

<b>Modultitel</b>	<b>Modulcode</b>
Sport und Ernährung	AEF-ök014
<b>Modulverantwortliche(r)</b>	
Prof. Dr. Frank Döring	
<b>Veranstalter</b>	
Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde	
<b>Fakultät</b>	
Agrar- und Ernährungswissenschaftliche Fakultät	
<b>Prüfungsamt</b>	
Prüfungsamt Agrar- und Ernährungswissenschaftliche Fakultät	

<b>Leistungspunkte</b>	6
<b>Bewertung</b>	Benotet
<b>Dauer</b>	ein Semester
<b>Angebotshäufigkeit</b>	Findet nur im Wintersemester statt
<b>Arbeitsaufwand pro Leistungspunkt</b>	30 Stunden
<b>Arbeitsaufwand insgesamt</b>	180 Stunden
<b>Präsenzstudium</b>	60 Stunden
<b>Selbststudium</b>	120 Stunden
<b>Lehrsprache</b>	Deutsch

<b>Zugangsvoraussetzung laut Prüfungsordnung</b>			
Bestandene Module der Propädeutika			
<b>Empfohlene Voraussetzung</b>			
Grundlagen der Biochemie und Physiologie			
<b>Modulveranstaltung(en)</b>			
<b>Veranstaltungsart</b>	<b>Lehrveranstaltungstitel</b>	<b>Pflicht/Wahl</b>	<b>SWS</b>
Seminar	Sport und Ernährung Seminar	Pflicht	2
Vorlesung	Sport und Ernährung	Pflicht	2
<b>Voraussetzungen für die Zulassung zu der/den Prüfung(en) (Vorleistungen)</b>			
Bestandene Module der Propädeutika.			

<b>Prüfung(en)</b>				
<b>Prüfungstitel</b>	<b>Prüfungsform</b>	<b>Bewertung</b>	<b>Pflicht/Wahl</b>	<b>Gewicht</b>
Klausur: Sport und Ernährung	Klausur	Benotet	Pflicht	100
<b>Weitere Bemerkungen zu der/den Prüfung(en)</b>				
1.+2. Prüfungszeitraum im Wintersemester 1. Prüfungszeitraum im Sommersemester Prüfer: Prof. Dr. Döring/Dr. Goele/Dr. Gottschling QIS: Konto 33100 mit PNR 3120				

<b>Lehrinhalte</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipien und Periodisierung des Trainings</li> <li>• Mechanismen der Energiebereitstellungssysteme im Muskel</li> <li>• Grundlagen des Proteinstoffwechsels beim Sportler</li> <li>• Prinzipien der Ernährung vor, während und nach Wettkämpfen</li> <li>• Molekulargenetische Aspekte im Sport</li> <li>•</li> <li>• Berechnung des Energie- und Nährstoffbedarfs bei Ausdauersportlern</li> <li>• Grundlagen der Ernährung im Ausdauer- und Kraftsport</li> <li>•</li> <li>• Weiterhin werden die Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens vermittelt (z.B. Aufbau wissenschaftlicher Arbeiten, Literaturrecherche, Datenbanken)</li> <li>• Physiologische, biochemische und molekulare Auswirkungen des Ausdauertrainings auf relevante Funktionssysteme: Welche Trainingsmaßnahmen führen zur Maximierung der Leistungsfähigkeit?</li> <li>• Welche Ernährungsmaßnahmen bezüglich der Kohlenhydrate führen zur Maximierung der Leistungsfähigkeit?</li> <li>• Haben Sportler einen erhöhten Proteinbedarf und führt eine erhöhte Proteinzufuhr zur Maximierung der Leistungsfähigkeit?</li> <li>• Welches ist die richtige Ernährung vor, bei und nach Wettkämpfen?</li> <li>• Nahrungsergänzungsmittel: Haben Sportler einen erhöhten Mikronährstoffbedarf und führt eine Supplementierung zur Maximierung der Leistungsfähigkeit?</li> </ul>
<b>Lernziele</b>
<p>Die Studierenden lernen Ernährungsmaßnahmen von Sportlern unter Berücksichtigung der Trainingsmaßnahmen zu beurteilen und können diese auf dem Niveau der Physiologie, Biochemie und/oder Molekularbiologie erklären. Die Studierenden sind außerdem in der Lage, selbst den Energie- und Nährstoffverbrauch von Sportlern zu berechnen. Darüber hinaus können sie Informationen in wissenschaftlichen Originalarbeiten im Kontext der Veranstaltung analysieren und kritisch diskutieren.</p>
<b>Literatur</b>
<p>Biochemie und Pathobiochemie. Löffler/Petrides. Springer. 9. oder höhere Auflage Sports and Exercise Nutrition. McArdle, Katch, Katch. Lippincott Williams and Wilkins. Optimales Training. Weineck. SpittaVerlag, 14. oder höhere Auflage            Sport und Ernährung. Raschka/ Ruf, Thieme Verlag, 4. Auflage;            Lehrmaterial wird in der 1. Lehrveranstaltung des Semesters vorgestellt und zur Verfügung gestellt.</p>
<b>Weitere Angaben</b>
<p>unbegrenzte Plätze, Kurseinteilung für das Semester in der 1. Lehrveranstaltungsstunde im Semester</p>

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