FeMaLe
FRAUEN UND MÄDCHEN IM LEISTUNGSSPORT

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

iAT® Institut für Angewandte Trainingswissenschaft



FeMaLe

3. Netzwerkveranstaltung "Frauen und Mädchen im Leistungssport“

Workshop Prävention von ernährungsbezogenen Gesundheitsrisiken und REDs im deutschen Spitzensport

Wie schaffen wir Sensibilität für das Thema? Welchen Herausforderungen stehen wir gegenüber und welche nachhaltigen Lösungen für die Sportpraxis lassen sich daraus ableiten?

Ein Workshop mit Impulsen aus Wissenschaft und Praxis:
Dr. Hans Braun, Dr. Paulina Braunsperger-Wasserfurth, Prof. Dr. Anja Carlsohn, Dr. Katharina Dreser, Prof. Dr. Juliane Heydenreich, Dr. Sibylle Matter, Dr. Chiara Tuma & Yvonne van Vlerken

Leitung: *Dr. Andrea Horn (BISp) & Elisabeth Kirschbaum (IAT)*

Erstellt von: *Dr. David Fischer-Eisentraut*



Primärprävention

Schutzfaktoren stärken, Risikofaktoren minimieren

Sekundärprävention

Identifikation und Management von Frühindikatoren

Tertiärprävention

Behandlung zur Vermeidung von Folgen für Gesundheit und Leistung

Keine Beeinträchtigung → **Anzeichen einer Beeinträchtigung** → **Diagnose mit Beeinträchtigung**

nach Wasserfurth-Braunsperger & Köhler (2025) modifiziert nach Torstveit et al. (2023)

Wissenslücken	Basiswissen Sporternährung für alle Beteiligten Zeitpunkt und Timing der Nahrungsaufnahme Energiebedarf in Abhängigkeit vom Training Relevante Marker für wirkungsvolle Primärprävention	Entwicklung evidenzbasierter, wirksamer und im Leistungssport praktikabler Strategien für standardisiertes Screening Selbst Basisfragen (z.B. Gynäkologie) fehlen in sportmedizinischer Grunduntersuchung Frühe Risikomarker identifizieren	Trainingswissenschaftliche Konsequenzen Langzeitfolgen Knochenstoffwechsel Sportartspezifik
Bedingungen	Verhaltens- und Verhältnisprävention stärken Frühzeitig Zugang zu präventiv wirksamen (Umgebungs-) Bedingungen für Nachwuchsathlet*innen schaffen Hochwertige Nahrungsangebote (Schulen, Sportstätten, …) einrichten Seriöse Vorbilder/“Influencer“ finden (athlete reference group) Definition evidenzbasierter Parameter	Verpflichtende Implementierung einer einheitlichen Screeningstrategie Zugang zu Beratungsangeboten Fortbildung (Eltern, Athlet*innen, Staff)	Standardisierte Strukturen (It takes a team) Interdisziplinäre Fallbesprechungen Hoher Betreuungsschlüssel Trainerteam einbinden Psychoedukation Vorbilder
Herausforderungen	Integration Elternhaus Qualitativ hochwertige Nahrungsangebote finanzieren Lernen der Grundlagen gesunder Ernährung Chancen und Risiken von Social Media Niederschwelliger Austausch (Wissenschaft ↔ Praxis) Einbindung in vorhandene Strukturen	Etablierung einer Screeningstrategie Anpassung Curricula (Trainer*innen, Fachpersonal) Ernährungswissenschaft in Gremien des Leistungssports implementieren Finanzen und Sponsoring Schaffen eines Safe Space für offenen Austausch ohne negative Konsequenzen fürchten zu müssen	Abstimmung der interdisziplinären Zusammenarbeit/Kommunikationswege Spezifische Weiterleitungsmöglichkeiten Ambivalenz Compliance Schweigepflicht Medizinische Kostenübernahme

Teil 1

Braunsperger-Wasserfurth, P., & Köhler, K. (2025). *REDs Management in der Praxis: Screening, Kompetenzbildung und Betreuung von Athletinnen und Athleten* [Poster].

Carlsohn, A., Kaleta, A., Hänisch, T., Heydenreich, J., & Studiengruppe Nutr-e-Screen (2025). *Studienprotokoll: Digitalisierung und Standardisierung eines Instruments zur Erfassung ernährungsbezogener Gesundheitsrisiken im Rahmen des Projekts Nutr-e-Screen* [Poster].

Dreser, K., Rall, K., Resmak, G., Dürrwächter, U., Hagmann, D., & Kopp, C. (2025). *Die interdisziplinäre REDs Sprechsstunde an der Universitätsklinik Tübingen* [Poster].

Heydenreich, J., & Studiengruppe Nutr-e-Screen (2025). *Validierung eines 3-Tage-Schätzprotokolls zur Erfassung der Lebensmittel-, Energie- und Nährrstoffzufuhr im Rahmen des Projektes Nutr-e-Screen* [Poster].

FeMaLe
FRAUEN UND MÄDCHEN IM LEISTUNGSSPORT

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

iAT® Institut für Angewandte Trainingswissenschaft



Vision 2035



Verantwortungsbewusstsein (politischer) Entscheidungsträger

Ökosysteme aktivieren:
Strukturen, Prozesse & Inventare implementieren

Edukation aller Stakeholder
Aktive, sportliches und familiäres Umfeld

Rolle der Ernährungswissenschaft im Leistungssportsystem stärken

Multidisziplinäre, interprofessionelle Zusammenarbeit leben

Zielgruppenadäquate Wissenschafts-kommunikation

→ Weiterführende Informationen und Ansprechpersonen zu Ernährung und REDs unter https://www.wvl-wm.de/

Teil 2

Matter, S. (2025). *Best Practice: Prävention ernährungsbezogener Gesundheitsrisiken und REDs in der Schweiz* [Onlinevortrag].

Torstveit, M. K., Ackerman, K. E., Constantini, N., Holtzman, B., Koehler, K., Mountjoy, M. L., Sundgot-Borgen, J., & Melin, A. (2023). Primary, secondary and tertiary prevention of Relative Energy Deficiency in Sport (REDs): a narrative review by a subgroup of the IOC consensus on REDs. *British journal of sports medicine, 57*(17), 1119–1126. https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106932

Tuma, C., Braun, H., &, Thevis, M. (2025). *Volumetrisch absorbtive Microsampling Technologie (VAMS®). Neue Screeningansätze zur RED-S Früherkennung* [Poster].

van Vlerken, Y. (2025). *Erfahrungsbericht REDs einer betroffenen Sportlerin* [Interview].

Gefördert durch:
Bundesministerium des Innern
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages