



# ERNÄHRUNGS- PHYSIOLOGIE IM **SPORT**

# ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGIE & ERNÄHRUNG

## IM SPORT

### Zielsetzung

Der Basis- und Aufbaukurs Ernährungsphysiologie der spt-education richtet sich an alle Interessierten, die ihr Wissen zu diesem Thema auf den Punkt bringen wollen. So ausführlich wie nötig und so kompakt wie möglich werden den Teilnehmern Kenntnisse mit ausgesprochener Praxisrelevanz vermittelt. Dabei stellt der Basiskurs einen thematischen Einstieg dar und der Aufbaukurs eine Vertiefung mit praxisrelevantem Kommunikations-Coaching.

### Teilnahmevoraussetzungen

Basiskurs:

- Physiotherapeut-/in
- staatl. geprüfte Masseur
- Sportwissenschaftler-/in
- Ärzte
- Angehörige von Berufen im Gesundheitswesen

Außerhalb dieser Qualifikationen entscheidet der Einzelfall. Bitte setzen Sie sich dann mit der spt-education in Verbindung.

Aufbaukurs:

- Regelmäßige Teilnahme am Lehrgang Ernährung Basis
- Über Anerkennungen anderer Basisausbildungen entscheidet die jeweilige fachliche Leitung

### Zeitliche Zuordnung

Basiskurs Ernährungsphysiologie und Ernährung im Sport (26 UE)  
3 Tage von 09:00 / 13:30 Uhr – 18:30 / 16:30 Uhr

Aufbaukurs Ernährungsphysiologie (40 UE)  
4,5 Tage von 09:00 Uhr – 18:30 / 16:30 Uhr, letzter Tag bis 13:00 Uhr bzw. Online

### Lehrmodell und Methoden

Frontalunterricht mittels Präsentationen, Gruppenarbeiten, Diskussionsrunden. Alle Teilnehmer erhalten zum Unterricht Skripten, welche bei der Mitschrift und Aufarbeitung der Unterrichtsinhalte hilfreich sind.

### Lehrgangsinhalte

Basiskurs:

Inhalte sind die physiologischen Hintergründe einer artgerechten, gesunden und schmackhaften Ernährung unter besonderer Berücksichtigung der Probleme, die im Sport im Vordergrund stehen und für Sportphysiotherapeuten von Bedeutung sind. Dabei spielt das Wissen um die Funktion der Nahrungsinhaltsstoffe als auch deren Verdauung eine wichtige Rolle. Hier wird u.a. deutlich, dass der Unterschied vom (Hochleistungs-) Sportler

zum normalen Klienten oder der eigenen Person oft um ein Vielfaches kleiner ist, als mitunter angenommen wird<sup>2</sup>:

## Tag 1:

- Artgerechtes Essen: die Evolution des Menschen und seiner Nahrung
- Die Bestandteile unserer Nahrung: Makro- und Mikronutrienten
- Das Verdauungssystem des Menschen

## Tag 2:

- Der Darm: ein unterschätztes Organ
- Stoffwechsel der Makro- und Mikronutrienten I
- Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungen

## Tag 3:

- Stoffwechsel der Makro- und Mikronutrienten II
- Gesunde und zielgerichtete Ernährung im Sport
- Nahrung und Wasserhaushalt unter körperlicher Belastung und im Sport

## Aufbaukurs:

Der Aufbaukurs Ernährung ist eine Fortsetzung und Vertiefung der Inhalte, die im Basiskurs Ernährungsphysiologie und Ernährung im Sport vermittelt wurden. Daher bilden die Kenntnisse aus dieser Stufe eine wichtige Voraussetzung für die Teilnahme. Es besteht die Möglichkeit des Quereinstiegs, wenn der/die Teilnehmer/in nachweisen kann, über die im Basislehrgang Ernährungsphysiologie und Ernährung im Sport vermittelten Kenntnisse zu verfügen. Die Entscheidung hierüber wird von der spt-education in Absprache mit dem verantwortlichen Lehrgangsteiler getroffen. Von uns empfohlen wird natürlich der Basislehrgang Ernährungsphysiologie und Ernährung im Sport, aber wir erkennen nach individueller Prüfung auch andere Grundlagen bzw. Aus- und Weiterbildungen an.

