

Name des Moduls: WP8 Sport und Ernährung		
Prüfung: WP8 Sport und Ernährung	LV.-Nr.:	ECTS-Punkte: 5 CP
Empfohlene Einordnung: 5. Semester	Pflichtkennzeichen: [PF]	Lehrveranstaltungssprache: deutsch
Modulverantwortung: Melanie Schumacher M.Sc.	Modulturnus: Jedes WiSe	Information zur Anmeldung: Max. 30 TN, Anmeldung über LSF (Windhundwarte).
Lehrende: Melanie Schumacher M.Sc.		
Qualifikationsziele	Die Studierenden können: <ul style="list-style-type: none"> • Auf Basis grundlegender metabolischer Abläufe beim Menschen im Hinblick auf sportliche Leistungsanforderungen gezielte sportartgerechte Ernährungsempfehlungen formulieren. • den Gebrauch von ergogenen Wirkstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln kritisch bewerten und wissenschaftsbasierte praxisorientierte Empfehlungen geben. • englische Originalstudien selbstständig erarbeiten. • selbstständig Themen erarbeiten in Form von Teamarbeit, Gruppendiskussionen und anschließender Präsentation. 	
Prüfungsform- und umfang	Modulprüfung: Klausur (90 min) + Präsentation	
Lehrform	2 SWS Seminaristischer Unterricht und 1 SWS Praktikum	
Lehrinhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Physiologische und metabolische Grundlagen der Sporternährung • Bedeutung einzelner Nährstoffe und Nahrungsinhaltsstoffe für die Ernährung des Sportlers • Aspekte des Wasserhaushalts – Dehydration und Rehydration • Ernährungsprinzipien abgestimmt auf Trainingszyklen und Wettkampf • Sportartspezifische Ernährung • Essstörungen bei Leistungssportlern • Ergogene Wirkstoffe und Nahrungsergänzungsmittel • Immunsystem, Sport und Ernährung • Entwicklung, Nährstoffkalkulation und praktische Umsetzung für Zwischenmahlzeiten im Sport 	
Workload	Präsenzveranstaltung (3 SWS): Studentische Vor- und Nachbereitung: Summe:	45 h 105 h 150 h
Inhaltliche Voraussetzungen	Folgende Module müssen absolviert sein: <ul style="list-style-type: none"> • SE1 – Ernährung des gesunden Menschen 1 	

	<ul style="list-style-type: none">• SE2 – Biochemie der Ernährung• SE7 – Ernährung des gesunden Menschen 2
Formale Voraussetzungen	Nur für Studierende des Schwerpunkts „Ernährung und Gesundheit“ im 5. Fachsemester.
Literaturempfehlungen	Skript und ergänzende Literatur wird in der Veranstaltung benannt.