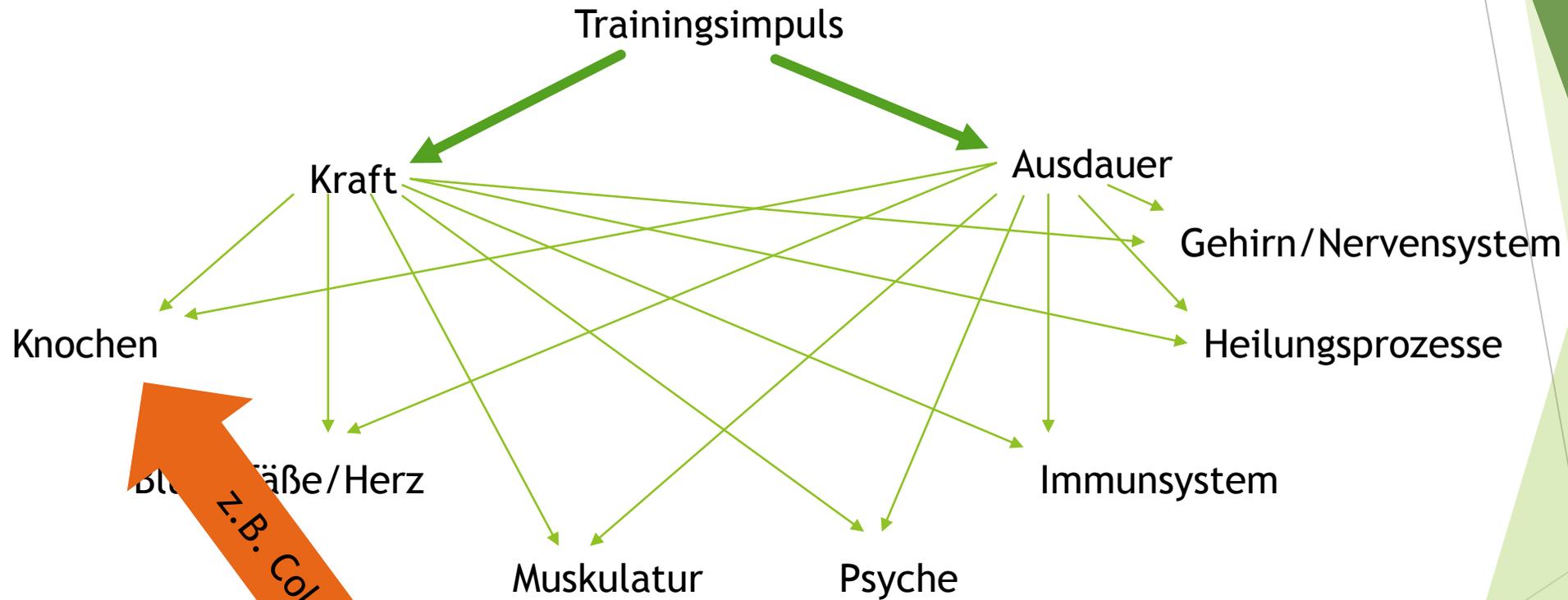
“Durch Sport und gesunde Ernährung lässt sich das Koronarrisiko halbieren“

