

# Weiterbildender Masterstudiengang Umfassende Sporternährung in der Krankenpflege

Von der NBA unterstützt





## Weiterbildender Masterstudiengang Umfassende Sporternährung in der Krankenpflege

- » Modalität: online
- » Dauer: 2 Jahre
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: [www.techtitute.com/de/krankenpflege/weiterbildender-masterstudiengang/umfassende-sporternahrung-krankenpflege](http://www.techtitute.com/de/krankenpflege/weiterbildender-masterstudiengang/umfassende-sporternahrung-krankenpflege)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kompetenzen

---

Seite 14

04

Kursleitung

---

Seite 18

05

Struktur und Inhalt

---

Seite 24

06

Methodik

---

Seite 34

07

Qualifizierung

---

Seite 42

# 01

# Präsentation

Pflegekräfte sind multidisziplinäre Fachkräfte mit einem umfassenden Wissen über die verschiedenen Bereiche, in denen sie arbeiten. Erfahrung und Fortbildung haben sie zu hochqualifizierten und unverzichtbaren Mitarbeitern in jedem Gesundheitszentrum gemacht. Mit dem Fortschritt der Gesellschaft und dem Aufkommen neuer Pathologien haben sie sich als erstklassige Mitarbeiter in der Gesundheitsversorgung positioniert. Daher möchte TECH mit diesem Programm einen Schritt weiter gehen und ihnen eine höhere Spezialisierung anbieten, die für ihre berufliche Entwicklung in bestimmten Bereichen zunehmend notwendig sein wird. Aus diesem Grund schlägt sie ihnen vor, diese spezielle Fortbildung zur Umfassenden Sporternährung in der Krankenpflege zu absolvieren, damit sie in der Lage sind, Patienten, die regelmäßig Sport treiben und sich in klinischer Behandlung befinden, mit absoluter Sicherheit zu betreuen.



“

*Spezialisieren Sie sich mit diesem weiterbildenden  
Masterstudiengang auf Sporternährung und bieten Sie  
Ihren Patienten eine noch persönlichere Betreuung”*

Die Ausübung von Sport ist in der gesamten Gesellschaft weit verbreitet und viele Menschen haben heutzutage körperliche Betätigung in ihren Tagesablauf integriert. Der Mangel an Wissen auf diesem Gebiet hat jedoch auch zu einem Anstieg der Zahl der Gesundheitskonsultationen geführt, sei es wegen Verletzungen oder sogar zu präventiven Zwecken. In diesem Sinne haben sich die Pflegekräfte zu hochqualifizierten Fachleuten entwickelt, die Ernährungsberatung für Sportler anbieten können. Aus diesem Grund hat TECH beschlossen, in diesen Bereich zu investieren und diesen Weiterbildenden Masterstudiengang in Umfassende Sporternährung in der Krankenpflege ins Leben zu rufen, der die wichtigsten Informationen für diese Pflegefachkräfte zusammenfasst.

Auf diese Weise hat ein Team von hochqualifizierten Lehrkräften mit jahrelanger Erfahrung in der Branche die umfassendsten Informationen zusammengestellt, die neben einem großen theoretischen Inhalt auch eine Vielzahl von praktischen Fällen enthalten, die für eine schnellere und effektivere Festigung des Wissens unerlässlich sind. So werden die Pflegekräfte in der Lage sein, ihre Arbeitspraxis bei der Betreuung von Sportlern, die eine Ernährungsberatung benötigen, mit größerer Sicherheit zu entwickeln.

Der Lehrplan dieses Programms bietet einen Überblick über die Sporternährung und konzentriert sich dabei auf die wichtigsten und innovativsten Aspekte: unsichtbares Training oder angemessene Ernährung für Sportler sowie Ernährung vor, während und nach dem Training. Es enthält auch Informationen über Fachleute mit unterschiedlichen persönlichen Situationen und aus verschiedenen Sportarten, wobei in jedem Fall die besten Ernährungsempfehlungen angegeben werden, mit dem Ziel, der Pflegekraft ein vollständiges Wissen zu vermitteln, das es ihr ermöglicht, sich bei der Entwicklung ihrer täglichen Praxis auf jeden Anwender einzustellen.

Kurz gesagt, TECH möchte mit diesem Programm eine einzigartige Gelegenheit bieten, die sich die Fachleute des Sektors nicht entgehen lassen dürfen, denn es bietet die aktuellsten Inhalte und vor allem eine innovative Lehrmethodik mit einer Vielzahl von didaktischen Ressourcen, die ein qualitativ hochwertiges Studium auf digitale Weise ermöglichen. Dies und die Qualität des Lehrkörpers haben das Programm zu einer Referenz auf dem Gebiet der Sporternährung für Pflegekräfte gemacht. Es ist auch für diejenigen unverzichtbar, die ihr Lernen mit den übrigen täglichen Verpflichtungen kombinieren müssen, da sie jederzeit und von überall aus lernen können und sich ihre Lernzeit selbst einteilen können. Zweifellos ein Pluspunkt im Panorama der derzeit existierenden Aufbaustudiengänge.

Dieser **Weiterbildender Masterstudiengang in Umfassende Sporternährung in der Krankenpflege** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- ◆ Neueste Technologie in der Online-*Lehrsoftware*
- ◆ Intensiv visuelles Lehrsystem, unterstützt durch grafische und schematische Inhalte, die leicht zu erfassen und zu verstehen sind
- ◆ Entwicklung von Fallstudien, die von aktiven Experten vorgestellt werden
- ◆ Hochmoderne interaktive Videosysteme
- ◆ Durch Telepraxis unterstützter Unterricht
- ◆ Ständige Aktualisierung und Recycling-Systeme
- ◆ Selbstgesteuertes Lernen: Vollständige Kompatibilität mit anderen Berufen
- ◆ Praktische Übungen zur Selbstbeurteilung und Überprüfung des Gelernten
- ◆ Hilfsgruppen und Bildungssynergien: Fragen an den Experten, Diskussions- und Wissensforen
- ◆ Kommunikation mit der Lehrkraft und individuelle Reflexionsarbeit
- ◆ Die Verfügbarkeit des Zugriffs auf die Inhalte von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss
- ◆ Ständig verfügbare Dokumentationsbanken



*Heben Sie sich im Pflegebereich ab, indem Sie Ihr Wissen über Sporternährung erweitern"*

“

*Schreiben Sie sich bei diesem weiterbildenden Masterstudiengang ein und haben Sie direkten und unbegrenzten Zugang zu all seinen Ressourcen"*

Unser Lehrkörper setzt sich aus berufstätigen Fachleuten zusammen. Auf diese Weise kann TECH das vorgeschlagene Ziel der Bildungsaktualisierung erreichen. Ein multidisziplinäres Team von erfahrenen Fachleuten aus verschiedenen Bereichen, die das theoretische Wissen auf effiziente Art und Weise vermitteln, aber vor allem das praktische Wissen aus ihrer eigenen Erfahrung in den Dienst der Studenten stellen werden.

Diese Beherrschung des Themas wird durch die Wirksamkeit der methodischen Gestaltung dieses weiterbildenden Masterstudiengangs ergänzt. So wurde es von einem multidisziplinären Team von *E-Learning*-Experten entwickelt und integriert die neuesten Fortschritte in der Bildungstechnologie, die es ermöglichen, mit einer Reihe komfortabler und vielseitiger Multimedia-Tools zu lernen, die den Studenten die nötige Handlungsfähigkeit in ihrer Spezialisierung geben.

Das Programm basiert auf problemorientiertem Lernen, ein Ansatz, der Lernen als einen eminent praktischen Prozess begreift. Um dies aus der Ferne zu erreichen, verwendet TECH die Telepraxis. Mit Hilfe eines innovativen interaktiven Videosystems und dem *Learning from an Expert* können sich die Studenten das Wissen so aneignen, als ob sie das Szenario, das sie gerade lernen, selbst erleben würden. Ein Konzept, das es ihnen ermöglichen wird, das Lernen auf eine realistischere und dauerhafte Weise zu integrieren und zu festigen.

*TECH bietet Ihnen das vollständigste und innovativste Lehrmaterial des aktuellen akademischen Panoramas.*

*Der Abschluss dieses Programms ermöglicht es Ihnen, Ihre Fortbildung in einem sehr gefragten Bereich zu erweitern und sich zu einem Experten für Sporternährung zu entwickeln.*



# 02 Ziele

Das Hauptziel des Weiterbildenden Masterstudiengangs in Umfassende Sporternährung in der Krankenpflege von TECH ist es, Pflegekräften die notwendige Qualifizierung zu bieten, die es ihnen ermöglicht, sich beruflich neu zu orientieren und die Sportler, die in die Klinik kommen und eine Ernährungsberatung benötigen, besser zu betreuen. Zweifellos ein Programm, das zu einem grundlegenden Leitfaden für diesen Wissenszweig werden wird, der zunehmend berücksichtigt werden muss, um die Gesundheit der Patienten zu verbessern.





“

*Erreichen Sie Ihre akademischen Ziele durch den Abschluss dieses weiterbildenden Masterstudiengangs von TECH"*



## Allgemeine Ziele

---

- ◆ Aktualisierung der Kenntnisse der Fachkräfte über neue Trends in der menschlichen Ernährung
- ◆ Förderung von Arbeitsstrategien auf der Grundlage praktischer Kenntnisse über die neuen Ernährungstrends und ihre Anwendung auf Sportlerinnen und Sportler
- ◆ Fördern des Erwerbs von technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten durch ein leistungsfähiges audiovisuelles System und die Möglichkeit der Weiterentwicklung durch Online-Simulationsworkshops und/oder spezifische Schulungen
- ◆ Förderung der beruflichen Stimulation durch kontinuierliche Bildungstechnologien und Forschung
- ◆ Vorbereitung auf die Forschung an Patienten mit Ernährungsproblemen
- ◆ Beherrschen fortgeschrittener Kenntnisse über die Ernährungsplanung bei professionellen und nicht-professionellen Sportlern für die gesunde Ausübung von Sport
- ◆ Verwaltung fortgeschrittener Kenntnisse in der Ernährungsplanung für Profisportler in verschiedenen Disziplinen, um sportliche Höchstleistungen zu erzielen
- ◆ Verwaltung fortgeschrittener Kenntnisse in der Ernährungsplanung für Profisportler in Mannschaftsdisziplinen, um sportliche Höchstleistungen zu erzielen
- ◆ Verwaltung und Konsolidierung der Initiative und des Unternehmergeistes zur Durchführung von Projekten im Zusammenhang mit der Ernährung bei körperlicher Betätigung und Sport
- ◆ Wissen, wie man die verschiedenen wissenschaftlichen Fortschritte in das eigene Berufsfeld einbeziehen kann
- ◆ Fähigkeit zur Arbeit in einem multidisziplinären Umfeld
- ◆ Fortgeschrittenes Verständnis des Kontextes, in dem sich ihr Fachgebiet abspielt
- ◆ Fortgeschrittene Fähigkeiten zur Erkennung möglicher Anzeichen von Ernährungsstörungen im Zusammenhang mit der sportlichen Betätigung beherrschen
- ◆ Beherrschung der erforderlichen Fähigkeiten im Rahmen des Lehr- und Lernprozesses, um sich im Bereich der Sporternährung weiterzubilden und zu lernen, sowohl durch Kontakte mit Lehrern und Fachleuten des Programms als auch unabhängig davon
- ◆ Spezialisierung auf die Struktur des Muskelgewebes und ihre Bedeutung für den Sport
- ◆ Verständnis des Energie- und Nährstoffbedarfs von Sportlern in verschiedenen pathophysiologischen Situationen
- ◆ Spezialisierung auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von Sportlern in verschiedenen alters- und geschlechtsspezifischen Situationen
- ◆ Spezialisierung auf Ernährungsstrategien zur Vorbeugung und Behandlung von verletzten Sportlern
- ◆ Spezialisierung auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von Sport treibenden Kindern
- ◆ Spezialisierung auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von paralympischen Sportlern



*Dieses Programm wird die Fortbildung von Pflegekräften im Bereich Sporternährung verbessern"*



## Spezifische Ziele

---

- ◆ Analyse der verschiedenen Methoden zur Beurteilung des Ernährungszustands
- ◆ Interpretieren und Integrieren anthropometrischer, klinischer, biochemischer, hämatologischer, immunologischer und pharmakologischer Daten in die ernährungswissenschaftliche Bewertung des Patienten und in seine diätetische Behandlung
- ◆ Frühzeitige Erkennung und Bewertung von quantitativen und qualitativen Abweichungen vom Ernährungsgleichgewicht aufgrund von Über- oder Unterversorgung
- ◆ Beschreiben der Zusammensetzung und der Verwendung von neuartigen Lebensmitteln
- ◆ Erklären der verschiedenen Techniken und Produkte der grundlegenden und erweiterten Ernährungsunterstützung im Zusammenhang mit der Sporternährung
- ◆ Definieren der korrekten Verwendung von ergogenen Hilfsmitteln
- ◆ Erklären der aktuellen Anti-Doping-Regeln
- ◆ Erkennen von psychischen Störungen im Zusammenhang mit Sport und Ernährung
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse über die Struktur der Skelettmuskulatur
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse über die Funktionsweise der Skelettmuskulatur
- ◆ Vertiefung der wichtigsten Anpassungen, die bei Sportlern auftreten
- ◆ Vertiefung der Mechanismen der Energieproduktion in Abhängigkeit von der Art der ausgeführten Übung
- ◆ Vertiefung der Integration der verschiedenen Energiesysteme, aus denen der Energiestoffwechsel der Muskeln besteht
- ◆ Auswertung der Biochemie zur Feststellung von Ernährungsdefiziten oder Übertraining

- ◆ Interpretation der verschiedenen Methoden zur Bestimmung der Körperzusammensetzung, um das Gewicht und den Fettanteil entsprechend der ausgeübten Sportart zu optimieren
- ◆ Überwachung des Athleten während der gesamten Saison
- ◆ Planung der Saisonzeiträume nach Ihren Anforderungen
- ◆ Vertiefung in die wichtigsten Merkmale der wichtigsten Wassersportarten
- ◆ Verständnis für die Anforderungen und Bedürfnisse der sportlichen Betätigung im Wasser
- ◆ Unterscheidung der Ernährungsbedürfnisse bei verschiedenen Wassersportarten
- ◆ Differenzierung der wichtigsten klimabedingten Leistungseinschränkungen
- ◆ Entwicklung eines Akklimatisierungsplans entsprechend der jeweiligen Situation
- ◆ Vertiefung der physiologischen Anpassungen an die Höhe
- ◆ Festlegung von Richtlinien für die richtige individuelle Flüssigkeitszufuhr je nach Klima
- ◆ Unterscheidung zwischen den verschiedenen Arten von vegetarischen Sportlern
- ◆ Ein tiefgreifendes Verständnis für die wichtigsten Fehler zu erlangen
- ◆ Behebung der erheblichen Ernährungsmängel bei Sportlern und Sportlerinnen
- ◆ Vermittlung von Kenntnissen, um den Athleten mit den besten Instrumenten zur Kombination von Lebensmitteln auszustatten
- ◆ Ermittlung der physiologischen und biochemischen Mechanismen von Diabetes im Ruhezustand und unter Belastung
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse über die Wirkungsweise der verschiedenen Insuline oder Medikamente, die von Diabetikern verwendet werden
- ◆ Bewertung der Ernährungsbedürfnisse von Menschen mit Diabetes in ihrem täglichen Leben und Bewegung zur Verbesserung ihrer Gesundheit
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse, die notwendig sind, um die Ernährung von Sportlern verschiedener Disziplinen mit Diabetes zu planen, um deren Gesundheit und Leistung zu verbessern





- ◆ Ermittlung des aktuellen Stands der Erkenntnisse über ergogene Hilfsmittel bei Diabetikern
- ◆ Vertiefung der Unterschiede zwischen den verschiedenen Kategorien von Para-Sportlern und ihren physiologisch-metabolischen Grenzen
- ◆ Bestimmung der Ernährungsbedürfnisse der verschiedenen Para-Sportler, um einen präzisen Ernährungsplan zu erstellen
- ◆ Vertiefung der Kenntnisse, die notwendig sind, um Wechselwirkungen zwischen der Einnahme von Medikamenten bei diesen Sportlern und Nährstoffen festzustellen, um Defizite zu vermeiden
- ◆ Verständnis der Körperzusammensetzung von Para-Sportlern in verschiedenen Sportkategorien
- ◆ Anwendung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse über ernährungsphysiologische Hilfsmittel
- ◆ Bestimmung der unterschiedlichen Merkmale und Bedürfnisse innerhalb der Sportarten nach Gewichtsklassen
- ◆ Vertieftes Verständnis der Ernährungsstrategien bei der Wettkampfvorbereitung von Sportlern
- ◆ Optimierung der Verbesserung der Körperzusammensetzung durch einen ernährungswissenschaftlichen Ansatz
- ◆ Erklärung der besonderen physiologischen Merkmale, die beim Ernährungskonzept für verschiedene Gruppen zu berücksichtigen sind
- ◆ Vertieftes Verständnis der externen und internen Faktoren, die den Ernährungsansatz für diese Gruppen beeinflussen
- ◆ Bestimmung der verschiedenen Phasen der Verletzung
- ◆ Unterstützung bei der Verletzungsprävention
- ◆ Verbesserung der Verletzungsprognose
- ◆ Erstellung einer Ernährungsstrategie entsprechend den neuen Ernährungsbedürfnissen, die während der Verletzungszeit auftreten

# 03

# Kompetenzen

Pflegekräfte müssen in ihrer täglichen Praxis Patienten mit unterschiedlichen Merkmalen betreuen. Daher ist die Spezialisierung auf verschiedene Wissensgebiete unerlässlich, um ihre tägliche Arbeit zu verbessern. Dieser weiterbildende Masterstudiengang von TECH wird ihnen helfen, ihre Kenntnisse im Bereich der Sporternährung zu erweitern, so dass sie über die notwendigen Fähigkeiten verfügen werden, um den Athleten eine individuellere Betreuung zu bieten, die darauf abzielt, ihren körperlichen und gesundheitlichen Zustand zu verbessern.



