

Modultitel		Modulcode	
Sport und Ernährung		eIAEF572-01a	
Modulverantwortliche(r)			
Prof. Dr. Frank Döring			
Veranstalter			
Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde			
Fakultät			
Agrar- und Ernährungswissenschaftliche Fakultät			
Prüfungsamt			
Prüfungsamt Agrar- und Ernährungswissenschaftliche Fakultät			
Leistungspunkte	6		
Bewertung	Benotet		
Dauer	ein Semester		
Angebotshäufigkeit	Findet nur im Wintersemester statt		
Arbeitsaufwand pro Leistungspunkt	30 Stunden		
Arbeitsaufwand insgesamt	180 Stunden		
Präsenzstudium	60 Stunden		
Selbststudium	120 Stunden		
Lehrsprache	Deutsch		
Zugangsvoraussetzung laut Prüfungsordnung			
Bestandene Module der Propädeutika			
Empfohlene Voraussetzung			
Grundlagen der Biochemie und Physiologie			
Modulveranstaltung(en)			
Veranstaltungsart	Lehrveranstaltungstitel	Pflicht/Wahl	SWS
Seminar	Sport und Ernährung Seminar	Wahl	2
Vorlesung	Sport und Ernährung	Wahl	2

Voraussetzungen für die Zulassung zu der/den Prüfung(en) (Vorleistungen)

Bestandene Module der Propädeutika.

Stand: 20. Februar 2023

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Seite 1 von 3

Prüfung(en)

Prüfungstitel	Prüfungsform	Bewertung	Pflicht/Wahl	Gewicht
Klausur: Sport und Ernährung	Klausur	Benotet	Wahl	100

Weitere Bemerkungen zu der/den Prüfung(en)

1.+2. Prüfungszeitraum im Wintersemester
 1. Prüfungszeitraum im Sommersemester

QIS: Konto 33100 mit PNR 3120

Lehrinhalte

- Prinzipien und Periodisierung des Trainings
- Mechanismen der Energiebereitstellungssysteme im Muskel
- Ernährungsmaßnahmen bezüglich der Kohlenhydratstoff, die zur Maximierung der Leistungsfähigkeit führen
- Grundlagen des Proteinstoffwechsels und des Proteinbedarfs beim Sportler
- Prinzipien der Wettkampfernährung
- Molekulargenetische Aspekte im Sport
- Nahrungsergänzungsmittel und Supplemente
- Physiologische, biochemische und molekulare Auswirkungen des Ausdauertrainings auf relevante Funktionssysteme
- Berechnung des Energie- und Nährstoffbedarfs bei Ausdauersportlern
- Weiterhin werden die Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens vermittelt (z.B. Aufbau wissenschaftlicher Arbeiten, Literaturrecherche, Datenbanken)

Lernziele

Sie sollen Ernährungsmaßnahmen von Sportlern unter Berücksichtigung der Trainingsmaßnahmen – beurteilen, vorschlagen und auf dem Niveau der Physiologie, Biochemie und/oder Molekularbiologie erklären können.

Die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten sollen aktiv angewendet und präsentiert werden. Alle Seminar-Themen werden in Form von Referaten von Ihnen selbst abgehalten. Hiermit soll erreicht werden, dass jeder Teilnehmer seine Fähigkeiten im Präsentieren und Kommunizieren verbessert, um wertvolle Einblicke in die jeweiligen Themen zu geben. Auf diese Weise wird das Seminar interaktiv und abwechslungsreich gestaltet.

Literatur

Sport und Ernährung. Raschka/Ruf, Thieme Verlag, 5. Auflage
 Biochemie und Pathobiochemie. Löffler/Petrides. Springer. 9. oder höhere Auflage
 Sports and Exercise Nutrition. McArdle, Katch, Katch. Lippincott Williams and Wilkins. 2. oder höhere Auflage
 Optimales Training. Weineck. SpittaVerlag, 14. oder höhere Auflage
 Lehrmaterial wird in der 1. Lehrveranstaltung des Semesters vorgestellt und zur Verfügung gestellt.

Weitere Angaben

unbegrenzte Plätze, Kurseinteilung für das Semester in der 1. Lehrveranstaltungsstunde im Semester

Stand: 20. Februar 2023

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Seite 2 von 3

Verwendung	Pflicht/Wahl	Fachsemester
Bachelor, 1-Fach, Agrarwissenschaften, Agrarökonomie und Agribusiness, (Version 2013)	Wahl	-
Bachelor, 1-Fach, Agrarwissenschaften, Agrarökonomie und Agribusiness, (Version 2008)	Wahl	-
Bachelor, 1-Fach, Agrarwissenschaften, Nutzpflanzenwissenschaften, (Version 2013)	Wahl	-
Bachelor, 1-Fach, Agrarwissenschaften, Nutzpflanzenwissenschaften, (Version 2008)	Wahl	-
Bachelor, 1-Fach, Agrarwissenschaften, Nutztierwissenschaften, (Version 2013)	Wahl	-
Bachelor, 1-Fach, Agrarwissenschaften, Nutztierwissenschaften, (Version 2008)	Wahl	-
Bachelor, 1-Fach, Agrarwissenschaften, Umweltwissenschaften, (Version 2013)	Wahl	-
Bachelor, 1-Fach, Agrarwissenschaften, Umweltwissenschaften, (Version 2008)	Wahl	-
Bachelor, 1-Fach, Ökotrophologie, Ernährungs- und Gesundheitsökonomie, (Version 2013)	Wahl	-
Bachelor, 1-Fach, Ökotrophologie, Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften, (Version 2013)	Pflicht	-
Bachelor, 1-Fach, Ökotrophologie, Ernährungs- und Verbraucherökonomie, (Version 2008)	Wahl	-
Bachelor, 1-Fach, Ökotrophologie, Ernährungswissenschaften, (Version 2008)	Wahl	-

Stand: 20. Februar 2023

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Seite 3 von 3