# Über welchen Sport reden wir hier eigentlich?

Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene



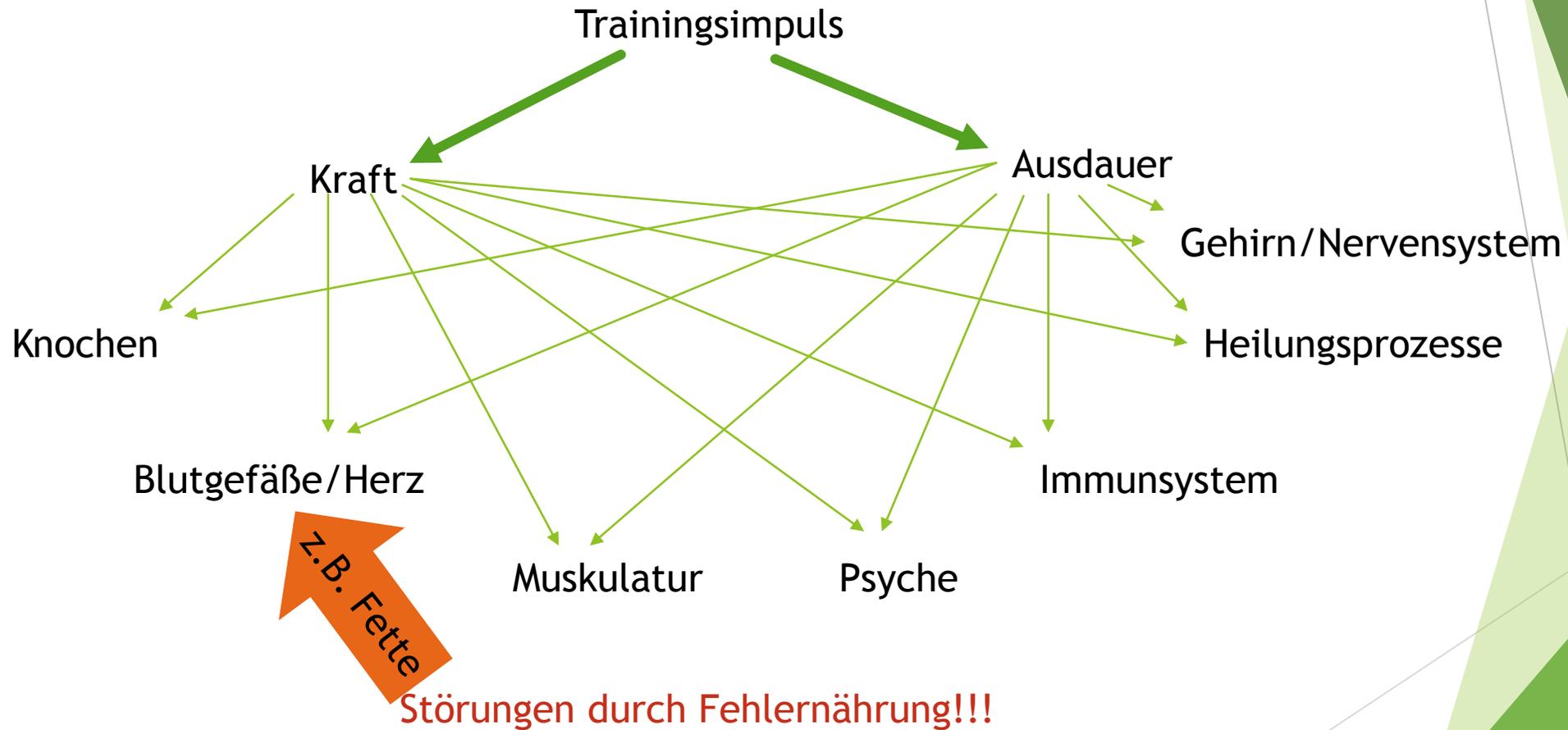
# Funktion des Sports in Prävention und Therapie



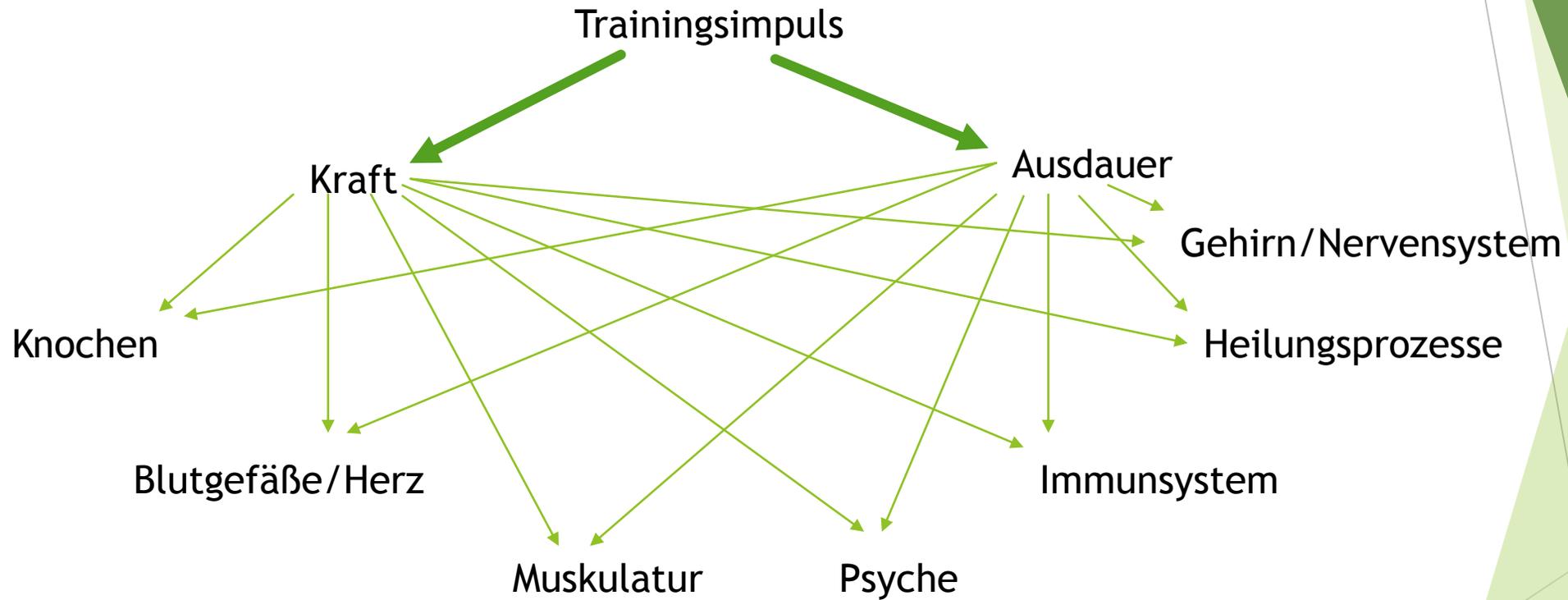
z.B. Cola

Störungen durch Fehlernährung!!!

