

# Gewichtsmangement

## Übergeordnete Kompetenzen

Die Studierenden erwerben in diesem Studienschwerpunkt die notwendigen Kompetenzen, um eine individuelle Ernährungsberatung zur nachhaltigen Gewichtsregulierung unter Berücksichtigung physiologischer und psychologischer Aspekte sowie einer dauerhaften Änderung des Essverhaltens durchzuführen.



### Studienmodul 1: Gewichtsmangement I – Ursachen und Folgen von Übergewicht

- Methoden zur Erhebung/Beurteilung anthropometrischer Daten
- Physiologische, psychologische und soziale Ursachen erhöhten Körpergewichts
- Physiologische/endokrine Aspekte der Körpergewichtsregulation
- Folgeerkrankungen bei Übergewicht und Adipositas
- Zusammenhänge: erhöhtes Körpergewicht, Gewichtsreduktion, Mortalität

### Studienmodul 2: Gewichtsmangement II – Einflüsse auf das Essverhalten

- Methoden/Instrumente zur Evaluierung des Essverhaltens
- Steuerung durch Hormone, Neurotransmitter, Adipokine
- Einfluss sozialer, soziokultureller und externaler Faktoren
- Theoretische Effekte von Sport
- Prävalenz, Symptome, Ursachen, Diagnose, Folgen eines essgestörten Verhaltens

### Studienmodul 3: Gewichtsmangement III – Strategien der Gewichtsregulierung

- Stoffwechseleffekte verschiedener Kostformen und Nahrungsergänzungen
- Bedeutung von körperlicher Aktivität/Bedeutung des Beraters für den Gewichtsreduktionserfolg
- Verhaltenstherapie und -training in der Ernährungsberatung
- Grundlagen/Relevanz multimodaler Ansätze
- Methoden zur dauerhaften Erhaltung des reduzierten Körpergewichtes
- Mangelernährung/Strategien der Gewichtszunahme
- Akzeptanz von Gewichtsreduktions-/Therapiekonzepten seitens der Krankenkassen