



Berner Fachhochschule  
Haute école spécialisée bernoise  
Bern University of Applied Sciences



## CAS Sporternährung

Ein gemeinsames Angebot des Departements  
Gesundheit der Berner Fachhochschule und der  
Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen

Studienjahr 2019/2020

### Partner



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**  
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM

## Beschreibung und Konzeption

Die Ernährung stellt einen wesentlichen Faktor in der Leistungsoptimierung dar. Entsprechend besteht im Leistungs- und Spitzensport, aber auch im Breitensport grosses Interesse, sich im Bereich Sporternährung fundiert beraten und begleiten zu lassen. In diesem CAS-Studiengang, angeboten vom Departement Gesundheit der Berner Fachhochschule (BFH) zusammen mit der Eidgenössischen Hochschule für Sport (EHSM) wird Ihnen auf Basis der physiologischen Grundlagen und Anforderungen verschiedener Sportarten vertieftes Fachwissen über den Einfluss der Ernährung auf den Trainingsaufbau, die Optimierung der Wettkampfleistung sowie die Gesundheit der Athletinnen und Athleten vermittelt. Sie lernen nicht nur aktuelle Empfehlungen kennen, sondern können diese auch kritisch hinterfragen. Sie diskutieren die Empfehlungen mit namhaften Expertinnen und Experten.

Damit arbeiten Sie das Thema Sporternährung ganzheitlich auf und sind in der Lage, Ihr Wissen sportartspezifisch individuellen Bedürfnissen anzupassen und Problemstellungen der Athletinnen und Athleten, Teams und Verbände zu erfüllen.

*«Sehr empfehlenswerter Lehrgang mit gelungenen Verknüpfungen von sportphysiologischen Grundlagen mit allen Facetten der Leistungssporternährung. Als erfahrene Ernährungsberaterin FH SVDE mit eigener Spitzensporterfahrung konnte ich viel für meine aktuelle und zukünftige Arbeit mit Athletinnen und Athleten mitnehmen. Meine Erwartungen wurden übertroffen.»  
Simone, Dipl. Ernährungsberaterin FH SVDE, Absolventin*

*«Als Trainer, Coach und Sportwissenschaftler war es mir wichtig, eine Weiterbildung in der Sporternährung zu absolvieren, welche die Inhalte wissenschaftlich belegen/stützen kann. Das CAS Sporternährung an der BFH hat mir genau dies geboten. Die gut ausgewählten Dozierenden aus dem ganzen Deutsch-sprachigen Raum haben einzelne Aspekte auch aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Ich konnte dank dem CAS meine Betreuungskompetenz erheblich steigern.»  
Manuel, MSc Science in Sport, Absolvent*

*«Das CAS stellte für mich als Orthopädische Chirurgin und Sportmedizinerin eine grossartige, spannende Ergänzung für meine Tätigkeit mit Athleten und Nationalteams dar. Obwohl die (Sport)ernährung nicht zu meinem täglichen Arbeitsbereich gehörte, konnte ich auf Grund des strukturierten Aufbaus sehr gut die notwendigen Grundlagen erarbeiten und darauf aufbauend, praxisrelevant und wissenschaftlich fundiert, einen enormen Wissenszuwachs für die weitere praktische Tätigkeit erfahren. Ausserdem erhält man die wertvolle Chance, ein enges Netzwerk mit den anderen Teilnehmern und Dozenten aufzubauen, auf das man jederzeit zurückgreifen kann.»  
Judith, Oberärztin, FMH Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, SGSM Sportmedizin, Absolventin*

*«Für mich als Sportphysiotherapeutin ein sehr wertvolles CAS, das mir erlaubt meine Sportlerinnen und Sportler ganzheitlicher zu betreuen und die Rehabilitation optimal zu unterstützen. Sportphysiologische, ernährungswissenschaftliche und sportmedizinische Inputs, gepaart mit den wissenschaftlichen Vorlesungen haben mir die notwendigen Grundlagen gegeben, die ich nun in der Praxis gut anwenden kann. Auch der Austausch mit den verschiedenen Berufsgruppen in den Modulen war sehr förderlich. Sehr empfehlenswert!»  
Rebeka, MScPT und Sportphysiotherapeutin, Absolventin*

*«Ich bin begeistert vom Studiengang CAS Sporternährung, weil damit endlich eine fundierte Weiterbildung für Fachpersonen aus der Sport- und Ernährungswelt angeboten wird. Dies ist für die weitere Entwicklung und das Niveau der Betreuung Ernährung im Leistungssport in der Schweiz sehr wertvoll. Dies freut mich als ehemaliger Spitzensportler und aktueller BSc BFH Ernährungsberater extrem.»  
Shane, Dipl. Ernährungsberater FH SVDE, Absolvent*