# Funktion des Sports in Prävention und Therapie

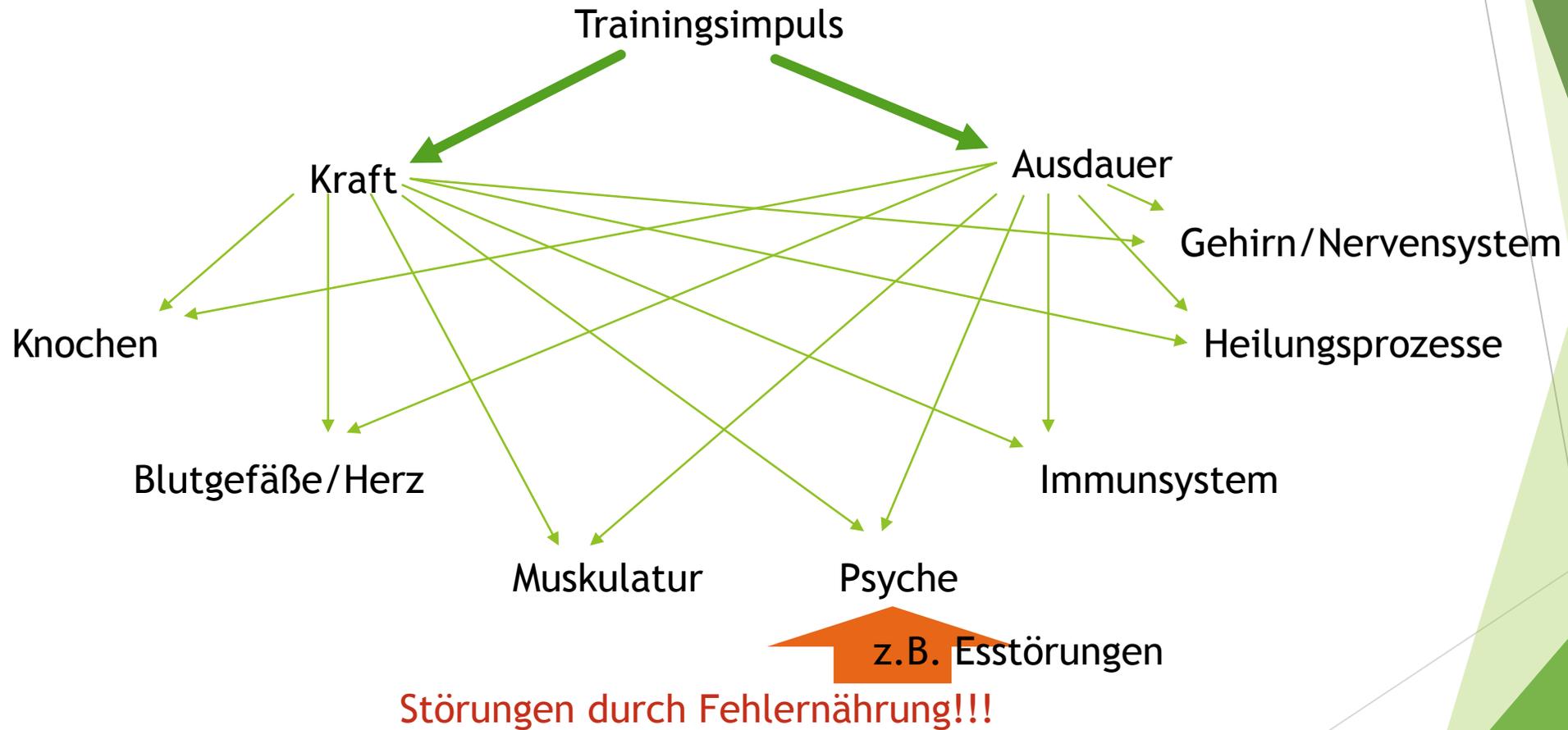


# Funktion des Sports in Prävention