Ernährung & Gesundheit im Fokus: Bachelor, Master und Fernstudium an der Hochschule Fresenius

Ernährung ist eine zentrale Determinante von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Wer die komplexen Zusammenhänge zwischen physiologischen und psychisch-sozialen Einflussfaktoren versteht, kann fundiert dazu beitragen, aktuelle gesundheitliche Herausforderungen in der Gesellschaft zu lösen, ernährungsbedingten Erkrankungen vorzubeugen und gesundheitsfördernde Lebensstile zu etablieren. Die Hochschule Fresenius bündelt diese ernährungswissenschaftliche Expertise in drei Studienangeboten:

- als Kombination mit Bewegung und Prävention,
- als konsequente akademische Weiterführung vom Bachelor zum Master
- und als flexibles Fernstudium der Ernährungswissenschaften

Somit bietet die Hochschule Fresenius wissenschaftlich fundiert und praxisnah ausgerichtet angehenden Ernährungsexpertinnen und -experten genau den Studienweg, der zu ihrem Lebensmodell, ihren beruflichen Zielen und ihrem persönlichen Zugang zum Thema Gesundheit passt. Zusätzlich profitieren die Studierenden von der engen Verzahnung und Durchlässigkeit der drei Angebote und einer intensiven Betreuung durch Dozierende.

Ernährung und Fitness in der Prävention (B.Sc.)

Gesundheit, Ernährung und Bewegung prägen unsere Lebensqualität und unsere Leistungsfähigkeit. Mit einem Anteil von rund 20–30 % an der Gesamtwirtschaft bilden die Sektoren Gesundheit, Sport und Ernährung einen wirtschaftlich bedeutsamen und eng vernetzten Bereich.
Dieser interdisziplinäre Studiengang verbindet diese Disziplinen interaktiv, praxisorientiert und am Puls der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse miteinander. Absolvierende können daher mit ihrem erworbenen Wissen und Kompetenzen innovativ und kreativ zukunftsweisende Themen wie z. B. Health Nutrition Strategies, Longevity und Sustainability verantwortungsvoll mitgestalten. Qualifizierte Fachkräfte sind für die aktuellen Herausforderungen im Gesundheits- und Bildungswesen sowie der Wirtschaft unabdinglich.

Worum geht´s im Studium?

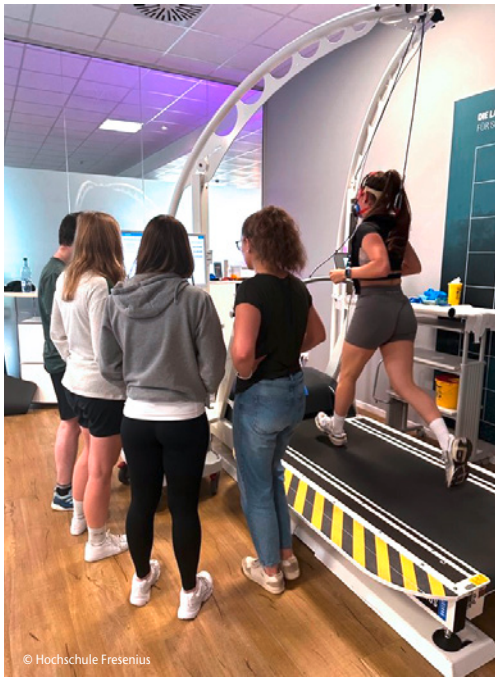
Das Studium des EFP vereint die Disziplinen der angewandten Ernährungswissenschaften und der Bewegungswissenschaften, die sich von Beginn an durch alle Semester des Studiums ziehen. In den ersten Semestern bilden die naturwissenschaftlichen Grundlagen Chemie, Biologie, Anatomie und Physiologie und das wissenschaftliche Arbeiten die Basis für ein evidenzbasiertes Studium, während im weiteren Verlauf die spezifischen Fachdisziplinen Ernährungsphysiologie, Lebensmittelkunde und -technologie, Ernährungsdimensionen und Ernährung und Krankheit und Trainingslehre, Belastungssteuerung, Biomechanik im Fokus Kraft – und Ausdauertraining und Leistungsdiagnostik in den Vordergrund treten. In den letzten beiden Semestern wenden die Studierenden ihr erworbenes Wissen aus beiden Disziplinen praxisnah und projektbezogen an, etwa in der Entwicklung von Präventionskonzepten und -strategien sowie in den Bereichen Ernährungstrends und Sporternährung.
Hier geht´s zum Studienverlaufsplan:

Und nach dem Abschluss?

