**Samstag / 14. Mai 2022**

**Vom Profisport lernen - Ernährung, Do´s and Dont´s und der Einfluss von Sport auf den Stoffwechsel**

**Level ●****●●**

Zucker ist gerade im Sport und Profi-Sport für einen erfolgreichen Stoffwechsel nicht nötig und ist, laut Giliano Poser, dem Ernährungsmediziner in Barcelona, „das Schlimmste für die Muskulatur und den Stoffwechsel!“.

Schnell anflutende Zucker aus Stärke, Fruchtsäften und Süssgetränken schaffen leider nur sehr kurze Leistungspeaks. Sie münden rasch in metabolische Azidose, Übersäuerung (Laktat), toxischem Ammoniak und entsprechenden Leistungseinbrüchen.

Überschüssiger, nicht verwertbarer Zucker führt zu chemischen Verklebungen der roten Blutkörperchen und hemmt jede Leistung. Insulinresistenz, angebrannter Zucker (AGE) und Entzündungen sind biologische Folgen.

Stärke, Zucker und Fruchtzucker erschöpfen den Körper und den Stoffwechsel. Sichtbar wird das unter anderem an dem Langzeitblutzuckerwert HbA1c, für welchen gerade im Sport besondere Grenzwerte & Regeln gelten. Anhand diesem und anderer Werte in Rahmen von Stoffwechselmessungen können präventiv Zivilisationskrankheiten und Langzeitschäden früh erkannt werden.

Sie erhalten einen Überblick zu den biochemischen Hintergründen, metabolischen Markern und anderen wichtigen Zusammenhängen und Möglichkeiten der Stoffwechselmessungen für ein erfolgreiches Früherkennen von Schäden.

Kurt Mosetter wird Ihnen verschiedene Therapiekonzepte zur Regulierung eines gesunden Stoffwechsels in diesem Seminar erläutern.

Die Erfahrungen die im Profisport gemacht werden können für den Freizeitsport und für eine gesunde Lebensweise ebenso wegweisend sein.

**Referent** Dr. med. Kurt Mosetter, ZiT Konstanz

**Ort** Hotel Courtyard bey Marriott, Max Bill-Platz 19, 8050 Zürich Oerlikon

**Dauer** 09.30 – ca. 17.00 Uhr

**Kosten** CHF 160. – (inkl. MWST)