“

*Entwickeln Sie die notwendigen Fähigkeiten, um Sportlern eine angemessene Ernährungsberatung zu bieten"*



## Allgemeine Kompetenzen

---

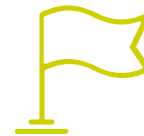
- ◆ Anwenden neuer Trends in der Ernährung bei körperlicher Aktivität und Sport auf ihre Patienten
- ◆ Anwenden neuer Ernährungstrends in Abhängigkeit von der Eigenschaften der Erwachsenen
- ◆ Untersuchen der Ernährungsprobleme ihrer Patienten

“

*Pflegekräfte mit einer umfassenden Qualifizierung im Bereich Sporternährung werden besser in der Lage sein, Sportler individueller zu betreuen"*







## Spezifische Kompetenzen

---

- ◆ Beurteilen des Ernährungszustands eines Sportlers
- ◆ Anwenden der jeweils am besten geeigneten Behandlungen und Diäten auf die Ernährungsprobleme der Benutzer
- ◆ Kenntnis der Zusammensetzung von Lebensmitteln, Bestimmung ihrer Verwendungszwecke und Aufnahme in den Speiseplan
- ◆ Kenntnis der Anti-Doping-Regeln
- ◆ Hilfe suchen für Patienten mit psychischen Störungen infolge von Sport und Ernährung
- ◆ Auf dem neuesten Stand in Sachen Lebensmittelsicherheit sein und sich der möglichen Gefahren von Lebensmitteln bewusst sein
- ◆ Identifizierung der Vorteile der Mittelmeerdiät
- ◆ Ermitteln des Energiebedarfs von Sportlern und Bereitstellung einer angemessenen Ernährung für sie
- ◆ Verwaltung und Konsolidierung der Initiative und des Unternehmergeistes zur Durchführung von Projekten im Zusammenhang mit der Ernährung bei körperlicher Betätigung und Sport
- ◆ Fortgeschrittene Fähigkeiten zur Erkennung möglicher Anzeichen von Ernährungsstörungen im Zusammenhang mit der sportlichen Betätigung beherrschen
- ◆ Spezialisierung auf die Struktur des Muskelgewebes und ihre Bedeutung für den Sport
- ◆ Verständnis des Energie- und Nährstoffbedarfs von Sportlern in verschiedenen pathophysiologischen Situationen
- ◆ Spezialisierung auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von Sport treibenden Kindern
- ◆ Spezialisierung auf die Energie- und Ernährungsbedürfnisse von paralympischen Sportlern

# 04 Kursleitung

Ein Team von Dozenten, die auf Sporternährung spezialisiert sind, hat sich in diesem Programm von TECH zusammengefunden, um Pflegefachkräften die wichtigsten Informationen zu diesem Handlungsfeld zu bieten. Auf diese Weise haben die Lehrkräfte, die sich der Bedeutung der Spezialisierung von Pflegekräften in verschiedenen Bereichen bewusst sind, ihr gesamtes Wissen in den Dienst der Studenten gestellt, damit diese die notwendigen Fähigkeiten entwickeln können, um sich in diesem Bereich auszuzeichnen.



“

*TECH hat einen Lehrkörper ausgewählt,  
der auf dem Bereich der Sporternährung  
großes Ansehen genießt"*

## Internationaler Gastdirektor

Jamie Meeks hat während ihrer gesamten beruflichen Laufbahn bewiesen, dass sie sich der Sporternährung verschrieben hat. Nach dem Abschluss ihres Studiums der Sporternährung an der Louisiana State University stieg sie schnell zu einer bekannten Persönlichkeit auf. Ihr Talent und ihr Engagement wurden gewürdigt, als sie von der Louisiana Dietetic Association die prestigeträchtige Auszeichnung "Young Dietitian of the Year" erhielt - eine Leistung, die den Beginn einer erfolgreichen Karriere markierte.

Nach ihrem Hochschulabschluss setzte Jamie Meeks ihre Bildung an der Universität von Arkansas fort, wo sie ein Praktikum in Diätetik absolvierte. Anschließend erwarb sie an der Louisiana State University einen Masterstudiengang in Kinesiologie mit Spezialisierung auf Sportphysiologie. Ihre Leidenschaft, Sportlern zu helfen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen, und ihr unermüdlicher Einsatz für Spitzenleistungen machen sie zu einer herausragenden Persönlichkeit in der Sport- und Ernährungsbranche.

Ihre fundierten Kenntnisse auf diesem Gebiet führten dazu, dass sie die erste Direktorin für Sporternährung in der Geschichte der Sportabteilung der Louisiana State University wurde. Dort entwickelte sie innovative Programme, um den Ernährungsbedürfnissen der Sportler gerecht zu werden und sie über die Bedeutung der richtigen Ernährung für eine optimale Leistung aufzuklären.

Anschließend war sie als Direktorin für Sporternährung für die New Orleans Saints in der NFL tätig. In dieser Funktion setzt sie sich dafür ein, dass Profispieler die bestmögliche Ernährungsversorgung erhalten. Dabei arbeitet sie eng mit Trainern, Ausbildern und medizinischem Personal zusammen, um die individuelle Gesundheit und Leistung zu optimieren.

Jamie Meeks gilt als führend auf ihrem Gebiet, ist aktives Mitglied mehrerer Berufsverbände und beteiligt sich an der Förderung der Sporternährung auf nationaler Ebene. In diesem Sinne ist es auch ein integraler Bestandteil der Akademie für Ernährung und Diätetik und des Vereinigung der Diätassistenten für Profi- und College-Sportler.



## Dr. Meeks, Jamie

---

- Direktorin für Sporternährung, NFL New Orleans Saints, Louisiana, USA
- Koordinatorin für Sporternährung an der Louisiana State University
- Eingetragene Diätassistentin bei der Akademie für Ernährung und Diätetik
- Zertifizierte Spezialistin für Sportdiätetik
- Masterstudiengang in Kinesiologie mit Spezialisierung auf Sportphysiologie von der Louisiana State University
- Hochschulabschluss in Diätetik an der Louisiana State University
- Mitglied von: Vereinigung der Diätassistenten von Louisiana Vereinigung der Diätassistenten für Profi- und College-Sportler Diätetische Praxisgruppe für kardiovaskuläre Sporternährung und Wohlbefinden

“

*Dank TECH werden Sie mit den besten Fachleuten der Welt lernen können”*

## Leitung



### Dr. Marhuenda Hernández, Javier

- ◆ Vollmitglied der Spanischen Akademie für menschliche Ernährung und Diätetik Dozent und Forscher an der UCAM
- ◆ Doktor der Ernährungswissenschaften
- ◆ Masterstudiengang in klinischer Ernährung
- ◆ Hochschulabschluss in Ernährung



### Dr. Pérez de Ayala, Enrique

- ◆ Leiter der Abteilung für Sportmedizin der Poliklinik Gipuzkoa
- ◆ Hochschulabschluss in Medizin an der Autonomen Universität von Barcelona
- ◆ Facharzt für Leibeserziehung und Sportmedizin
- ◆ Mitglied der AEMEF
- ◆ Er war Leiter der Abteilung für Sportmedizin der „Real Sociedad de Fútbol“

## Professoren

### Fr. Aldalur Mancisidor, Ane

- ◆ Mitglied des Büros für Diätetik und des baskischen Gesundheitsdienstes
- ◆ Hochschulabschluss in Krankenpflege
- ◆ Hochschulabschluss in Diätetik
- ◆ Experte in TCA und Sporternährung