## Partner



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**  
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM

### Weitere Partner



**SGSM** Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin  
**SSMS** Société Suisse de médecine du sport  
Società Svizzera di medicina dello sport

## Zielpublikum

- Ernährungsberaterinnen/Ernährungsberater mit Bachelorabschluss
- Ernährungsberaterinnen/Ernährungsberater ohne Bachelorabschluss mit Weiterbildung in wissenschaftlichem Arbeiten
- Medizinerinnen/Mediziner aus dem Bereich Sport
- Ernährungsfachpersonen mit Hochschulabschluss und Interesse an einer spezifischen Weiterbildung in Sporternährung (z. B. Ernährungswissenschaftlerinnen/Ernährungswissenschaftler, Lebensmitteltechnologininnen/Lebensmitteltechnologien)
- Weitere Berufsgruppen mit Hochschulabschluss, z. B. Sportwissenschaftlerinnen/Sportwissenschaftler, Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten, Turn- und Sportlehrerinnen/Turn- und Sportlehrer mit fundiertem Basiswissen in Ernährung

## Studienziele

Im CAS-Studiengang vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse in Sporternährung. Sie bearbeiten Anforderungen und Möglichkeiten der Sporternährung zur Leistungsoptimierung in verschiedenen Ausdauer-, Kraft-, Spiel- und weiteren Sportarten. Sie lernen die wesentlichen physiologischen Grundlagen und Anforderungen verschiedener Sportarten kennen und wissen, wie diverse sportspezifische Herausforderungen – z. B. Vorbereitung auf Wettkämpfe, Muskelaufbau, Regeneration usw. – aus Sicht der Sporternährung optimal unterstützt werden können. Ausserdem diskutieren Sie untereinander und mit namhaften Expertinnen und Experten, wie sich das Training und die Ernährung, abhängig von sportspezifischen Zielsetzungen gegenseitig beeinflussen und ergänzen.

Sie lernen Faktoren kennen, welche die Körperzusammensetzung und das Körpergewicht beeinflussen, und werden dazu befähigt, diese gezielt zu steuern. Damit können Sie auf die Herausforderungen eingehen, die sich z. B. in ästhetischen Sportarten oder in Gewichtsklassensportarten stellen. Zudem vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Energieverfügbarkeit, Energiemangel und Essstörungen im Sport sowie in spezifischen Themen wie Supplementen, Doping, Immunsystem sowie Athletinnen und Athleten mit speziellen Ernährungsbedürfnissen, z. B. Kinder und Jugendliche, ältere Menschen, Personen mit Diabetes, mit Magen-Darm-Beschwerden oder Personen in der Rehabilitation.

Nach Abschluss des CAS-Studiengangs sind Sie in der Lage, das theoretische Wissen in der Praxis zu nutzen. Sie können Athletinnen und Athleten in ihren individuellen Ernährungsbedürfnissen bedarfsgerecht unterstützen.

# Zulassungsvoraussetzungen

[Es gelten die allgemeinen Zulassungsbedingungen.](#)

Englischkenntnisse zum Lesen und Bearbeiten englischer Literatur werden vorausgesetzt.

## Inhalte

Der CAS-Studiengang ist in 7 Module aufgeteilt, in denen folgende Themen bearbeitet werden:

### **Modul 1 – Physiologie und Trainingslehre**

Zu Beginn des CAS-Studiengangs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in den physiologischen Anforderungen im Sport. Dabei befassen Sie sich mit der Muskel- und Leistungsphysiologie sowie den Grundlagen der Trainingslehre und -planung. Sie vertiefen Ihr Wissen über den Energiestoffwechsel und Nährstoffbedarf im Sport und erhalten eine erste Einführung in die Sporternährung.

### **Modul 2 – Grundlagen der Sporternährung**

In diesem Modul werden die theoretischen Grundlagen der Sporternährung vertieft diskutiert. Leistungsrelevante Themen werden aufgearbeitet und besprochen: z. B. Flüssigkeitsversorgung, Ernährung in der Vorbereitung auf eine intensive Belastung, Leistungsoptimierung während der Belastung und Regeneration nach der Belastung.

### **Modul 3 – Praxis der Sporternährung**

Die Praxis der Sporternährung vertiefen Sie, indem Sie die Bedürfnisse der Athletinnen und Athleten verschiedener Sportarten und Einflüsse von Umweltfaktoren kennen lernen. Sie befassen sich zudem mit Nährstoffvariationen und Stoffwechselanpassungen. Die praktische Umsetzung erfolgt auch mit diversen Praxisbeispielen aus verschiedenen Sportarten.

