

Aktionswoche im November 2022

Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln (momentum) lädt Sie zur Aktionswoche im September 2022 ein.

Melden Sie sich jetzt an!

<https://deutschesporthochschule-koeln.ticket.io/>



✓ **Dienstag, 22.11.22**

Empowering Climate

- 10:00 - 11:30 Uhr | Workshop | Präsenz (Senatssaal IG 2) | H. Schmitz

Wie erschaffe ich ein Umfeld in dem Athleten ihr Bestes geben wollen? – der Einfluss der Selbstführung

- 12:00 - 13:30 Uhr | Workshop | Online (Webex) | C. Fabry

✓ **Mittwoch, 23.11.22**

Kontinuierlich Glukosemessung im Sport

- 12:30-13:00 | Vortrag | Präsenz (SR 94, NawiMedi) | H. Bauhaus

Immer häufiger sieht man Athlet*innen v.a. aus dem Ausdauerbereich mit sogenannten Glukosesensoren trainieren, die ursprünglich für die Therapie von Diabetes entwickelt wurden. Doch kann der Einsatz von Glukosesensoren im Sport ebenfalls Chancen bieten?

Direkt im Anschluss:

Einfluss verschiedener Koffeinsupplements auf die Koffeinkonzentration im Blut

- 13:00 - 14:00 Uhr | Workshop | Präsenz (SR 94, NawiMedi) | C. Tuma

In diesem Workshop wird thematisiert, wie sich unterschiedliche Darreichungsformen von Koffein (Kapsel, Tabletten, Koffeinshots, koffeinhaltige Kaugummis und Pads) auf die Koffeinkonzentration auswirken. Denn damit einhergehend verändert sich durch die unterschiedliche Absorption (über die Mundschleimhaut und/oder den Darm) auch die Zeit bis das Koffein im Blut ankommt, aber auch durch die Menge kann dies beeinflusst werden. Da der Markt an koffeinhaltigen Supplements immer größer und breit gestreuter wird, wird im Rahmen eines Workshops zudem diskutieren, welche Koffeinsupplements in welchem Fall/Sportart sinnvoll sind und welche ggf. schon häufig verwendet werden.

✓ **Donnerstag, 24.11.22**

Prävention und Erkennung von zahnmedizinische Problematiken im Leistungssport

- 10:00 - 11:00 Uhr | Workshop | Präsenz (Senatssaal IG 2) | Dr. T. Klünter

Was kann die heutige Sportzahnmedizin leisten? Welche Maßnahmen zur Vermeidung von Zahnunfällen sind sinnvoll und wie verhalte ich mich im Notfall? Welche Prophylaxe Konzepte sind für Sportler sinnvoll und wie lassen sie sich in Training und Wettkampf integrieren? Gibt es fundierte und evidenzbasierte zahnmedizinische Aspekte zur Leistungsfähigkeit? Diese Themen sollen in dem Vortrag erarbeitet und besprochen werden.

Direkt im Anschluss:

Veränderungen von Blutparametern durch chronische Anpassung an Training – Part 1: Eisenmangelanämie vs. Pseudoanämie

- 11:00 - 12:00 Uhr | Vortrag | Präsenz (Senatssaal IG 2) | Dr. S. Achtzehn & Dr. J. Fritz