### Fr. Ramírez, Marta

- ◆ Diplom in Humanernährung und Diätetik
- ◆ Offizieller Masterstudiengang in Bewegungs- und Sportwissenschaften
- ◆ Anthropometrist ISAK Stufe 1
- ◆ Umfangreiche Berufserfahrung sowohl im klinischen als auch im sportlichen Bereich, wo sie unter anderem mit Athleten aus den Bereichen Triathlon, Leichtathletik, Bodybuilding, CrossFit und Powerlifting arbeitet und sich auf Kraftsportarten spezialisiert hat
- ◆ Erfahrung als Ausbilderin und Referentin in Seminaren, Kursen, Workshops und Konferenzen zum Thema Sporternährung für Diätassistenten, Studenten der Gesundheitswissenschaften und die allgemeine Bevölkerung sowie kontinuierliche Weiterbildung im Bereich Ernährung und Sport auf internationalen Kongressen, Kursen und Konferenzen

### Fr. Montoya Castaño, Johana

- ◆ Ernährungswissenschaftlerin und Diätassistentin von der Universität von Antioquia
- ◆ Masterstudiengang in Ernährung in körperlicher Aktivität und Sport, UCAM
- ◆ Sporternährung an der Universität von Barcelona
- ◆ Mitglied des DBSS Network, G-SE und Research Associates des Exercise and Sport Nutrition Laboratory, Health and Kinesiology, Texas A&M University

### Hr. Arcusa, Raúl

- ◆ Hochschulabschluss in Humanernährung und Diätetik
- ◆ Offizieller Masterstudiengang in Körperliche Aktivität und Sport
- ◆ Anthropometrist ISAK Stufe 1
- ◆ Doktorand an der pharmazeutischen Fakultät der UCAM in der Forschungslinie Ernährung und oxidativer Stress, eine Tätigkeit, die er mit seiner Arbeit als Ernährungsberater in der Jugendakademie von C.D. Castellón verbindet
- ◆ Er verfügt über Erfahrung in verschiedenen Fußballmannschaften in der Region Valencia sowie über umfangreiche Erfahrung in der klinischen Praxis



*Erfahrene Dozenten haben sich zusammengetan, um Ihre Fortbildung in diesem Bereich zu verbessern"*

# 05 Struktur und Inhalt

Das akademische Programm dieses Weiterbildenden Masterstudiengangs in Umfassende Sporternährung in der Krankenpflege ist nach den höchsten Qualitätsstandards entwickelt worden, die von den heutigen Studenten verlangt werden. Auf diese Weise wurde der Lehrplan in zwei große Blöcke unterteilt, die sich zum einen mit der Ernährung bei körperlicher Aktivität im Allgemeinen und zum anderen mit speziellen Bevölkerungsgruppen befassen. Auf diese Weise wird ein tiefgreifender Lernprozess in den wichtigsten Aspekten dieses Handlungsfelds für Pflegekräfte erreicht.







“

*Es ist ein akademischer Rundgang auf hohem Niveau durch die wichtigsten Themen der Sporternährung"*

### Modul 1. Neue Entwicklungen im Lebensmittelbereich

- 1.1. Molekulare Grundlagen der Ernährung
- 1.2. Aktuelle Informationen über die Zusammensetzung von Lebensmitteln
- 1.3. Tabellen zur Lebensmittelzusammensetzung und Nährwertdatenbanken
- 1.4. Phytochemikalien und nicht-nutritive Verbindungen
- 1.5. Neuartige Lebensmittel
  - 1.5.1. Funktionelle Nährstoffe und bioaktive Verbindungen
  - 1.5.2. Probiotika, Präbiotika und Synbiotika
  - 1.5.3. Qualität und Design
- 1.6. Bio-Lebensmittel
- 1.7. Transgene Lebensmittel
- 1.8. Wasser als Nährstoff
- 1.9. Ernährungssicherheit
  - 1.9.1. Physikalische Gefahren
  - 1.9.2. Chemische Gefahren
  - 1.9.3. Mikrobiologische Gefahren
- 1.10. Neue Lebensmittelkennzeichnung und Verbraucherinformation
- 1.11. Phytotherapie bei ernährungsbedingten Pathologien

### Modul 2. Aktuelle Trends in der Ernährung

- 2.1. Nutrigenetik
- 2.2. Nutrigenomik
  - 2.2.1. Grundlagen
  - 2.2.2. Methoden
- 2.3. Immunonutrition
  - 2.3.1. Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Immunität
  - 2.3.2. Antioxidantien und Immunfunktion
- 2.4. Physiologische Regulierung der Nahrungsaufnahme. Appetit und Sättigung
- 2.5. Psychologie und Ernährung
- 2.6. Ernährung und Schlaf
- 2.7. Aktualisierung der Ernährungsziele und empfohlenen Zufuhrmengen
- 2.8. Neue Erkenntnisse über die Mittelmeerdiät



### Modul 3. Bewertung des Ernährungszustands und der Ernährung. Umsetzung in die Praxis

- 3.1. Bioenergetik und Ernährung
  - 3.1.1. Energiebedarf
  - 3.1.2. Methoden zur Bewertung des Energieverbrauchs
- 3.2. Bewertung des Ernährungszustands
  - 3.2.1. Analyse der Körperzusammensetzung
  - 3.2.2. Klinische Diagnose. Symptome und Anzeichen
  - 3.2.3. Biochemische, hämatologische und immunologische Methoden
- 3.3. Bewertung der Nahrungsaufnahme
  - 3.3.1. Methoden zur Analyse der Lebensmittel- und Nährstoffaufnahme
  - 3.3.2. Direkte und indirekte Methoden
- 3.4. Aktualisierung des Nährstoffbedarfs und der empfohlenen Zufuhr
- 3.5. Ernährung des gesunden Erwachsenen. Zielsetzungen und Leitlinien. Mediterrane Ernährung
- 3.6. Ernährung in den Wechseljahren
- 3.7. Ernährung bei älteren Menschen

### Modul 4. Sporternährung

- 4.1. Sportphysiologie
- 4.2. Physiologische Anpassung an verschiedene Arten von Bewegung
- 4.3. Metabolische Anpassung an Bewegung. Regulierung und Kontrolle
- 4.4. Bewertung des Energiebedarfs und des Ernährungszustands des Sportlers
- 4.5. Bewertung der körperlichen Leistungsfähigkeit des Sportlers
- 4.6. Ernährung in den verschiedenen Phasen der Sportausübung
  - 4.6.1. Vor dem Wettkampf
  - 4.6.2. Während
  - 4.6.3. Nach dem Wettkampf
- 4.7. Flüssigkeitszufuhr
  - 4.7.1. Regulierung und Bedürfnisse
  - 4.7.2. Arten von Getränken
- 4.8. An die sportlichen Aktivitäten angepasste Ernährungsplanung
- 4.9. Ernährung bei der Genesung von Sportverletzungen

- 4.10. Psychische Störungen im Zusammenhang mit der Ausübung des Sports
  - 4.10.1. Essstörungen: Vigorexie, Orthorexie und Anorexie
  - 4.10.2. Ermüdung durch Übertraining
  - 4.10.3. Der Dreiklang des weiblichen Athleten
- 4.11. Die Rolle des *Coachs* bei sportlichen Leistungen

### Modul 5. Belastungsabhängige Muskel- und Stoffwechselphysiologie

- 5.1. Anstrengungsbedingte kardiovaskuläre Anpassungen
  - 5.1.1. Erhöhtes Schlagvolumen
  - 5.1.2. Verminderte Herzfrequenz
- 5.2. Anstrengungsbedingte ventilatorische Anpassungen
  - 5.2.1. Änderungen des Beatmungsvolumens
  - 5.2.2. Änderungen des Sauerstoffverbrauchs
- 5.3. Belastungsbedingte hormonelle Anpassungen
  - 5.3.1. Cortisol
  - 5.3.2. Testosteron
- 5.4. Muskelaufbau und Muskelfasertypen
  - 5.4.1. Die Muskelfaser
  - 5.4.2. Muskelfaser Typ I
  - 5.4.3. Muskelfaser Typ II
- 5.5. Konzept der laktischen Schwelle
- 5.6. ATP und Phosphagenstoffwechsel
  - 5.6.1. Stoffwechselwege für die ATP-Resynthese bei körperlicher Betätigung
  - 5.6.2. Phosphagen-Stoffwechsel
- 5.7. Kohlenhydrat-Stoffwechsel
  - 5.7.1. Kohlenhydratmobilisierung bei sportlicher Betätigung
  - 5.7.2. Arten der Glykolyse
- 5.8. Lipidstoffwechsel
  - 5.8.1. Lipolyse
  - 5.8.2. Fettoxidation bei sportlicher Betätigung
  - 5.8.3. Ketonkörper

