

# Was ist gesunde (Sport-) Ernährung?

Die 7. fakultät lädt zur offenen Vorlesung der  
Veranstaltungsreihe „DER BEWEGTE KÖRPER“.

**Zu Gast:**

**Julia Dujmovits, Priv.-Doz. Mag. DDr.  
Manfred Lamprecht, Mag. Stefan Spirk**

**Dienstag, 13. November 2018 | 18:30 Uhr**  
Zentrum für Molekulare Biowissenschaften (ZMB)  
HS 44.11, Humboldtstraße 48, 8010 Graz



Herausgeber: Universität Graz © 2018  
Bilder: ©pixabay.com, ©Dujmography  
Satz/Layout: Daniela Jesacher, Presse + Kommunikation, Uni Graz

*We work for*  
**tomorrow**

[www.uni-graz.at](http://www.uni-graz.at)



Die 7. fakultät, das Zentrum für Gesellschaft, Wissen und Kommunikation an der Universität Graz, vernetzt Forschung und Wissenschaft mit einer breiten Öffentlichkeit.



Um Anmeldung wird gebeten:  
E-Mail: [sieben@uni-graz.at](mailto:sieben@uni-graz.at)  
Tel.: 0316/380-1503  
Der Eintritt ist frei!

<http://sieben.uni-graz.at>  
<http://facebook.com/UniversitaetGraz>

## Was ist gesunde (Sport-)Ernährung?

Gibt es „die gesunde Ernährung“ überhaupt, und was ist die optimale Sporternährung? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der neuen Ausgabe der Veranstaltungsserie „Der Bewegte Körper“. Diskussionsgäste sind Priv.-Doz. DDr. Manfred Lamprecht, Experte für Nährstoffforschung und Sporternährung, Sportwissenschaftler Mag. Stefan Spirk und Snowboard-Olympiasiegerin Julia Dujmovits. Dabei wird nicht nur besprochen, wie sich Sportler ernähren sollen, um leistungsfähig zu sein, und wie dies im Spitzensport umgesetzt wird, es wird auch mit diversen Mythen bei Ernährungs- und Diättempfehlungen aufgeräumt.



**Julia Dujmovits** wurde am 12. Juni 1987 in Güssing im Burgenland geboren. Die ehemalige Snowboarderin zählt zu den erfolgreichsten Sportlerinnen Österreichs - sie wurde 2014 in Sotschi Olympiasiegerin im Parallel-Slalom und gewann darüber hinaus zwei Silbermedaillen bei den Weltmeisterschaften 2013 und 2015. Julia Dujmovits ist gemeinsam mit 200 der weltweit bekanntesten Sportgrößen Botschafterin der Laureus Sport for Good Stiftung. Sie liebt sportliche Herausforderungen unterschiedlichster Natur. Ihr Motto lautet: „If it doesn't challenge you, it doesn't change you!“



**Priv.-Doz. Mag. DDr. Manfred Lamprecht** ist Medizin-, Sport- und Bewegungswissenschaftler. Er ist u.a. Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Sporternährung (ÖGSE), Direktor der privaten Forschungsinstitution Green Beat - Institut für Nährstoff-Forschung und Sporternährung, und Privatdozent für Physiologie an der Medizinischen Universität Graz. Manfred Lamprecht ist Gutachter für mehr als 20 wissenschaftliche Journale, Mit-Herausgeber des 2017 erschienenen „Lehrbuch der Sporternährung“ und Autor weiterer zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen. Seine Forschungsschwerpunkte sind Redoxbiologie und Sport, Nutraceuticalforschung, Sporternährung, low-grade inflammation, Mikro- und Phytonährstoffe und belastungsinduzierte Darmwandfunktionsstörungen.



Der 1985 in Voitsberg geborene **Mag. Stefan Spirk** hat 2013 sein Diplom-Studium der Sport- und Bewegungswissenschaften an der Universität Graz abgeschlossen. Er ist u.a. Dozent am Institut für Sportwissenschaft in Graz, Dozent am GESU-Institut für die Diplome Gesundheits-, Vital- und FitnesstrainerIn, und arbeitet als Athletik-Trainer mit Sportlern aus den Bereichen Volleyball und Tennis. Seit heuer ist er auch als Wissenschaftlicher Assistent und Projekt-Koordinator bei Green Beat, dem Institut für Nährstoff-Forschung und Sporternährung, tätig.