

# Gewichtsmanagement

## Übergeordnete Kompetenzen

Sie 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: Gewichtsmanagement I – Ursachen und Folgen von Übergewicht

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

### Studienmodul 2: Gewichtsmanagement 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 und Folgen eines essgestörten Verhaltens

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

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