- 5.9. Eiweißstoffwechsel
  - 5.9.1. Ammonium-Stoffwechsel
  - 5.9.2. Oxidation von Aminosäuren
- 5.10. Gemischte Bioenergetik der Muskelfasern
  - 5.10.1. Energiequellen und ihr Verhältnis zur Bewegung
  - 5.10.2. Faktoren, die für die Nutzung der einen oder anderen Energiequelle während des Sports ausschlaggebend sind

### Modul 6. Bewertung des Athleten zu verschiedenen Zeitpunkten der Saison

- 6.1. Biochemische Bewertung
  - 6.1.1. Hämogramm
  - 6.1.2. Marker für Übertraining
- 6.2. Anthropometrische Bewertung
  - 6.2.1. Körperzusammensetzung
  - 6.2.2. ISAK-Profil
- 6.3. Vorsaison
  - 6.3.1. Hohe Arbeitsbelastung
  - 6.3.2. Sicherstellung der Kalorien- und Eiweißzufuhr
- 6.4. Wettkampfsaison
  - 6.4.1. Sportliche Leistung
  - 6.4.2. Erholung zwischen den Spielen
- 6.5. Übergangszeit
  - 6.5.1. Urlaubszeit
  - 6.5.2. Veränderungen in der Körperzusammensetzung
- 6.6. Reisen
  - 6.6.1. Turniere während der Saison
  - 6.6.2. Turniere außerhalb der Saison (Weltmeisterschaften, Europameisterschaften und Olympische Spiele)
- 6.7. Überwachung der Athleten
  - 6.7.1. Ausgangszustand der Athleten
  - 6.7.2. Entwicklung während der Saison

- 6.8. Berechnung der Schweißrate
  - 6.8.1. Wasserverluste
  - 6.8.2. Berechnungsprotokoll
- 6.9. Multidisziplinäre Arbeit
  - 6.9.1. Die Rolle des Ernährungsberaters im Umfeld des Sportlers
  - 6.9.2. Kommunikation mit den anderen Bereichen
- 6.10. Doping
  - 6.10.1. WADA-Liste
  - 6.10.2. Anti-Doping-Kontrollen

### Modul 7. Wassersport

- 7.1. Geschichte des Wassersports
  - 7.1.1. Olympische Spiele und große Turniere
  - 7.1.2. Wassersport heute
- 7.2. Leistungseinschränkungen
  - 7.2.1. Bei Wassersportarten im Wasser (Schwimmen, Wasserball, usw.)
  - 7.2.2. Bei Wassersportarten auf dem Wasser (Surfen, Segeln, Kanufahren usw.)
- 7.3. Grundlegende Merkmale des Wassersports
  - 7.3.1. Wassersportarten im Wasser (Schwimmen, Wasserball, usw.)
  - 7.3.2. Wassersportarten auf dem Wasser (Surfen, Segeln, Kanufahren usw.)
- 7.4. Physiologie des Wassersports
  - 7.4.1. Energiestoffwechsel
  - 7.4.2. Biotyp des Sportlers
- 7.5. Training
  - 7.5.1. Kraft
  - 7.5.2. Ausdauer
- 7.6. Körperzusammensetzung
  - 7.6.1. Schwimmen
  - 7.6.2. Wasserball
- 7.7. Vor dem Wettkampf
  - 7.7.1. 3 Stunden vorher
  - 7.7.2. 1 Stunde vorher

- 7.8. Vor dem Wettkampf
  - 7.8.1. Kohlenhydrate
  - 7.8.2. Flüssigkeitszufuhr
- 7.9. Nach dem Wettkampf
  - 7.9.1. Flüssigkeitszufuhr
  - 7.9.2. Proteine
- 7.10. Ergogene Hilfsmittel
  - 7.10.1. Kreatin
  - 7.10.2. Koffein

## Modul 8. Ungünstige Bedingungen

- 8.1. Geschichte des Sports unter extremen Bedingungen
  - 8.1.1. Wintersportveranstaltungen in der Geschichte
  - 8.1.2. Wettkämpfe in hitzigen Umgebungen heute
- 8.2. Leistungseinschränkungen in heißen Klimazonen
  - 8.2.1. Dehydrierung
  - 8.2.2. Ermüdung
- 8.3. Grundlegende Merkmale in heißen Klimazonen
  - 8.3.1. Hohe Temperatur und Luftfeuchtigkeit
  - 8.3.2. Akklimatisierung
- 8.4. Ernährung und Flüssigkeitszufuhr in heißen Klimazonen
  - 8.4.1. Flüssigkeitszufuhr und Elektrolyte
  - 8.4.2. Kohlenhydrate
- 8.5. Ertragsbeschränkungen in kalten Klimazonen
  - 8.5.1. Ermüdung
  - 8.5.2. Sperrige Kleidung
- 8.6. Grundlegende Merkmale in kalten Klimazonen
  - 8.6.1. Extreme Kälte
  - 8.6.2. Reduzierte  $VO_{max}$
- 8.7. Ernährung und Flüssigkeitszufuhr in kalten Klimazonen
  - 8.7.1. Flüssigkeitszufuhr
  - 8.7.2. Kohlenhydrate

## Modul 9. Vegetarismus und Veganismus

- 9.1. Vegetarismus und Veganismus in der Sportgeschichte
  - 9.1.1. Anfänge des Veganismus im Sport
  - 9.1.2. Vegetarische Sportler heute
- 9.2. Verschiedene Arten der vegetarischen Ernährung
  - 9.2.1. Veganer Sportler
  - 9.2.2. Vegetarischer Sportler
- 9.3. Häufige Fehler von veganen Athleten
  - 9.3.1. Energiebilanz
  - 9.3.2. Eiweißzufuhr
- 9.4. Vitamin B12
  - 9.4.1. B12-Ergänzung
  - 9.4.2. Bioverfügbarkeit der Spirulina-Alge
- 9.5. Eiweißquellen bei veganer/vegetarischer Ernährung
  - 9.5.1. Eiweißqualität
  - 9.5.2. Ökologische Nachhaltigkeit
- 9.6. Andere wichtige Nährstoffe bei Veganern
  - 9.6.1. Umwandlung von ALA in EPA/DHA
  - 9.6.2. Fe, Ca, Vit-D und Zn
- 9.7. Biochemische Bewertung/Ernährungsmängel
  - 9.7.1. Anämie
  - 9.7.2. Sarkopenie
- 9.8. Vegane Ernährung vs. Omnivore Ernährung
  - 9.8.1. Evolutionäre Ernährung
  - 9.8.2. Aktuelle Ernährung
- 9.9. Ergogene Hilfsmittel
  - 9.9.1. Kreatin
  - 9.9.2. Pflanzliches Eiweiß
- 9.10. Faktoren, die die Nährstoffaufnahme verringern
  - 9.10.1. Hoher Konsum von Ballaststoffen
  - 9.10.2. Oxalate

## Modul 10. Sportler mit Typ-1-Diabetes

- 10.1. Verständnis von Diabetes und seiner Pathologie
  - 10.1.1. Inzidenz von Diabetes
  - 10.1.2. Pathophysiologie von Diabetes
  - 10.1.3. Konsequenzen von Diabetes
- 10.2. Belastungsphysiologie bei Menschen mit Diabetes
  - 10.2.1. Maximale und submaximale Belastung und Muskelstoffwechsel während des Trainings
  - 10.2.2. Stoffwechselunterschiede bei Menschen mit Diabetes während des Trainings
- 10.3. Sportliche Betätigung bei Menschen mit Typ-1-Diabetes
  - 10.3.1. Hypoglykämie, Hyperglykämie und Anpassung der Ernährungsgewohnheiten
  - 10.3.2. Dauer der körperlichen Betätigung und Kohlenhydratzufuhr
- 10.4. Sportliche Betätigung bei Menschen mit Typ-2-Diabetes. Blutzuckermessung
  - 10.4.1. Risiken der körperlichen Aktivität bei Menschen mit Typ-2-Diabetes
  - 10.4.2. Vorteile der sportlichen Betätigung bei Menschen mit Typ-2-Diabetes
- 10.5. Sportliche Betätigung bei Kindern und Jugendlichen mit Diabetes
  - 10.5.1. Metabolische Auswirkungen von sportlicher Betätigung
  - 10.5.2. Vorsichtsmaßnahmen beim Sport
- 10.6. Insulintherapie und Sport
  - 10.6.1. Insulin-Infusionspumpe
  - 10.6.2. Arten von Insulin
- 10.7. Ernährungsstrategien bei Sport und Bewegung bei Typ-1-Diabetes
  - 10.7.1. Von der Theorie zur Praxis
  - 10.7.2. Kohlenhydratzufuhr vor, während und nach körperlicher Betätigung
  - 10.7.3. Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach körperlicher Betätigung
- 10.8. Ernährungsplanung im Ausdauersport
  - 10.8.1. Marathon
  - 10.8.2. Radfahren
- 10.9. Ernährungsplanung im Mannschaftssport
  - 10.9.1. Fußball
  - 10.9.2. Rugby
- 10.10. Sportliche Nahrungsergänzung und Diabetes
  - 10.10.1. Potenziell nützliche Ergänzungsmittel für Sportler mit Diabetes