und Therapie

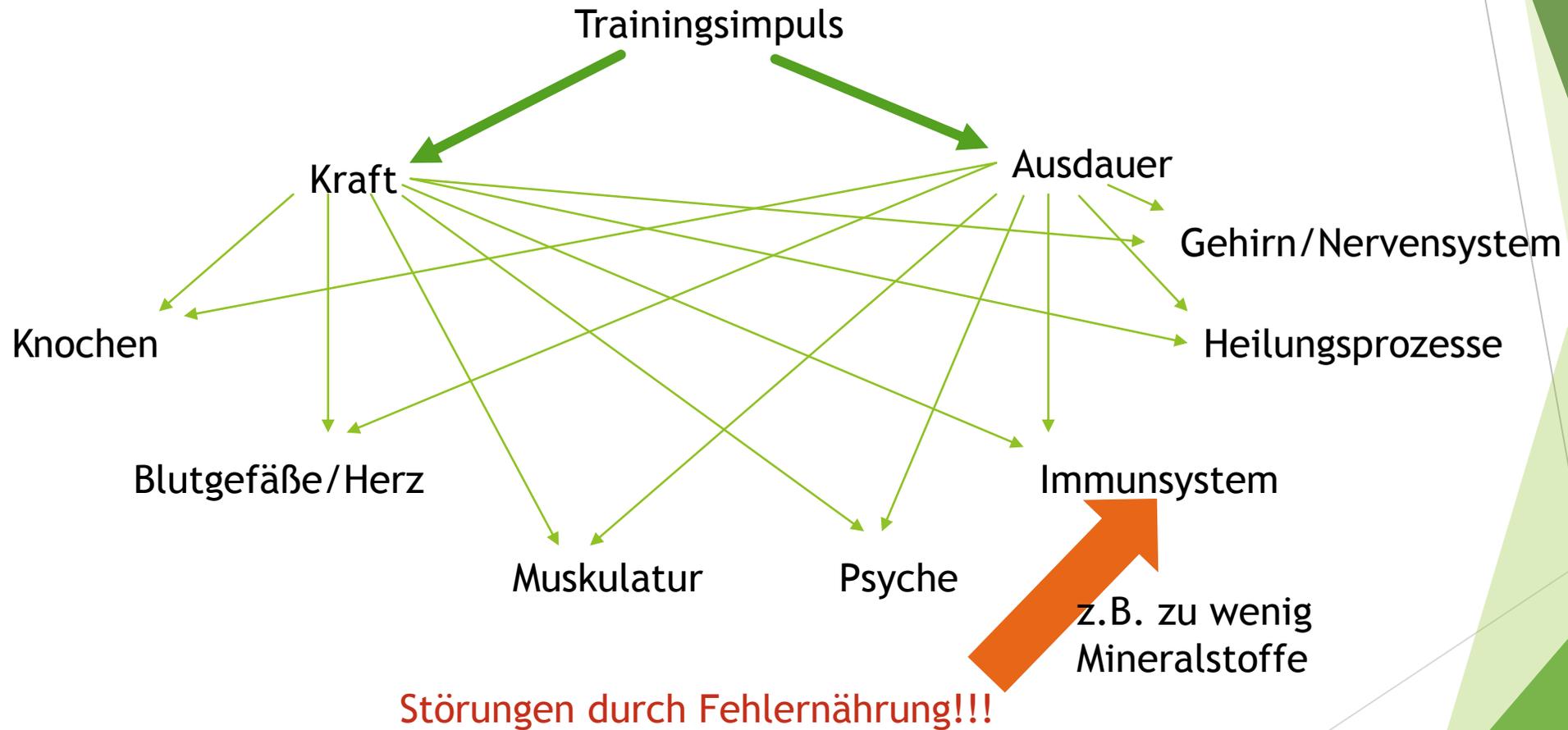


z.B. minderwertige Proteine  
Störungen durch Fehlernährung!!!