Das Spektrum der Berufsperspektiven ist breit gefächert und reicht von der Konzeptentwicklung im Gesundheitsbereich, der Ernährungsberatung oder Studienleitung über das betriebliche Gesundheitsmanagement bis hin zur Selbständigkeit. Dabei gibt es etablierte Arbeitgeber, z. B. Arztpraxen, Krankenhäuser und

die Lebensmittel- und Pharmaindustrie. Aber auch die Orientierung hin zu Unternehmen der Wellness-, Reise- oder Eventbranche stehen den Absolvierenden offen.

Angewandte Ernährungs- und Sportwissenschaften (M.Sc.)



Dieser berufsbegleitende Masterstudiengang richtet sich an alle, die ihr Fachwissen zu Ernährung und Bewegung vertiefen möchten. Das Studium verbindet aktuelle Forschung mit praktischer Anwendung – von physiologischen Trainingseffekten bis zu Ernährungs- und Bewegungsstrategien bei verschiedenen Krankheitsbildern. Praxisorientierte Lehrformate, Fallbeispiele und projektbasiertes Arbeiten ermöglichen es, Fragestellungen aus dem Berufsalltag systematisch zu bearbeiten und wissenschaftlich fundierte Lösungen zu entwickeln. Die Vorlesungen finden blockweise ca. einmal im Monat in einer Kombination aus Präsenz und digitaler Lehre statt.

Worum geht´s im Studium?

Im ersten Studienjahr liegt der Schwerpunkt auf der Vertiefung zentraler Inhalte aus den Bereichen Ernährungsphysiologie und Ernährungsweisen, Gemeinschaftsverpflegung und Public Health sowie Bewegungsanalyse, Trainingswissenschaft und Leistungsphysiologie. Im zweiten Studienjahr stehen insbesondere die Wirkmechanismen von Ernährung und Bewegung in Prävention, Therapie und Rehabilitation von Krankheiten im Fokus und die Ableitung wissenschaftlich fundierter Trainings- und Ernährungskonzepte. Ergänzend werden Kompetenzen im wissenschaftlichen Arbeiten sowie Beratung und Kommunikation vermittelt. Zudem ist die Durchführung eines eigenständigen Forschungsprojekts integraler Bestandteil des Studiums.
Hier geht´s zum Studienverlaufsplan:

Und nach dem Abschluss?

... die Kombination aus Ernährungs- und Bewegungskompetenz eröffnet zahlreiche Berufsperspektiven: Beratung im Kontext Ernährung und Bewegung in Selbstständigkeit sowie in Einrichtungen des Gesundheitswesens; Positionen bei Sport(fach)verbänden, Sportvereinen, kommerziellen Sportanbietern, Olympiastützpunkten oder Kommunen, Tätigkeiten in ambulanten und stationären Rehabilitationseinrichtungen oder im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung, Medien- und Öffentlichkeitsarbeit sowie wissenschaftliche Funktionen in der Lebensmittelindustrie.

NEXT GENERATION UNIVERSITY SINCE 1848

1848 eröffnete Carl Remigius Fresenius in Wiesbaden sein „Chemisches Laboratorium" – und legte damit den Grundstein für unsere Hochschule.

In den mehr als 170 Jahren seitdem hat sich viel getan. Die Bildungsinstitution, die die Hochschule Fresenius heute ist, hat sich gewandelt und ist gewachsen.

Was sich nicht verändert hat: Die Leidenschaft, mit der wir Menschen auf ihrem Bildungsweg und in ihrer persönlichen Entwicklung begleiten. Sie liegt auch heute noch im Kern von allem, was wir tun.

Mit rund 18000 Studierenden zählen wir zu den größten und renommiertesten privaten Hochschulen in Deutschland. Fünf Fachbereiche und deutschlandweit neun Standorte verdeutlichen unsere Vielfalt im Studienangebot genauso wie verschiedene Studienformate: vom Vollzeit- und berufsbegleitenden Studium am Campus bis hin zum flexiblen Fernstudium.

Gute Gründe für die Hochschule Fresenius

Studieren, wie es zum Leben passt: Durchlässige Studienformate ermöglichen ein Studium, das sich optimal mit individuellen Lebensentwürfen vereinbaren lässt.
Persönliche Betreuung: Kleine Lerngruppen, wertschätzende Betreuung, zusätzliche Angebote zur Persönlichkeitsbildung unterstützen eine individuelle Entwicklung im Studium.
Starke Tradition, moderner Anspruch: die Hochschule Fresenius steht für hochwertige Bildung und verbindet gewachsene Erfahrung mit einem klaren Fokus auf die Anforderungen der Zukunft
LEARN for a better world that's coming!

