

| Gesundheitskompetenz im Berufsalltag |  |            |                           |                              |                                |                                    |
|--------------------------------------|--|------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| Kennnummer                           | Workload   | Credits/LP | Studiensemester           | Häufigkeit des Angebots      | Dauer                          |                                    |
|                                      | 90 h   | 3          | 6                         | Jedes Semester               | 1                              |                                    |
| 1                                    | <b>Lehrveranstaltungen</b><br>Gesundheitskompetenz im Berufsalltag   |            | <b>Sprache</b><br>deutsch | <b>Kontaktzeit</b><br>22,5 h | <b>Selbststudium</b><br>67,5 h | <b>geplante Gruppengröße</b><br>16 |
| 2                                    | <b>Lernergebnisse (learning outcomes) / Kompetenzen</b><br><br>Nachdem das Modul erfolgreich absolviert wurde, können die Studierenden<br><b>Wissen (1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitsrelevante Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe benennen und diesen ihren jeweiligen Funktionen zuordnen.</li> <li>• Die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit erkennen.</li> </ul> <b>Verständnis (2)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelne Lebensmittel und Gerichte nach ihrer Bedeutung für eine gesunden Ernährung einordnen</li> <li>• Beispiele gesunder Bewegung für den Berufsalltag geben.</li> </ul> <b>Anwendung (3)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speisepläne unter Berücksichtigung einer saisonalen, regionalen und nachhaltigen Ernährung erstellen.</li> <li>• Gesundheitsförderliche Bewegungen im Studien- und Berufsalltag durchführen.</li> </ul>   |            |                           |                              |                                |                                    |
| 3                                    | <b>Inhalte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Ernährung               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Proteine), Vitamine, Mineralstoffe, Sek. Pflanzenstoffe: Funktion, Eigenschaften und Vorkommen</li> <li>○ Energie- &amp; Nährstoffbedarf: Wieviel Energie benötigen wir? Grundumsatz und Leistungsumsatz, Energiedichte und Nährstoffdichte einzelner Lebensmittel</li> </ul> </li> <li>• Grundlagen einer genussvollen, bedarfsgerechten und nachhaltigen Ernährung               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ernährungsformen im Vergleich</li> <li>○ Speiseplanung und ggf. Speisezubereitung unter Berücksichtigung einer saisonalen, regionalen und nachhaltigen Ernährung</li> </ul> </li> <li>• Bewegung und Gesundheit               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gesund durch Bewegung: Auswirkungen von Bewegung auf unseren Körper</li> <li>○ Verschiedene Bewegungsformen</li> <li>○ In Bewegung bleiben: Wie sich Bewegung in jeden Alltag integrieren lässt.</li> </ul> </li> </ul> |            |                           |                              |                                |                                    |
| 4                                    | <b>Lehrformen</b><br><br>Seminar mit hohem Übungsanteil  |            |                           |                              |                                |                                    |
| 5                                    | <b>Teilnahmevoraussetzungen</b>  |            |                           |                              |                                |                                    |

|         |              |                         |            |
|---------|--------------|-------------------------|------------|
| Version | Erstellt von | Freigabe (Datum/Kürzel) | Gültig ab  |
| 1.0     | flm          | 16.9.2019/flm/jr        | 16.09.2019 |

|   |   |
|---|---|
|   | keine   |
| 6 | <b>Prüfungsformen</b><br><br>Engagement und persönlicher Beitrag während der Veranstaltung 50%<br>Seminarpräsentation 50%   |
| 7 | <b>Verwendung des Moduls</b><br><br>Wahlpflichtmodul im Bachelorstudiengang Wirtschaftsinformatik und WirtschaftsNetze (eBusiness)  |
| 8 | <b>Modulbeauftragte/r und hauptamtlich Lehrende</b><br><br>Lara Luxemburger (Bsc Ernährungswissenschaften)  |
| 9 | <b>Literatur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biesalski, Hans-Konrad; Bischoff, Stephan C.; Pirlich, Matthias; Weimann, Arved (Hg.) (2018): Ernährungsmedizin. Nach dem Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer. Unter Mitarbeit von Michael Adolph, Jann Arends, Ulrike Arens-Azevêdo, Christine von Arnim, Heike Bischoff-Ferrari, Hansjosef Böhles und Luzia Valentini. 5., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Stuttgart, New York: Georg Thieme Verlag.</li> <li>• Biesalski, Hans-Konrad; Grimm, Peter; Nowitzki-Grimm, Susanne (2017): Taschenatlas Ernährung. 7. Aufl. s.l.: Georg Thieme Verlag KG. Online verfügbar unter <a href="http://dx.doi.org/10.1055/b-005-143652">http://dx.doi.org/10.1055/b-005-143652</a>.</li> <li>• Dobos, Gustav; Paul, Anna; Altner, Nils; Anheyer, Dennis; Benedetti, Fabrizio; Lena, Bernus et al. (Hg.) (2019): Mind-Body-Medizin. Integrative Konzepte zur Ressourcenstärkung und Lebensstilveränderung. Unter Mitarbeit von Herbert Benson und Margaret Baim. Urban-&amp;-Fischer-Verlag. 2. Auflage. München: Elsevier. Online verfügbar unter <a href="http://shop.elsevier.de/978-3-437-57931-8">http://shop.elsevier.de/978-3-437-57931-8</a>.</li> <li>• Elmadfa, Ibrahim; Leitzmann, Claus (2019): Ernährung des Menschen. 6., überarbeitete und aktualisierte Auflage. Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer (utb, 8036).</li> <li>• Koerber, Karl W. von; Weizsäcker, Ernst Ulrich von; Haen, Hartwig de; Franz, Wiebke; Becker, Ulrike (2012): Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. 11., unveränd. Aufl. der 10. vollst. neu bearb. und erw. Aufl. von 2004. Stuttgart: Haug.</li> </ul> |

| Version | Erstellt von | Freigabe (Datum/Kürzel) | Gültig ab  |
|---------|--------------|-------------------------|------------|
| 1.0     | flm          | 16.9.2019/flm/jr        | 16.09.2019 |