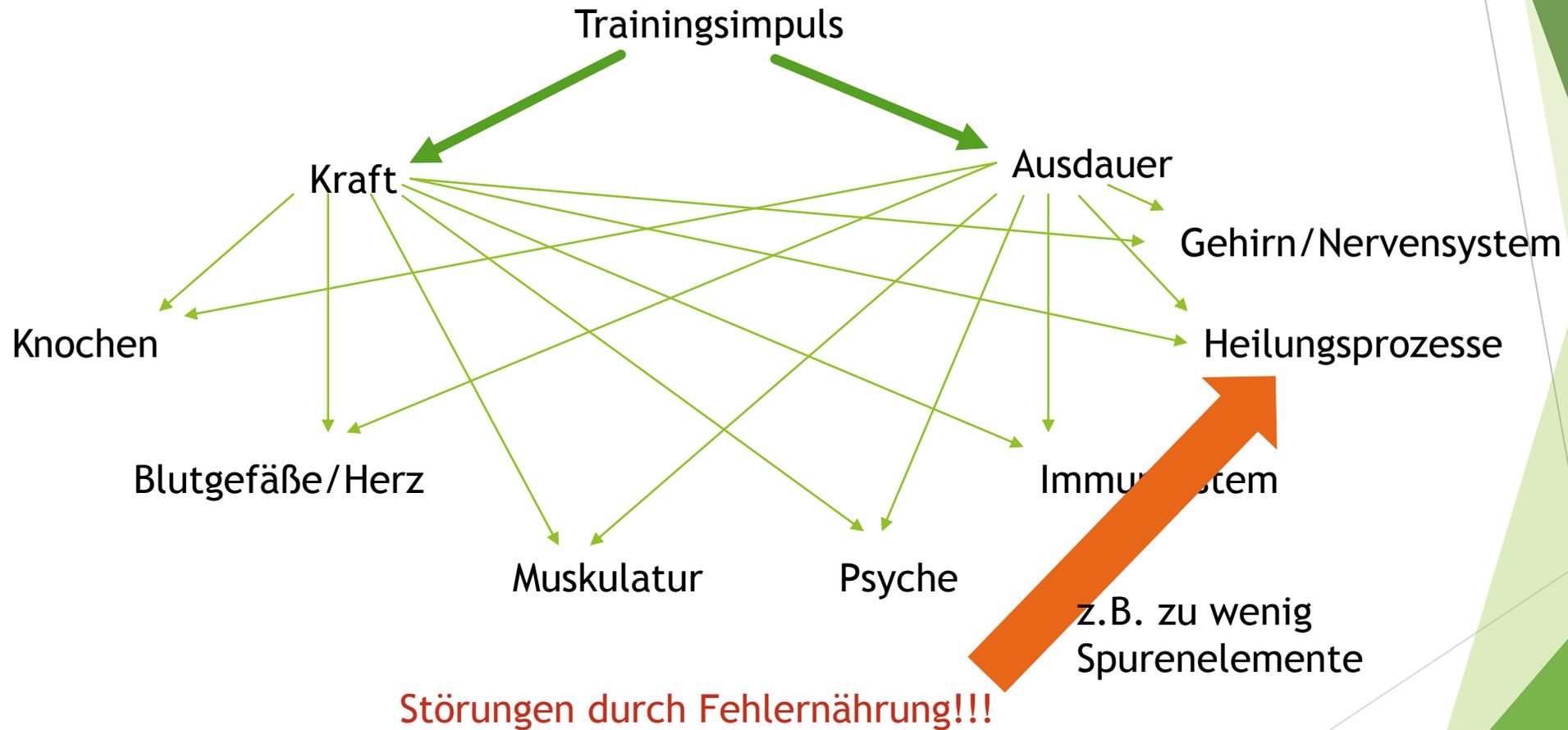
# Funktion des Sports in Prävention und Therapie



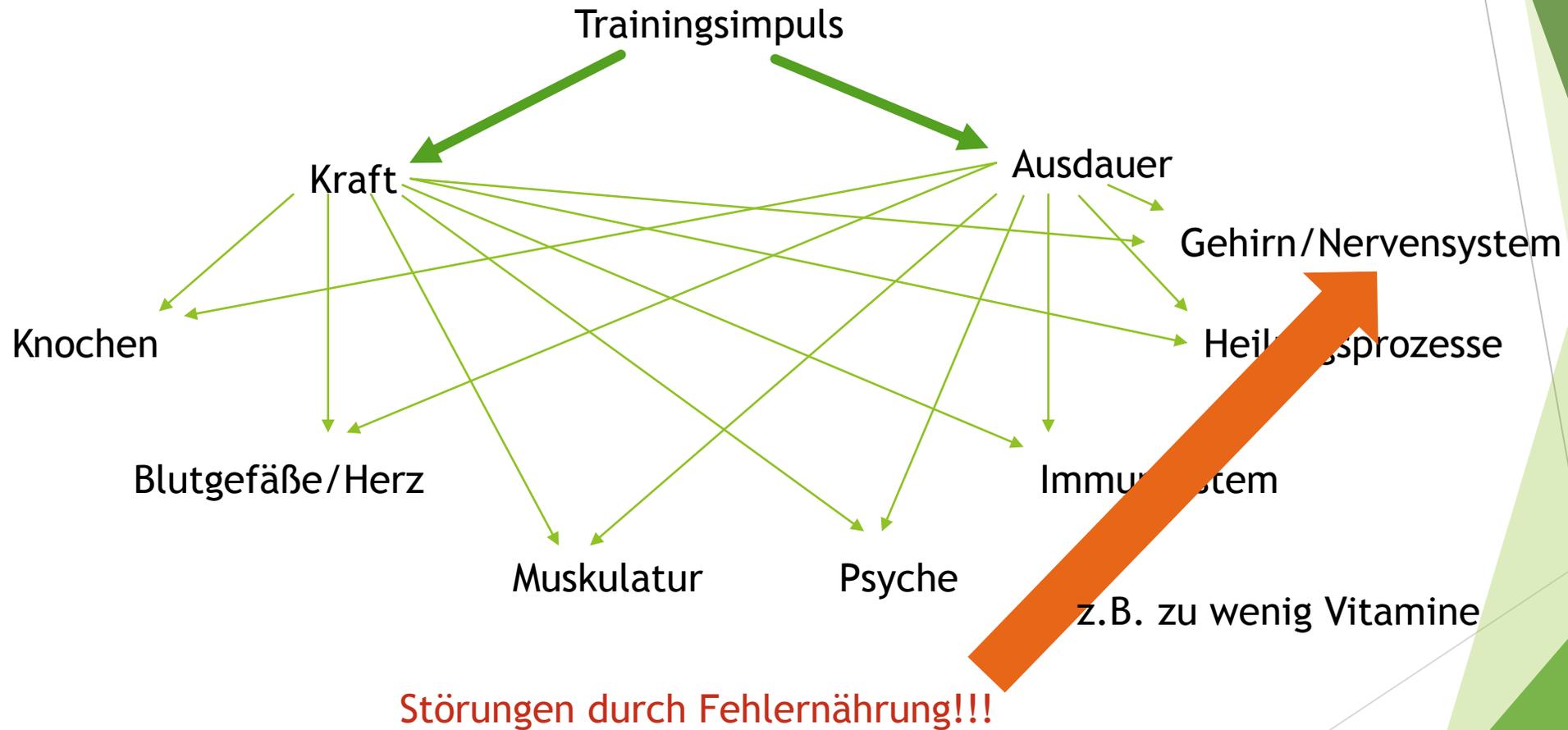
# Funktion des Sports in Prävention und Therapie