### **Modul 4 – Gewichtssensitive Sportarten**

In diesem Modul befassen Sie sich mit dem Thema Körperzusammensetzung und Körpergewicht im Sport. Sie lernen die Praxis und Herausforderungen in Sportarten kennen, in denen das Körpergewicht eine zentrale Rolle spielt oder in denen Gewichtsklassen erfüllt werden müssen. Ausserdem wird in diesem Zusammenhang das Thema Essstörungen im Sport vertieft.

### **Modul 5 – Supplementierung**

Neben der grundsätzlichen Diskussion der Chancen und Risiken im Umgang mit Supplementen vertiefen Sie Ihr Wissen über die wichtigsten leistungsbeeinflussenden Supplemente im Sport. Sie befassen sich mit der Prävalenz von Supplementen im Sport und lernen mehr zum Thema Verunreinigungen und Supplementsicherheit. In diesem Modul wird eine Plattform für Anbieter von Supplementen gezeigt, so dass diese Anbieter ihre Produkte vorstellen können und das verfügbare Produktsortiment auf dem Markt diskutiert werden kann.

### **Module 6 und 7 – Spezielle Aspekte der Sporternährung**

In diesen beiden Modulen vertiefen Sie Ihr Wissen zu verschiedenen Themen wie:

- Vitamine und Mineralstoffe
- Immunsystem
- Antidoping
- Athletinnen und Athleten mit Diabetes Typ I
- Athletinnen und Athleten mit Behinderung (Rollstuhlsportler/innen)
- Magen-Darm-Probleme bei Sportlerinnen und Sportlern
- Kinder und Jugendliche
- Leistung im Alter (Quality of life)

- Verletzte Athletinnen und Athleten sowie Rehabilitation

Ausserdem werden aktuelle Themen und Trends in der Sporternährung diskutiert.

## Lern- und Arbeitsformen

### Praxisorientiert und erwachsenengerecht

Das Studium setzt sich aus Kontakt- und Selbststudium zusammen. In beiden Studienteilen arbeiten wir mit Didaktikformen, die verschiedene Lerntypen, Lernsinne und -stufen ansprechen. In Kombination fördern diese eine effektive Verbindung zwischen dem Erlernten und Ihrer Berufspraxis. Für alle Didaktikformen gelten die grundsätzlichen Anforderungen, praxisorientiert und erwachsenengerecht zu sein.

### Interaktives Kontaktstudium

Die Lehrveranstaltungen führen Sie ins Thema ein, vermitteln relevantes Wissen und regen zur vertieften Auseinandersetzung mit zentralen Fragen an. Das Kontaktstudium ist interaktiv und partizipativ gestaltet mit diversen Didaktikmethoden wie Inputreferate, Fallstudienarbeit, Diskussionen oder Gruppenarbeiten und ggf. Supervision oder Assessment-Center. Sie erhalten ausführliche Betreuung und Studienberatung.

### Transferorientiertes Selbststudium

Als Fachfrau und Fachmann lernen Sie vornehmlich in Ihrer Berufspraxis. Die folgenden Didaktikformen unterstützen Sie, die im Kontaktstudium vermittelten Inhalte bestmöglich in Ihrem Berufsalltag umzusetzen:

- Reflexionsaufgaben im Voraus: Zur Unterstützung des Praxisbezugs erhalten Sie vor den Lehrveranstaltungen Aufgaben zur Beobachtung und Erfassung kursbezogener Aspekte Ihrer Praxis.
- Selbst organisierte Gruppenarbeit: Intervision und kollegiale Beratung sind effektive Lernformen unter Gleichgestellten zur Entwicklung von Praxislösungen anhand der vermittelten Inhalte.
- Praxistransfer: Der Transfer der Kursinhalte in die Praxis erfolgt im Rahmen Ihrer aktuellen beruflichen Herausforderungen. Diese Leistung ist i.d.R. in Form von schriftlichen Berichten zu dokumentieren und/oder in Präsentationen vorzustellen.

### Didaktiksupport

Elektronische Lernplattform: Eine interaktive Lernplattform unterstützt Sie im Selbststudium mit vielfältigen Funktionen wie Wissensspeicher, Benachrichtigung, Diskussion, standortunabhängige Gruppenarbeit etc.

## Kompetenznachweis

### European Credit Transfer System ECTS

Das European Credit Transfer System ECTS knüpft die Erteilung von Credits für Studienleistungen an die Bedingung, dass deren Erbringung nachgewiesen wird (Kompetenznachweise).

### Praxisorientiert und transparent

Die Kompetenznachweise in unseren Studiengängen sind unseren didaktischen Grundsätzen entsprechend so gestaltet, dass sie aus einer praxisrelevanten Aufgabenstellung bestehen, deren Bearbeitung Sie in Ihrer aktuellen Berufspraxis weiterbringt.

