



Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Gesund Gut Essen im Breitensport“

Einleitung und Anleitung des Kurses:

Der Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Gesund Gut Essen im Breitensport“ ist ein Onlinekurs von Ernährungstherapie.Online. Er richtet sich an Erwachsene mit dem Wunsch mehr über gesunde Ernährung zu lernen und zusätzlichem Interesse an optimaler Ernährung für ihren Sport.

Der Kurs umfasst 8 Einheiten á 60 Minuten Bearbeitungszeit. (Themenübersicht am Ende dieses Textes.)

Der Kurs wurde nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erstellt und richtet sich nach den Empfehlungen von anerkannten Fachgesellschaften, wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

In etwa acht Wochen erweitern die Teilnehmerinnen ihr Wissen im Bereich Ernährung. Sie lernen zusätzlich auf was genau Breitensportlerinnen achten sollten um ihren Körper bestmöglich mit Nährstoffen zu versorgen und Fitness und Leistung zu steigern. In acht thematisch aufeinander aufbauenden Modulen wird das Wissen rund um allgemein gesundheitsförderliche Ernährungsweise vermittelt.

Der Teilnehmer-Chat bietet die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Dieser Chat wird durch eine zertifizierte Ernährungsberaterin moderiert. Außerdem kann während des Kurses ein Gespräch (per Videochat oder Telefon) mit der Kursleitung geführt werden, um individuelle Fragen zu besprechen. Der Zeitpunkt des Gesprächs ist frei wählbar.

Im 8. Modul werden weiterführende Hinweise und Gesundheitsinformation in Form von Buchempfehlungen zum Download bereit gestellt.



Zur Erklärung für die Teilnehmer*innen:

Am Ende jedes Moduls steht ein kurzes Wissensquiz in Form eines Multiple-Choice-Tests zur Lernerfolgskontrolle. Werden 80% der Fragen richtig beantwortet, wird für Dich das nächste Modul freigeschaltet. Du kannst die absolvierten Einheiten jederzeit wiederholen oder einzelne Texte noch einmal anschauen. Für die Bearbeitung des gesamten Kurses kannst Du Dir bis zu 14 Wochen Zeit nehmen. Woche für Woche wird, bei bestandenem Test, ein weiteres Modul freigeschaltet.

Wenn Du an allen Modulen des Kurses teilgenommen hast, erhältst Du eine Teilnahmebescheinigung. Diese kannst Du bei Deiner Krankenkasse einreichen und bekommst je nach Krankenkasse bis zu 100% der Kursgebühr erstattet.

Bei organisatorischen oder inhaltlichen Fragen steht Dir die Kursleitung gerne per Mail, telefonisch oder per Videochat unterstützend zur Seite. Eine Antwort erhältst Du innerhalb von



Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Gesund Gut Essen im Breitensport“

48 Stunden. Außerdem hast Du die Möglichkeit einen individuellen Beratungstermin von bis zu 25min. mit der Kursleitung zu vereinbaren. Den Link zur Terminvereinbarung findest Du auf der Startseite. Du kannst aber auch einfach unter 0251/14118988 einen Termin für Dein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren.

Zuletzt noch ein paar Informationen rund um den Kurs:

- Aus rechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt!
- Der Kurs enthält weiterführende Gesundheitsinformationen und optionale Inhalte. Sämtliche Verlinkungen auf andere Webseiten, Rezepte, Downloads und Literaturempfehlungen (im letzten Modul) sind optional, und nicht Bestandteil des Kurses.

Überblick über Inhalte der einzelnen Module:

- **Grundlagen und Flüssigkeitsmanagement**
 - Die 10 Regeln der DGE
 - Ernährungskreis/Lebensmittelpyramide für Sportler*innen
 - Flüssigkeitsmanagement im Sport
- **Energie und Gewicht**
 - Energiebedarf / Energiebilanz / Energiedichte
 - Grundumsatz / Leistungsumsatz / PAL-Wert / MET-Wert
 - BMI / BIA-Messung
 - Energiedichteprinzip
 - Achtsam Essen
- **Eiweiß**
 - Bedeutung von Proteinen
 - Proteinbedarf
 - Biologische Wertigkeit
 - Natürliche Proteinquellen
 - Proteinzufuhr bei Ausdauertraining / Krafttraining
 - Timing der Proteinzufuhr
- **Kohlenhydrate**
 - Was sind Kohlenhydrate
 - Bedarf an Kohlenhydraten
 - Besonderheiten bei Sportler*innen
 - Vollkorn / Weißmehl / Blutzuckerkurve
 - Ballaststoffe
 - Laktoseintoleranz und Fructosemalabsorption
 - Nutri-Score



Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Gesund Gut Essen im Breitensport“

- **Fett**

- Bedeutung und Bedarf von Fetten
- Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren
- Pflanzenöle und Streichfette: Butter und Margarine
- Fett in der Trockenmasse (Fett i. Tr.): Käse
- Cholesterin
- Fettlösliche Vitamine

- **Mikronährstoffe – Vitamine und Mineralstoffe**

- Vitamine: fettlösliche und wasserlösliche
- Optimale Zubereitung und Lagerung
- Tipps für die Lagerung
- Mineralstoff: Mengen- & Spurenelemente
- Mikronährstoffe im Sport: Verluste und Mehrbedarf
- Mangel- & Überdosierung
- Nahrungsergänzungsmittel

- **Ernährung und Regeneration**

- Bewegung ist wichtig und Sport hält uns fit
- Stressabbau und Glücksgefühle durch Sport
- Sport und Gewichtsabnahme
- Den Schweinehund überwinden
- Wie hoch ist eigentlich mein Verbrauch
- Sport und Immunsystem
- Regeneration und Ernährung

- **Praktische Umsetzung**

- Den Einkauf planen
- Lebensmittel erkennen
- Zuordnung von Zucker und Fett
- Küchentechnik – Garverfahren