# Funktion des Sports in Prävention und Therapie



# Funktion des Sports in Prävention und Therapie

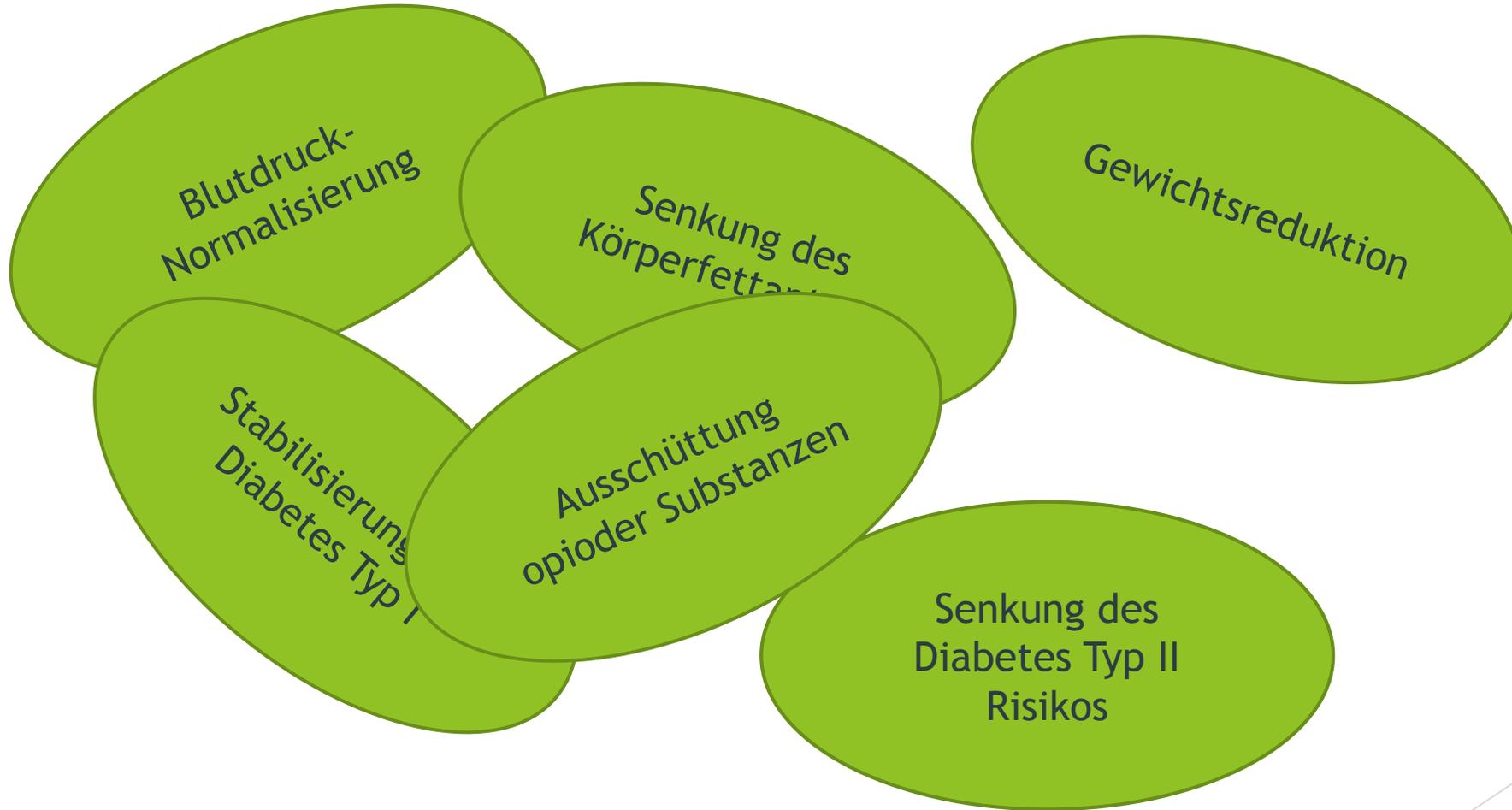


Und wie sieht  
unsere  
Verpflegung im  
Verein bei  
Spieltagen,  
Turnieren usw.  
aus?