## Kompetenznachweis in zwei Teilen

- Schriftliche Prüfung  
In Modul 7 absolvieren Sie eine schriftliche Prüfung mit Fragen zu den bis dahin bearbeiteten Themen. Die Dauer der Prüfung beträgt 2 Lektionen (90 Minuten).
- Schriftliche Arbeit  
In einer schriftlichen Arbeit im Umfang von 10 bis 12 Seiten beschreiben Sie einen Fall in Zusammenhang mit Sport und Ernährung.

## Abschluss und Anerkennung

Certificate of Advanced Studies (CAS) der Berner Fachhochschule in «Sporternährung»  
(15 ECTS-Credits)

## Dozierende

- Samuel Mettler, Dr. sc. ETH, Berner Fachhochschule, ETH Zürich (CH)
  - Judith Haudum, MSc, sportnutrix, BMC Racing (AT)
  - Claudia Osterkamp, Dr. oec. troph. univ., topathLEAT, Olympiastützpunkt Bayern (DE)
  - Christof Mannhart, Dipl. Ing. ETH, consulting mannhart (CH)
  - Nanna Meyer, Prof., University of Colorado (USA)
  - Barbara Prüller-Strasser, Prof. Dr. Dr., SFU MED Wien (AT)
  - Hans Braun, Dipl. Sport Dipl. Ökotrophologe, Sporthochschule Köln (DE)
- und viele weitere

## Durchführung

- Studienjahr 2019/2020: Start im November 2019 (vgl. nachfolgende Moduldaten)
- Studienjahr 2020/2021: Kein Studienstart in der Schweiz
- Studienjahr 2021/2022: Start im Herbst 2021

## Moduldaten für das Studienjahr 2019/2020

7 Module à 3 Studientage (21 Studientage). Zwischen den Modulen ist Zeit für Vor- und Nachbereitungen im Selbststudium einzuplanen.

- Modul 1 (EHSM, Magglingen)  
Sonntag, 24. November 2019 bis Dienstag, 26. November 2019
- Modul 2 (EHSM, Magglingen)  
Donnerstag, 9. Januar 2020 bis Samstag, 11. Januar 2020
- Modul 3 (EHSM, Magglingen)  
Donnerstag, 30. Januar 2020 bis Samstag, 1. Februar 2020
- Modul 4 (EHSM, Magglingen)  
Donnerstag, 27. Februar 2020 bis Samstag, 29. Februar 2020
- Modul 5 (BFH, Bern)  
Sonntag, 22. März 2020 bis Dienstag, 24. März 2020
- Modul 6 (EHSM, Magglingen)  
Donnerstag, 30. April 2020 bis Samstag, 2. Mai 2020
- Modul 7 (EHSM, Magglingen)  
Sonntag, 24. Mai 2020 bis Dienstag, 26. Mai 2020

## Studienorte

Berner Fachhochschule  
Gesundheit  
Weiterbildung  
Schwarztorstrasse 48  
3007 Bern  
[Lageplan](#)

Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM  
Hauptstrasse 247  
2532 Magglingen  
[www.ehsm.admin.ch](http://www.ehsm.admin.ch)

## Studiengebühren

CHF 5490.-

Der Grossteil der Module findet an der EHSM statt. Den Teilnehmenden werden günstige Übernachtungs- und Verpflegungsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt.

## Rechtliche Hinweise

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen. Änderungen bleiben vorbehalten. Im Zweifelsfall ist der Wortlaut der gesetzlichen Bestimmungen und Reglemente massgebend.  
Weitere Informationen unter [www.gesundheit.bfh.ch/agb](http://www.gesundheit.bfh.ch/agb)

## Ihre Ansprechpersonen

### Studienleitung

Samuel Mettler  
Studienleiter  
[samuel.mettler@bfh.ch](mailto:samuel.mettler@bfh.ch)  
Telefon +41 31 848 35 44

### Administration

Noé Burri  
[noe.burri@bfh.ch](mailto:noe.burri@bfh.ch)  
Telefon +41 31 848 47 21

## Anmeldung

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Geben Sie unter [gesundheits.bfh.ch](http://gesundheits.bfh.ch) im Suchfeld den Web-Code C-ERB-3 ein und Sie gelangen direkt zu weiteren Informationen und zum Anmeldeformular.

### Anmeldeschluss

15. September 2019

Maximale Teilnehmerzahl: 18

**Berner Fachhochschule**

Gesundheit

Weiterbildung

Schwarztorstrasse 48

CH-3007 Bern

Telefon +41 31 848 45 45

[weiterbildung.gesundheit@bfh.ch](mailto:weiterbildung.gesundheit@bfh.ch)

[gesundheits.bfh.ch/weiterbildung](https://gesundheits.bfh.ch/weiterbildung)