## Modul 11. Para-Sportler

- 11.1. Klassifizierung und Kategorien bei Para-Sportlern
  - 11.1.1. Was ist ein Para-Sportler?
  - 11.1.2. Wie werden Para-Sportler eingestuft?
- 11.2. Sportwissenschaft bei Para-Sportlern
  - 11.2.1. Stoffwechsel und Physiologie
  - 11.2.2. Biomechanik
  - 11.2.3. Psychologie
- 11.3. Energiebedarf und Flüssigkeitszufuhr bei Para-Sportlern
  - 11.3.1. Optimaler Energiebedarf für das Training
  - 11.3.2. Planung der Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Training und Wettkampf
- 11.4. Ernährungsprobleme bei verschiedenen Kategorien von Para-Sportlern je nach Pathologie oder Anomalie
  - 11.4.1. Verletzungen des Rückenmarks
  - 11.4.2. Zerebrale Lähmung und erworbene Hirnverletzungen
  - 11.4.3. Amputierte
  - 11.4.4. Seh- und Hörbehinderung
  - 11.4.5. Geistige Behinderungen
- 11.5. Ernährungsplanung für Para-Sportler mit Rückenmarksverletzungen, Zerebralparese und erworbenen Hirnverletzungen
  - 11.5.1. Nährstoffbedarf (Makro- und Mikronährstoffe)
  - 11.5.2. Schwitzen und Flüssigkeitsaustausch während des Sports
- 11.6. Ernährungsplanung für Para-Sport-Amputierte
  - 11.6.1. Energiebedarf
  - 11.6.2. Makronährstoffe
  - 11.6.3. Thermoregulation und Flüssigkeitszufuhr
  - 11.6.4. Ernährungsfragen im Zusammenhang mit Prothesen
- 11.7. Planungs- und Ernährungsprobleme bei Para-Sportlern mit Seh- und Hörbehinderungen und intellektuellen Defiziten
  - 11.7.1. Probleme der Sporternährung bei Sehbehinderung: Retinitis Pigmentosa, diabetische Retinopathie, Albinismus, Morbus *Stargardt* und Gehörkrankheiten
  - 11.7.2. Probleme der Sporternährung bei intellektuellen Defiziten: Down-Syndrom, Autismus, Asperger-Syndrom und Phenylketonurie

- 11.8. Körperzusammensetzung bei Para-Sportlern
  - 11.8.1. Messtechniken
  - 11.8.2. Faktoren, die die Zuverlässigkeit der verschiedenen Messmethoden beeinflussen
- 11.9. Pharmakologie und Nährstoffinteraktionen
  - 11.9.1. Verschiedene Arten von Medikamenten, die von Para-Sportlern eingenommen werden
  - 11.9.2. Mikronährstoffdefizite bei Para-Sportlern
- 11.10. Ergogene Hilfsmittel
  - 11.10.1. Potenziell nützliche Ergänzungsmittel für Para-Sportler
  - 11.10.2. Negative gesundheitliche Folgen sowie Kontaminations- und Dopingprobleme durch die Einnahme von ergogenen Hilfsmitteln

## Modul 12. Sportarten nach Gewichtsklassen

- 12.1. Merkmale der wichtigsten Sportarten nach Gewichtsklassen
  - 12.1.1. Verordnung
  - 12.1.2. Kategorien
- 12.2. Programmierung der Saison
  - 12.2.1. Wettkämpfe
  - 12.2.2. Makrozyklus
- 12.3. Körperzusammensetzung
  - 12.3.1. Kampfsportarten
  - 12.3.2. Gewichtheben
- 12.4. Phasen des Muskelaufbaus
  - 12.4.1. Körperfettanteil
  - 12.4.2. Programmierung
- 12.5. Definitionsstufen
  - 12.5.1. Kohlenhydrate
  - 12.5.2. Proteine
- 12.6. Vor dem Wettkampf
  - 12.6.1. *Peak week*
  - 12.6.2. Vor dem Wiegen
- 12.7. Vor dem Wettkampf
  - 12.7.1. Praktische Anwendungen
  - 12.7.2. *Timing*

- 12.8. Nach dem Wettkampf
  - 12.8.1. Flüssigkeitszufuhr
  - 12.8.2. Proteine
- 12.9. Ergogene Hilfsmittel
  - 12.9.1. Kreatin
  - 12.9.2. *Whey protein*

## Modul 13. Verschiedene Phasen oder spezifische Bevölkerungsgruppen

- 13.1. Ernährung bei Sportlerinnen
  - 13.1.1. Begrenzende Faktoren
  - 13.1.2. Anforderungen
- 13.2. Menstruationszyklus
  - 13.2.1. Lutealphase
  - 13.2.2. Follikuläre Phase
- 13.3. Triade
  - 13.3.1. Amenorrhoe
  - 13.3.2. Osteoporose
- 13.4. Ernährung der schwangeren Sportlerin
  - 13.4.1. Energiebedarf
  - 13.4.2. Mikronährstoffe
- 13.5. Auswirkungen von körperlicher Betätigung auf den Kindersportler
  - 13.5.1. Exzentrisches Krafttraining
  - 13.5.2. Ausdauertraining
- 13.6. Ernährungserziehung für den Kindersportler
  - 13.6.1. Zucker
  - 13.6.2. Essstörungen
- 13.7. Nährstoffbedarf des Kindersportlers
  - 13.7.1. Kohlenhydrate
  - 13.7.2. Proteine
- 13.8. Veränderungen im Zusammenhang mit der Alterung
  - 13.8.1. Körperfettanteil
  - 13.8.2. Muskelmasse

- 13.9. Hauptprobleme bei älteren Sportlern
  - 13.9.1. Gelenke
  - 13.9.2. Kardiovaskuläre Gesundheit
- 13.10. Interessante Nahrungsergänzung für ältere Sportler
  - 13.10.1. *Whey protein*
  - 13.10.2. Kreatin

## Modul 14. Zeitraum der Verletzung

- 14.1. Einführung
- 14.2. Prävention von Verletzungen bei Sportlern
  - 14.2.1. Relative Energieverfügbarkeit im Sport
  - 14.2.2. Mundgesundheit und Auswirkungen auf Verletzungen
  - 14.2.3. Müdigkeit, Ernährung und Verletzungen
  - 14.2.4. Schlaf, Ernährung und Verletzungen
- 14.3. Phasen des Verletzungen
  - 14.3.1. Phase der Immobilisierung. Entzündungen und Veränderungen in dieser Phase
  - 14.3.2. Rückkehr zur Aktivitätsphase
- 14.4. Energiezufuhr während der Verletzungszeit
- 14.5. Makronährstoffaufnahme während der Verletzungszeit
  - 14.5.1. Kohlenhydrataufnahme
  - 14.5.2. Fettaufnahme
  - 14.5.3. Eiweißaufnahme
- 14.6. Aufnahme von Mikronährstoffen von besonderem Interesse bei Verletzungen
- 14.7. Sportliche Nahrungsergänzungsmittel mit Nachweisen während der Verletzungszeit
  - 14.7.1. Kreatin
  - 14.7.2. Omega 3
  - 14.7.3. Andere
- 14.8. Sehnen- und Bänderverletzungen
  - 14.8.1. Einführung in Sehnen- und Bänderverletzungen. Sehnenstruktur
  - 14.8.2. Kollagen, Gelatine und Vitamin C. Können sie helfen?
  - 14.8.3. Andere an der Kollagensynthese beteiligte Nährstoffe
- 14.9. Rückkehr zum Wettkampf
  - 14.9.1. Ernährungstechnische Überlegungen bei der Rückkehr zum Wettkampf
- 14.10. Interessante Fallstudien in der wissenschaftlichen Literatur über Verletzungen







“

*Ein sehr komplettes Programm, das für Ihre berufliche Entwicklung von grundlegender Bedeutung sein wird"*

# 06

# Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: **das Relearning**.

Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem **New England Journal of Medicine** als eines der effektivsten angesehen.



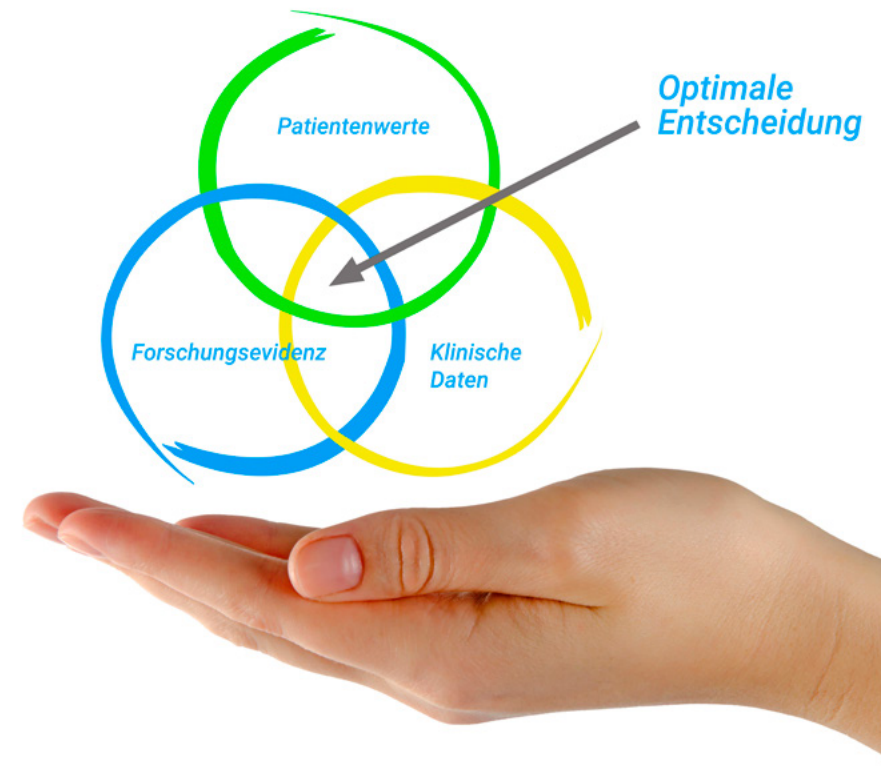
“

*Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen aufgibt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"*

## In der TECH Nursing School wenden wir die Fallmethode an

Was sollte ein Fachmann in einer bestimmten Situation tun? Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren simulierten klinischen Fällen konfrontiert, die auf realen Patienten basieren und in denen sie Untersuchungen durchführen, Hypothesen aufstellen und schließlich die Situation lösen müssen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Methode. Die Pflegekräfte lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

*Mit TECH erleben die Krankenpflegekräfte eine Art des Lernens, die die Grundfesten der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt erschüttert.*



Nach Dr. Gérvas ist der klinische Fall die kommentierte Darstellung eines Patienten oder einer Gruppe von Patienten, die zu einem "Fall" wird, einem Beispiel oder Modell, das eine besondere klinische Komponente veranschaulicht, sei es wegen seiner Lehrkraft oder wegen seiner Einzigartigkeit oder Seltenheit. Es ist wichtig, dass der Fall auf dem aktuellen Berufsleben basiert und versucht, die tatsächlichen Bedingungen in der beruflichen Pflegepraxis wiederzugeben.

“

*Wussten Sie, dass diese Methode im Jahr 1912 in Harvard, für Jurastudenten entwickelt wurde? Die Fallmethode bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, in denen sie Entscheidungen treffen und begründen mussten, wie sie diese lösen könnten. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard eingeführt”*

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

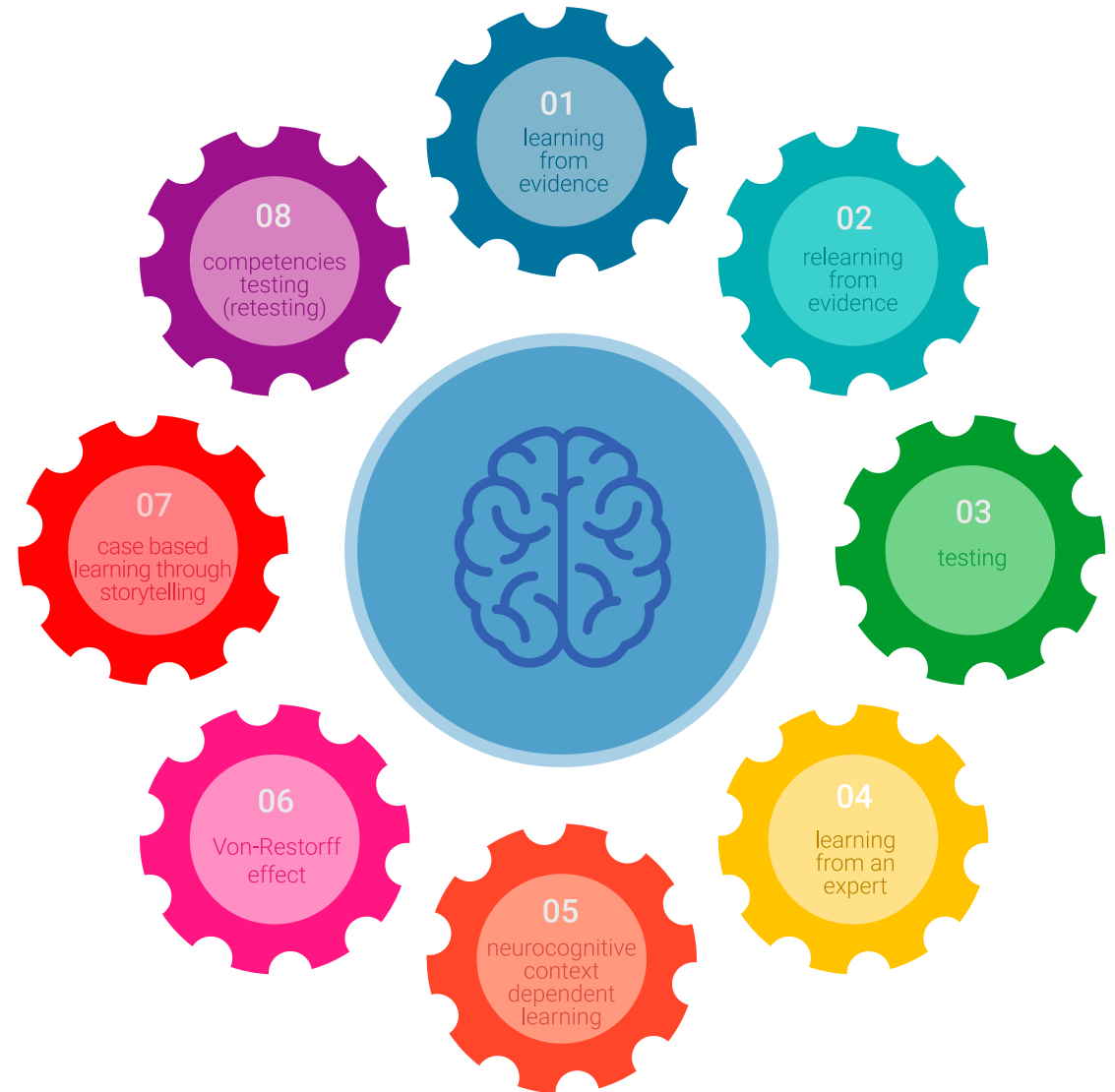
1. Die Pflegekräfte, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten, durch Übungen zur Bewertung realer Situationen und zur Anwendung ihres Wissens.
2. Das Lernen ist fest in praktische Fertigkeiten eingebettet die es den Pflegekräften ermöglichen, ihr Wissen im Krankenhaus oder in der Primärversorgung besser zu integrieren.
3. Eine einfachere und effizientere Aufnahme von Ideen und Konzepten wird durch die Verwendung von Situationen erreicht, die aus der Realität entstanden sind.
4. Das Gefühl der Effizienz der investierten Anstrengung wird zu einem sehr wichtigen Anreiz für die Studenten, was sich in einem größeren Interesse am Lernen und einer Steigerung der Zeit, die für die Arbeit am Kurs aufgewendet wird, niederschlägt.



## Relearning Methodik

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.



