

AWPF: Ernährungswissenschaften

<u>Fach-Nr.:</u>	8220
<u>Dozent:</u>	Dipl.oec.troph. Bettina Knörr, Heilpraktikerin
<u>Ziel:</u>	Vermittlung von Ernährungswissen zur Gesundheitsvorsorge
<u>Inhalte:</u>	<p>Eine gute vollwertige Ernährung ist in Zeiten des Fast-Food besonders wichtig. Wer sich gesund ernährt, ist körperlich und auch seelisch vitaler, wird weniger von Übergewicht geplagt und hat bessere Möglichkeiten, stoffwechselbedingten Erkrankungen, wie z.B. Diabetes mellitus, Hyperurikämie, Fettstoffwechselstörungen oder Arteriosklerose vorzubeugen.</p> <p>Was kann man tun, um sich gesund und vollwertig zu ernähren? Welche Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe sind wichtig? Sind Trend-Diäten und kalorienreduzierte Lebensmittel sinnvoll? Welche alternativen Kostformen gibt es und sind diese die Richtigen für mich? Wie wird im Körper Energie gewonnen und verbraucht?</p> <p>In dieser Veranstaltung geht es um fundiertes Ernährungswissen und das Verständnis der Stoffwechselvorgänge - zur Gesunderhaltung des Körpers.</p>
<u>Lehrmethode:</u>	Vortrag, Seminaristischer Unterricht,
<u>Voraussetzungen:</u>	Interesse an Ernährungswissen und menschlicher Anatomie
<u>Literatur:</u>	Internetadressen im Skript
<u>Beschränkungen:</u>	50 Teilnehmer
<u>SWS:</u>	2
<u>Leistungsnachweis:</u>	Schriftliche Klausur, Dauer 60 min
<u>Creditpoints</u>	2