

Raise your Performance Webinar-Serie

Biogena x Leistungssport Austria

Thema 1: Sportgerechte Ernährung vor – während – nach dem Training

Eine gezielte, leistungsorientierte Ernährung zählt zu den zentralen Erfolgsfaktoren im Leistungs- und Spitzensport. Energieverfügbarkeit, Nährstoff-Timing und Flüssigkeitsmanagement beeinflussen nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch Regeneration und langfristige Belastbarkeit von Athlet:innen.

In diesem Seminar zeigt René Franz, wie eine **sportart-, belastungs- und leistungsphasenspezifische Ernährung** vor, während und nach dem Training optimal gestaltet werden kann und vermittelt praxisnahe **Strategien, um Energieversorgung, Leistungsstabilität und Erholung zu optimieren**.

KW6 – Donnerstag, 5. Februar, 18 Uhr

Registrierungslink: <https://zoom.us/j/96018100296?pwd=GYr9Q9bIW8zEY34nDsRETYaSQUzHtb.1>

Thema 2: Vegane Ernährung im Sport – was gilt es zu beachten?

Pflanzenbasierte Ernährungsformen gewinnen auch im Leistungssport zunehmend an Bedeutung. Gleichzeitig erfordern sie eine präzise Planung, damit Energieverfügbarkeit, Nährstoffversorgung und Regenerationsfähigkeit sichergestellt sind.

In seinem Vortrag stellt René Franz dar, **wie individuell abgestimmte, vegane Ernährung im Leistungssport leistungsfördernd und gesundheitlich sicher umgesetzt werden kann**. Im Fokus stehen Energie- und Proteinversorgung, kritische Mikronährstoffe, Supplementierungsstrategien sowie sportartspezifische Anforderungen.

KW7 – Donnerstag, 12. Februar, 18 Uhr

Registrierungslink: https://zoom.us/webinar/register/WN_QARNI6PnRKi-aikHRYu10Q

Thema 3: Regeneration & Return to Sport

Regeneration ist ein zentraler Bestandteil nachhaltiger Leistungsentwicklung im Hochleistungssport – insbesondere nach intensiven Belastungsphasen oder Verletzungen. Ernährung spielt eine entscheidende Rolle, um Erholungsprozesse zu unterstützen und den sicheren Wiedereinstieg in Training und Wettkampf zu ermöglichen.

In diesem Webinar verrät René Franz mit der Expertise aus vielen Jahren im nationalen und internationalen Spitzensport, wie **evidenzbasierte ernährungsstrategische Maßnahmen**

Regeneration, muskuläre Wiederherstellung und den Return-to-Sport-Prozess effektiv unterstützen können.

KW8 – Donnerstag, 19. Februar, 18 Uhr

Registrierungslink: https://zoom.us/webinar/register/WN_SFjVA4MtRbeaXoA6eUBqMg

Thema 4: Eisenmangel im Leistungssport

Eisenmangel zählt zu den häufigsten leistungsrelevanten Mangerscheinungen im Leistungs- und Spitzensport und betrifft insbesondere **weibliche Athleten und Nachwuchssportler**. Auslöser können einseitige Ernährung, die Menstruation oder ein erhöhter Verbrauch infolge des Wachstums oder hoher Trainingsumfänge sein.

Das Webinar beleuchtet **Ursachen, Diagnostik sowie sportmedizinische Präventions- und Therapiestrategien** auf Basis aktueller Evidenz – mit dem Ziel, drohende Leistungseinbußen frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

KW9 – Mittwoch, 25. Februar, 18 Uhr

Registrierungslink: https://zoom.us/webinar/register/WN_Lp7xfXrqT7GitvhOP0bzfQ

Thema 5: Schlaf & Leistungsfähigkeit im Leistungssport

Ein hohes Maß an Schlafgesundheit ist ein **zentraler Leistungsfaktor** im Leistungssport und **beeinflusst Regeneration, hormonelle Balance, mentale Leistungsfähigkeit** sowie **Leistungsparameter** wie Reaktionsfähigkeit, Konzentration und Belastungsverträglichkeit. Der Vortrag zeigt praxisnah, wie **Schlafqualität, Schlafhygiene und regenerative Prozesse** gezielt optimiert werden und die Leistungsentwicklung positiv beeinflussen können.

KW10 – Mittwoch, 4. März, 18 Uhr

Registrierungslink: https://zoom.us/webinar/register/WN_-qKh4nLVRLWUtbnzPnwM1w

Thema 6: Supplementierung im Sport – Von der sicheren Basis zur gezielten Leistungssteigerung

Mehr Kraft. Mehr Ausdauer. Schnellere Regeneration. Dieses Webinar zeigt, welche leistungssteigernden Supplements wirklich wirken – evidenzbasiert, sicher und gezielt eingesetzt.

Für alle, die im Training und Wettkampf das nächste Leistungslevel erreichen wollen.

