

Name des Moduls: WP26 Stress und Ernährung		
Prüfung: WP26 Stress und Ernährung	LV.-Nr.:	ECTS-Punkte: 5
Empfohlene Einordnung: 5. Semester	Pflichtkennzeichen: WPF	Lehrveranstaltungssprache: Deutsch
Modulverantwortung: Prof. Dr. Heike Englert	Modulturnus: WS	Information zur Anmeldung:
Studierendenbetreuung: Corinna Tigges, M.Sc.		
Qualifikationsziele	Die Studierenden <ul style="list-style-type: none"> • besitzen ein vertieftes Verständnis für den Stressmetabolismus und dessen Einflussfaktoren und Regulationsmechanismen • sind in der Lage die physiologischen, psychologischen und gesellschaftlichen Grundlagen von Stress in Verbindung zu bringen • können die Bedeutung von Stress auf die Gesundheit einschätzen und daraus Verhaltens- und Therapieempfehlungen ableiten • kennen die aktuelle Forschungsliteratur und können diese kritisch einschätzen 	
Prüfungsform- und umfang	Klausur (90 min)	
Lehrform	<ul style="list-style-type: none"> • Seminaristischer Unterricht 	
Lehrinhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Stressdefinitionen und Theorien (psychologischer & physiologischer Stress; Eustress – Distress) • Parameter zum Erfassen von Stress (Perceived Stress Scale, Job Strain Cortisol etc.) • Stressmetabolismus (Hormone, HPA, Fettgewebe etc.) • Energienutzung und -bedarf bei Stress • Selfish Brain Theorie • Überlastungssyndrom (Burn-Out) • Einfluss einzelner Lebensmittel und Inhaltsstoffe auf die Stress- und Immunantwort • Verhaltenstheoretische Ansätze und Stressmanagement <ul style="list-style-type: none"> ○ Lebensstilkonzepte ○ Stressassoziiertes Essverhalten ○ Stressempfinden, Coping-Strategien, Achtsamkeit 	
Workload	Präsenzveranstaltung (2 SWS): Studentische Vor- und Nachbereitung: Summe:	30 h 120 h 150 h
Inhaltliche Voraussetzungen	keine	
Formale Voraussetzungen	keine	
Literaturempfehlungen	Werden in der Veranstaltung bekannt gegeben	