*Die Pflegekraft lernt anhand realer Fälle und der Lösung komplexer Situationen in simulierten Lernumgebungen. Diese Simulationen werden mit modernster Software entwickelt, die ein immersives Lernen ermöglicht.*

Die Relearning-Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, hat es geschafft, die Gesamtzufriedenheit der Fachleute, die ihr Studium abgeschlossen haben, im Hinblick auf die Qualitätsindikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität (Columbia University) zu verbessern.

Mit dieser Methode wurden mehr als 175.000 Krankenpflegekräfte mit beispiellosem Erfolg in allen Fachbereichen ausgebildet, unabhängig von der praktischen Belastung. Unsere Lehrmethodik wurde in einem sehr anspruchsvollen Umfeld entwickelt, mit einer Studentenschaft, die ein hohes sozioökonomisches Profil und ein Durchschnittsalter von 43,5 Jahren aufweist.

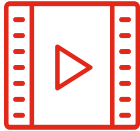
*Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.*

In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert.

Die Gesamtnote des TECH-Lernsystems beträgt 8,01 und entspricht den höchsten internationalen Standards.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



### Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die das Hochschulprogramm unterrichten werden, speziell für dieses Programm erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die TECH-Online-Arbeitsmethode zu schaffen. Und das alles mit den neuesten Techniken, die dem Studenten qualitativ hochwertige Stücke aus jedem einzelnen Material zur Verfügung stellen.



### Pflegetechniken und -verfahren auf Video

TECH bringt den Studierenden die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die neuesten Techniken der Krankenpflege näher. All dies in der ersten Person, mit äußerster Strenge, erklärt und detailliert, um zur Assimilierung und zum Verständnis des Studierenden beizutragen. Und das Beste ist, dass Sie sie so oft anschauen können, wie Sie wollen.



### Interaktive Zusammenfassungen

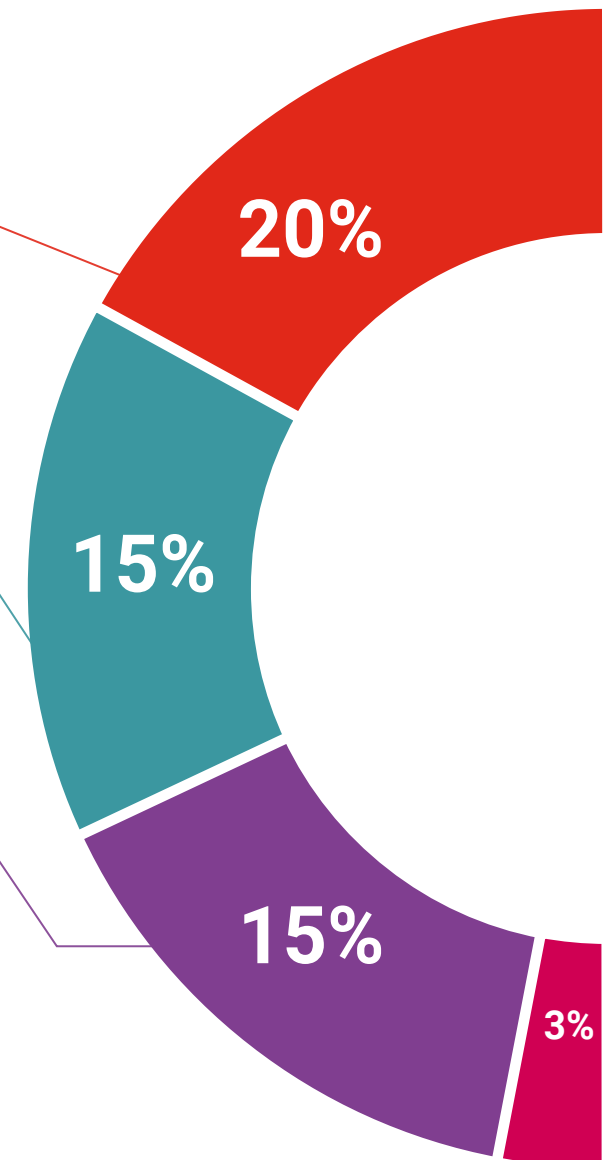
Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.

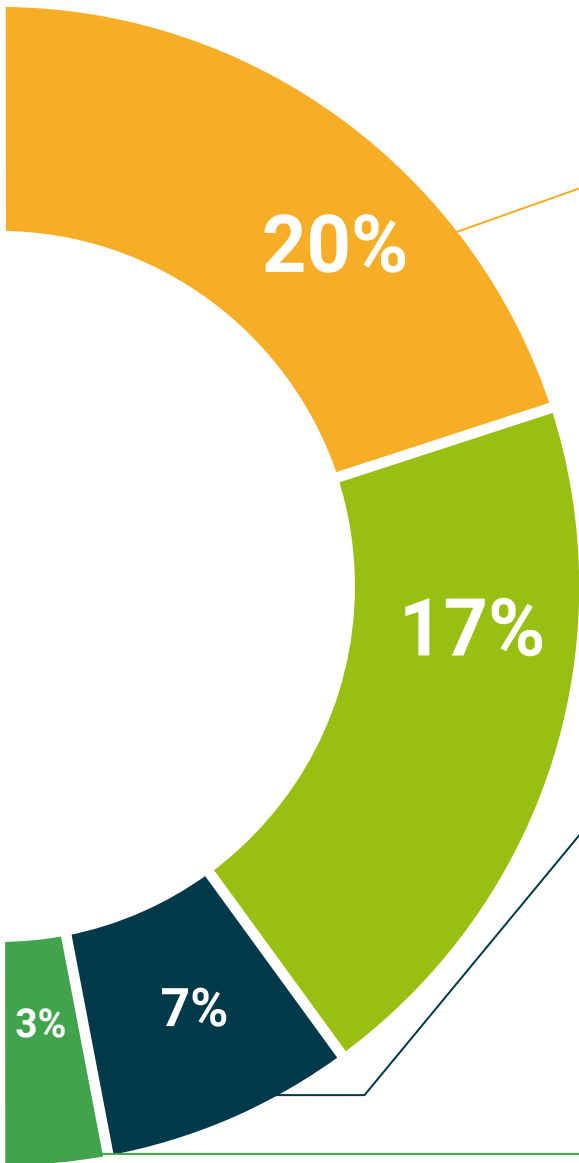


### Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u.a. In der virtuellen Bibliothek von TECH haben die Studenten Zugang zu allem, was sie für ihre Ausbildung benötigen.







### Von Experten geleitete und von Fachleuten durchgeführte Fallstudien

Effektives Lernen muss notwendigerweise kontextabhängig sein. Aus diesem Grund stellt TECH die Entwicklung von realen Fällen vor, in denen der Experte den Studierenden durch die Entwicklung der Aufmerksamkeit und die Lösung verschiedener Situationen führt: ein klarer und direkter Weg, um den höchsten Grad an Verständnis zu erreichen.



### Prüfung und Nachprüfung

Die Kenntnisse der Studierenden werden während des gesamten Programms durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen regelmäßig bewertet und neu bewertet: Auf diese Weise kann der Studierende sehen, wie er seine Ziele erreicht.



### Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt. Das sogenannte Learning from an Expert baut Wissen und Gedächtnis auf und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



### Leitfäden für Schnellmaßnahmen

TECH bietet die wichtigsten Inhalte des Kurses in Form von Arbeitsblättern oder Kurzanleitungen an. Ein synthetischer, praktischer und effektiver Weg, um den Studierenden zu helfen, in ihrem Lernen voranzukommen.



07

# Qualifizierung

Der Weiterbildender Masterstudiengang in Umfassende Sporternährung in der Krankenpflege garantiert neben der strengsten und aktuellsten Ausbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab  
und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss  
ohne lästige Reisen oder Formalitäten"*

Dieser **Weiterbildender Masterstudiengang in Umfassende Sporternährung in der Krankenpflege** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post\* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologischen Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Weiterbildender Masterstudiengang in Umfassende Sporternährung in der Krankenpflege**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **3.000 Std.**

**Von der NBA unterstützt**



\*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen  
erziehung information tutoren  
garantie akkreditierung unterricht  
institutionen technologie lernen  
gemeinschaft verpflichtung  
persönliche betreuung innovation  
wissen gegenwart qualität  
online-Ausbildung  
entwicklung institutionen  
virtuelles Klassenzimmer

**tech** technologische  
universität

## Weiterbildender Masterstudiengang

Umfassende Sporternährung  
in der Krankenpflege

- » Modalität: online
- » Dauer: 2 Jahre
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

# Weiterbildender Masterstudiengang

## Umfassende Sporternährung in der Krankenpflege

Von der NBA unterstützt