KW 12 – Donnerstag, 19. März 2026 um 18 Uhr

Registrierungslink: https://zoom.us/webinar/register/WN_wm862Md6TqmE-3nYR1A00w

Die Referent:innen

René Franz BSc ist Diätologe mit Spezialisierung auf Sporternährung und verstärkt seit 2015 das Team von Leistungssport Austria. Dabei begleitet er Athletinnen und Athleten mit individuell abgestimmten, evidenzbasierten Ernährungsstrategien und -plänen entlang des gesamten Leistungsprozesses – von Trainings- und Wettkampfphasen bis zu Regeneration und Return to Sport.

Im Rahmen seiner Tätigkeit berücksichtigt er **leistungsphysiologische Anforderungen und individuelle Belastungsprofile**, behält aber auch die **nachhaltige Gesundheitsentwicklung** im Auge. In diesem Rahmen arbeitet er interdisziplinär mit Sportmedizin, Sportwissenschaft, Physiotherapie, Anthropometrie sowie dem Trainingsumfeld der Athlet:innen zusammen.

René Franz absolvierte seine Ausbildung an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Campus Wien sowie am Theptarin Hospital in Bangkok. Seine langjährige Erfahrung im Leistungssport ergänzte er zuletzt um eine Ausbildung für orthomolekulare Medizin. Zusätzlich leitet er ehrenamtlich den Arbeitskreis „Ernährung und Sport“ des Berufsverbandes Diaetologie Austria und wirkt damit aktiv an der Weiterentwicklung der Sporternährung in Österreich mit.

In seinen Vorträgen verbindet er aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit konkreten, praxisnahen Handlungsempfehlungen für den Trainings- und Wettkampftag.

Dr. med. Karoline Kugler ist Ärztin für Allgemeinmedizin mit einer **Zusatzausbildung zur Notärztin** sowie einem **Sportmedizin-Diplom**. Seit 2023 gehört sie dem Team von Leistungssport Austria an. Kugler begleitet Leistungs- und Spitzensportler:innen entlang des gesamten medizinischen Betreuungsprozesses – von der Prävention und Leistungsdiagnostik über akute Belastungsphasen bis hin zu Regeneration und Return to Sport.

Ihr sportmedizinischer Schwerpunkt liegt insbesondere in den Bereichen Schlafgesundheit, Regeneration, Mikronährstoffversorgung und Belastungssteuerung. Dabei arbeitet sie interdisziplinär mit Sportwissenschaft, Ernährung, Physiotherapie und dem Trainingsumfeld der Athlet:innen zusammen.

Karoline Kugler absolvierte ihr Medizinstudium an der **Medizinischen Universität Wien** und sammelte internationale klinische Erfahrung im Rahmen eines Auslandspraktikums an der **University of Sydney**. Neben ihrer Funktion bei Leistungssport Austria ist sie im niedergelassenen Bereich als Allgemeinmedizinerin tätig. Zusätzlich bringt sie die Perspektive und den praxisnahen Zugang einer **aktiven Leistungssportlerin** ein: Seit 2017 ist sie Teil des österreichischen Flag-Football-Nationalteams und verfügt über langjährige Trainings- und Wettkampferfahrung auf höchstem internationalem Niveau (drei Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften).

In ihren Vorträgen verbindet sie **aktuelle sportmedizinische Evidenz mit konkreten Handlungsempfehlungen** für Athlet:innen, Trainer:innen und Betreuungsteams im Leistungs- und Hochleistungssetting.

Martin Gratzner ist ehemaliger Leistungssportler (Kugelstoßen), Biohacker und Performance Coach. Er arbeitet an der Schnittstelle von Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung, Regeneration und evidenzbasierter Supplementierung im Leistungs- und Spitzensport ebenso wie im ambitionierten Freizeit- und Corporate-Athlete-Umfeld.

Er verfügt unter anderem über eine **PICP Strength Zertifizierung (Poliquin International Certification Program)** mit Schwerpunkt auf leistungsorientiertem Krafttraining, **struktureller Balance**, Verletzungsprävention und nachhaltiger Belastungssteuerung sowie über eine **Biosignature-Modulation-Ausbildung**. Diese adressiert hormonelle Muster, Körperfettverteilung und Stressphysiologie und deren konkrete Ableitung für Training, Ernährung und Supplementierung. Seine Ausbildung absolvierte er bei **Charles Poliquin**, einem der weltweit erfolgreichsten Strength- & Conditioning-Coaches, der zahlreiche Olympiasieger:innen, Weltmeister:innen und Profisportler:innen betreute.

Als Geschäftsführer und Co-Creator von **BIOGENA ONE** verantwortet er die inhaltliche Entwicklung eines ganzheitlichen Supplement- und Performancekonzepts mit Fokus auf Praxistauglichkeit, wissenschaftliche Substanz und langfristige Gesundheit mit. Seine Arbeit verbindet Trainingslogik, Diagnostik und Supplementstrategie zu einem integrierten System.

Sein Ansatz ist klar: Basics vor Biohacks, Struktur vor Komplexität und Wirkung vor Marketing. Ziel ist reproduzierbare Leistungsentwicklung bei gleichzeitiger Minimierung von Verletzungs- und Überlastungsrisiken.