

# Online Fortbildungsreihe Sportmedizin 2

Mittwochs von 19:00 – 20:30 Uhr

**Mittwoch, 1. Juli 2026**

## 1. Kälte, Wasser, Reiz – Hydrotherapie im Sport gezielt einsetzen

Wie Wasser- und Kälteanwendungen Regeneration, Entzündungshemmung und Belastungssteuerung beeinflussen. Praktische Anwendungen von Kneipp bis Eisbaden im sportmedizinischen Kontext.

**Referent: Dr. med. Christoph-Daniel Hohmann**

**Mittwoch, 15. Juli 2026**

## 2. Atmung im Sport – unterschätzter Schlüssel zur Regeneration

Physiologische Grundlagen der Atmung, Atmung im Training, Atmung in Verbindung mit der Schmerzphysiologie, Klinische Take-Home-Messages.

**Referent: Pascal Kiseier**

**Mittwoch, 22. Juli 2026**

## 3. Faszien in Sportmedizin und Bewegungstherapie

Faszien spielen eine zentrale Rolle für Beweglichkeit, Kraftübertragung, Stabilität und Regeneration. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass fasziale Strukturen maßgeblich an Schmerzgeschehen, Haltung, Leistungsfähigkeit und Verletzungsprävention beteiligt sind.

**Referent: Prof. Robert Schleip**

**Mittwoch, 12. August 2026**

## 4. Einfluss hormoneller Schwankungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Hormonelle Schwankungen im Zyklus und hormonelle Schwankungen durch einen pathologischen Insulin-Stoffwechsel können wesentliche Störungen im Leistungsniveau eines Sportlers/einer Sportlerin bewirken.

Es werden die Physiologie, die Pathophysiologie sowie die Unterstützungsmöglichkeiten bei hormonellen Schwankungen bzgl. der weiblichen, der männlichen und der insulingesteuerten Hormone in Zusammenschau mit dem gesamten Stoffwechsel incl. der Schilddrüse beleuchtet.

**Referentin: Dr. med. Hildegard Faust-Albrecht**

**Mittwoch, 26. August 2026**

## **5. Akupunktur bei Sportverletzungen**

Akuter vs. chronischer Schmerz, Reiztherapien und regenerative Ansätze. Wie gezielte Reize Heilungsprozesse unterstützen können.

**Referent: Prof. Dr. med. Johannes Fleckenstein**