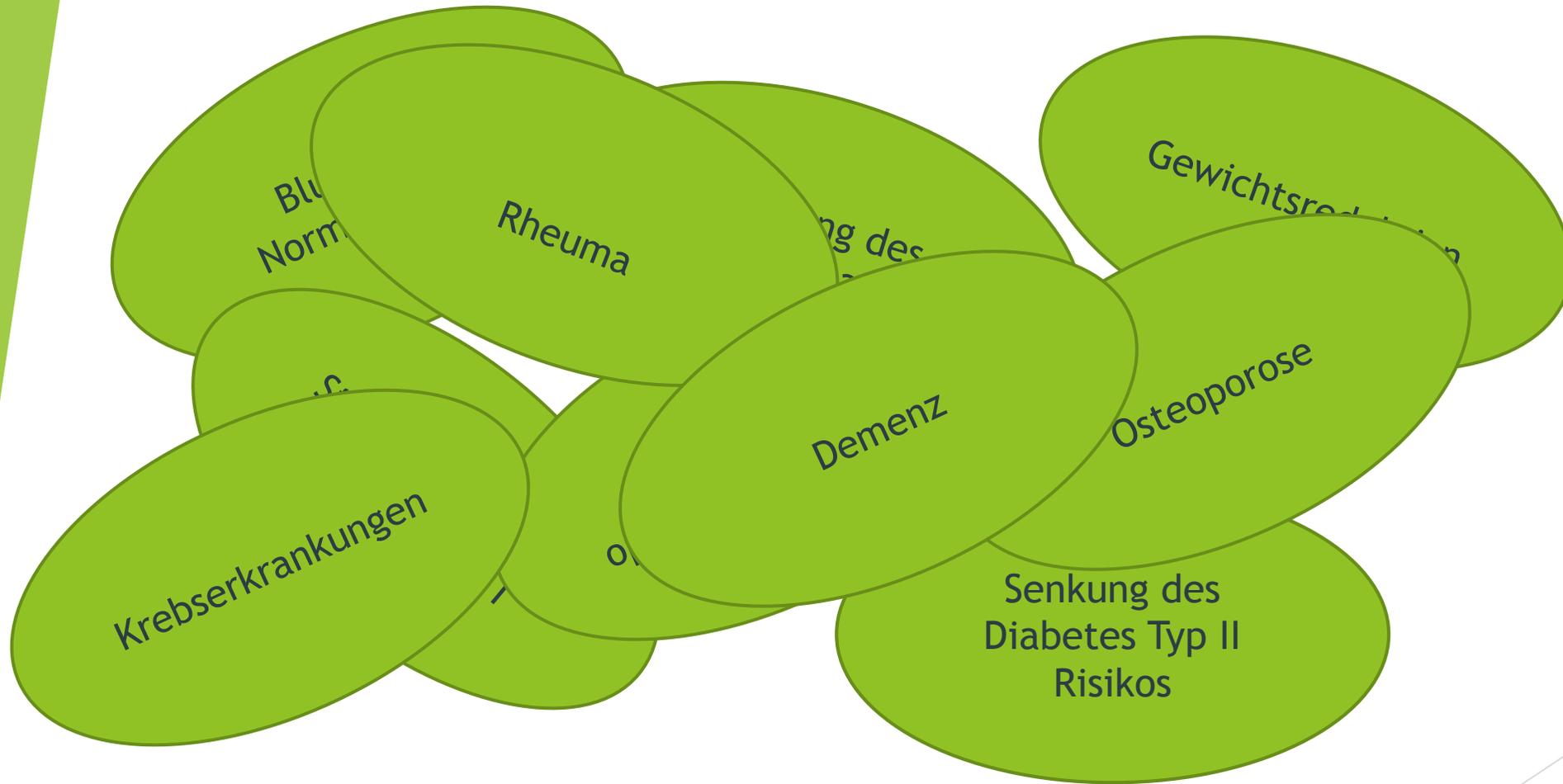
Dipl. oec. troph. Maike Jürgensen



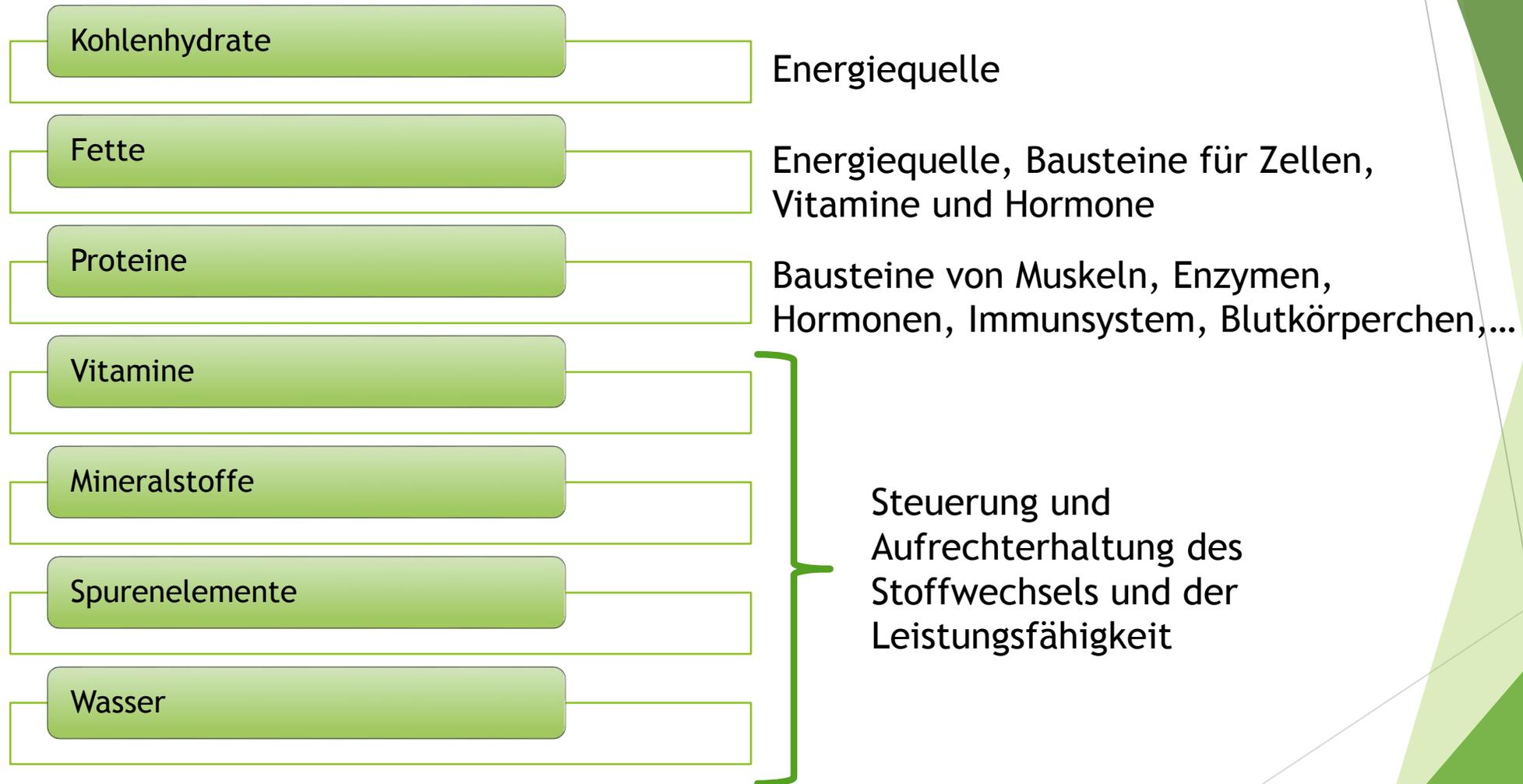
Krankheitsbilder, die durch Sport und Ernährung positiv beeinflusst werden können



Krankheitsbilder, die durch Sport und Ernährung positiv beeinflusst werden können



# Funktion der Ernährung in Prävention und Therapie



# Fazit:

- Sportvereine haben eine herausragende Rolle im Bereich Gesundheit!!  
(siehe Workshop 2, Dr. Björn Ackermann)
- Sportvereine bieten nicht nur Sport, sondern auch Gemeinschaft!!
- Sport funktioniert besser mit der richtigen, auf die Sportart angepassten Ernährung!!  
(siehe Workshop 3, Andrea Strunck)
- Sportvereine, v. a. Trainerinnen und Trainer haben einen großen Einfluß auf die Sporttreibenden (Vorbild!!)
- Sportvereine sollten ihre Trainerinnen und Trainer aber auch dafür ausbilden, mit den zunehmenden Erkrankungen in der Bevölkerung umgehen zu können, z. B. durch Schulungen beim Behindertensportverband  
(siehe Workshop 1, Maike Jürgensen)