Im Aufbaukurs werden grundlegende Zusammenhänge zwischen Immunologie, Neurologie, Psychologie und Ernährungsphysiologie vermittelt. Weiter wird das Thema Ernährung im Hinblick auf Gesundheit bzw. das Entstehen von Krankheit beleuchtet. Ein wesentlicher Teil dieser Veranstaltung ist das zusätzlich praktische Coaching der eigenen Beratungsfähigkeiten. Mit Abschluss dieses Lehrgangs werden alle Voraussetzungen geschaffen, das Wissen um die interdisziplinären Zusammenhänge in die eigene Arbeit ergänzend einfließen zu lassen. Und meistens erfährt man noch eine ganze Menge für den persönlichen Gebrauch bzw. das persönliche Wohlbefinden<sup>2</sup>:

## Tag 1:

- Nahrung im Kontext therapeutischer Interventionen
- Das Darmimmunsystem im Kontext gesunder Ernährung

## Tag 2:

- Allergien und Nahrungsmittelintoleranzen
- Stoffwechselstörungen und deren Beeinflussung durch Nahrung
- Insulinresistenz und stille Entzündung: zwei Epidemien
- Ernährungsberatung in der Praxis

## Tag 3:

- Fettsäuremetabolismus
- Ernährungsberatung in der Praxis

## Tag 4:

- Ernährung und Hormone
- Der Leberstoffwechsel in der Ernährungsphysiologie
- Ernährungsberatung in der Praxis

## Tag 5:

- Zusammenfassung und Integration des Gesamtstoffes, Abschluss

### **Nach dem Basis- und Aufbaukurs kannst du besser...**

- Zusammenhänge zwischen Ernährung, Sport und Gesundheit verstehen
- Den Bedarf an Nahrung und Flüssigkeit unter körperlicher Belastung und Sport anpassen
- Die Bedeutung der Nahrung für unsere Gesundheit beurteilen
- Wesentliche Zusammenhänge zwischen Ernährung und Zivilisationskrankheiten erkennen
- Artgerechte Ernährung des Menschen einschätzen, beurteilen und positiv beeinflussen
- Das Darmimmunsystem in seiner Bedeutung für unsere Gesundheit verstehen
- Personen mit ernährungsbedingten Beschwerden Lösungskonzepte anbieten
- Klienten bzw. Kunden individuell bzgl. ihrer Ernährung beraten

### **Verantwortliche Leitung des Lehrgangs**

Tom Fox, Dipl. Sportwissenschaftler und Heilpraktiker, Geschäftsführer der kPNI Akademie

### **Lehrgangsgebühren**

In der Lehrgangsgebühr sind sämtliche Kosten für Skripten und Arbeitsmaterialien enthalten. Die aktuellen Gebühren können der Homepage entnommen werden.

### **Zertifikat & Prüfung**

Zum Abschluss des Basis- und Aufbaukurses erhält jeder Teilnehmer eine Bescheinigung, aus der Art und Dauer der Weiterbildung detailliert hervorgeht. Beim Aufbaukurs erstellt der Teilnehmer zusätzlich eine Hausarbeit und wird der Prüfungskommission zur Begutachtung vorgelegt. Bei erfolgreicher Begutachtung erhält der Teilnehmer ein Ernährungsberaterdiplom<sup>1</sup>

### **Termine**

Die aktuellen Termine findet Ihr immer auf unserer Homepage.

---

<sup>1</sup> Gilt für Deutschland. In Österreich gilt folgende Regelung: Die Fortbildung erfolgt gemäß MTD-Gesetz, BGBl. Nr. 460/1992, idgF. Das Zertifikat berechtigt nicht zur Führung des Titels 'Diätologe/Diätologin', insbesondere handelt es sich nicht um eine Sonderausbildung gemäß § 32 des Bundesgesetzes über die Regelung der gehobenen medizinisch-technischen Dienste (MTD-Gesetz), BGBl. Nr. 460/1992, idgF.; ""). In anderen Ländern Europas gilt die jeweilige Gesetzgebung

<sup>2</sup> Änderungen vorbehalten