

Anmeldung:

Krankenhaus für Sportverletzte
Abt. Sportmedizin
Paulmannshöher Str. 17 • 58515 Lüdenscheid
Astrid M. Offer / Jan Schiltz
Tel.-Nr. (02351) 945-2285; Fax –2283
E-Mail: schiltz@hellersen.de
Bitte melden Sie sich **bis zum 18.11.2005**
mit beiliegendem Antwortschreiben oder per E-Mail an
(limitierte Teilnehmerzahl).
Die Teilnahmegebühr inkl. Mittagsimbiss und Getränke
während des Seminars beträgt **49,- €**.

Internetportal: www.dopingfreier-sport.de

Nächster Termin: geplant Frühjahr 2006

Veranstaltungsort:

Krankenhaus für Sportverletzte Hellersen
Paulmannshöher Str. 17 • 58515 Lüdenscheid
Während der Veranstaltung Tel.-Nr. 02351 / 945-0

Anreisehinweis:

A 45 - Ausfahrt Lüdenscheid-Süd
Herscheider Landstr. – Richtung Lüdenscheid – im Kreisverkehr geradeaus –
nach der 2. Ampel rechts Richtung Krankenhäuser (Paulmannshöher Str.)
1. Straße links – Sportkrankenhaus

**Wir danken folgenden Kooperationspartnern für die freundliche
Unterstützung bei der Veranstaltung:**



Seminar: Ernährung und Medikamente im Sport

Lüdenscheid-Hellersen
03. Dezember 2005



**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde!**

Nachdem die ersten beiden Seminare einen herausragenden Zuspruch fanden, richtet sich das dritte Seminar wieder an Übungsleiter, Trainer, Betreuer, Sportlehrer und interessierte Eltern, die mit Kindern und Jugendlichen im Sportbereich Kontakt haben.

Die wichtigsten Basics zum Thema Ernährung und Medikamente im Sport werden durch Sportmediziner (z.B. Dr. Ernst Jakob – Chefarzt der Abt. Sportmedizin des Krankenhauses für Sportverletzte Lüdenschied-Hellersen; Olympiarzt seit 1988) sowie durch Diplom-Sportlehrer und eine Oecotrophologin näher gebracht.

Die Inhalte der Tagesveranstaltung entnehmen Sie bitte dem nebenstehenden Programm.

Im Anschluss erhalten Sie das Zertifikat: „Dopingprävention im Kindes- und Jugendalter: Ernährung und Medikamente im Sport“ sowie eine CD-ROM mit vielen Informationen und Materialien zu diesen Themen. Die Veranstaltung wird mit 8 Unterrichtseinheiten bescheinigt.

Das Seminar wird im Rahmen der Präventionskampagne „Falscher Einwurf! Gegen Doping & Medikamentenmissbrauch“ angeboten. Die Kampagne wird von der Unabhängigen Expertenkommission des Landes NRW durchgeführt. Basierend auf den Erkenntnissen der Unabhängigen Expertenkommission werden in zwei Handlungsfeldern (Sportverein und Schule) präventive Maßnahmen für Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 18 Jahren durchgeführt.

Das Thema Doping und Medikamentenmissbrauch ist schon seit Jahren zentraler Diskussionspunkt unserer Gesellschaft. Gerechtigkeit und Gesundheit sind häufig genannte Schlagworte. Im Leistungssport wird versucht, dem Medikamentenmissbrauch durch höhere Kontrollen entgegenzusteuern. Im täglichen Leben ist dies allerdings nicht möglich. Selten wird in diesem Bereich Prävention betrieben. Dieser Aufgabe hat sich die Expertenkommission mit der Kampagne „Falscher Einwurf!“ angenommen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Handlungsfeld SPORTVEREIN

Präventionskampagne „Falscher Einwurf! Gegen Doping & Medikamentenmissbrauch“

Termin: Samstag 03.12.2005; 9:30 - 15:30 Uhr

Programmübersicht:

Zeit	Thema	Referent
09:30-9:45	Anmeldung und Begrüßung	
9:45-10:30	Die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit im Jugendalter aus sportmedizinischer Sicht	Dr. med. E. Jakob (Olympiarzt / Internist / Chefarzt Sportmedizin Hellersen)
10:30-11:15	Gibt es bei Jugendlichen überhaupt ein Dopingproblem?	Michael Sauer (Dipl.-Sportlehrer / Doping-Analyselabor Köln)
11:15-11:30	<i>Kaffeepause</i>	
11:30-12:00	Medikamente im Betreuerkoffer? Was ist sinnvoll? Dopingliste 2006 / Medizinische Ausnahmegenehmigungen	Dr. med. Uli Schneider (Olympiarzt / Sportmedizin Hellersen)
12:00-12:45	<i>Mittagspause / Infostand</i>	
12:45-13:15	Ablauf einer Dopingkontrolle (u.a. Filmbeitrag)	Astrid M. Offer (Sportmedizinerin & Dipl.-Sportlehrerin / Sportmedizin Hellersen)
13:15-13:55	Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzung – was ist wichtig für die Praxis?	Hans Braun Ernährungsberatung Olympiastützpunkt Köln
13:55-14:05	<i>Kaffeepause</i>	
14:05-14:45	Grundsätze sportgerechter Ernährung	Sandra Kocksch (Dipl.-Oecotrophologin FH)
14:45-15:30	FALSCHER EINWURF! Die Anti-Doping-Initiative in NRW Abschlussdiskussion / Zertifizierung	Astrid M. Offer (Sportmedizinerin & Dipl.-Sportlehrerin / Sportmedizin Hellersen)

Kurzfristige Programmänderungen vorbehalten!