Ernährungswissenschaften, B.Sc. – Fernstudium

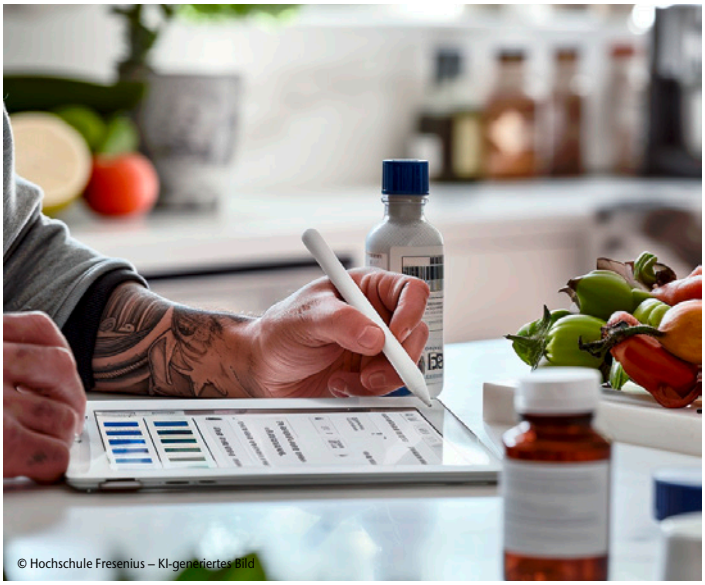
Dieser Studiengang ist weder an Ort noch Zeit gebunden, denn alle Module sind online verfügbar. Alle Studierenden haben Zugang zu modernen eLearning-Methoden und zur Online-Bibliothek der Hochschulen Fresenius. Für eine individuelle Betreuung stehen die Dozierenden und Studycoaches über digitale Kontaktwege zur Seite.

Worum geht´s im Studium?

Der Studiengang legt die Grundlagen der Ernährungswissenschaften mit Modulen zur allgemeinen Chemie, Anatomie, Physiologie und Biochemie der Ernährung. Hinzu kommen Module der Lebensmittelwissenschaften wie Lebensmittelwarenkunde, Lebensmitteltechnologie sowie Lebensmittelmikrobiologie. Zentrale Module der Ernährungswissenschaften sind die angewandte Ernährung, Diätetik, Ernährung bei Krankheit aber auch Ernährungssoziologie und -psychologie. Abgerundet wird der Studiengang durch Module zur Kommunikation und zum Coaching. Eine persönliche Ausrichtung erfolgt durch die Wahl zweier Schwerpunkte, z. B. im Bereich Mental Health, Social Media Marketing & Contentproduktion oder aus weiteren Angeboten der Hochschule Fresenius. *Hier geht´s zum Studienverlaufsplan:*

Und nach dem Abschluss?

… stehen unterschiedliche Tätigkeitsbereiche bei verschiedenen Arbeitgebern (z.B. Kliniken, Bildungseinrichtungen, Verbände) offen: Ernährungsberatung, Verbraucherberatung und -schutz, Ernährungsbildung, Erwachsenenbildung, Qualitätssicherung/-management. Marketing & Vertrieb, Produktentwicklung, Gesundheitsmanagement oder Journalismus.



© Hochschule Fresenius – KI-generiertes Bild

	Ernährung und Fitness in der Prävention (B.Sc.)	Angew. Ernährungs- und Sportwissensch. (M.Sc.)	Ernährungswissenschaften B.Sc. (Fernstudium)
Regelstudienzeit:	6 Semester (180 ECTS)	5 Semester (120 ECTS)	6 Semester (Vollzeit), 8 Semester (Teilzeit) (180 ECTS)
Akkreditierung:	akkreditiert	akkreditiert	akkreditiert
Zulassungsmodus:	zulassungsfrei (kein NC)		zulassungsfrei (kein NC)
Zugangsvoraussetzungen:	Hochschulzugangsberechtigung	Bachelorabschluss mit 180 ECTS in den Bereichen Ernährungswissenschaften, Sportwissenschaften oder Gesundheitswissenschaften	Hochschulzugangsberechtigung
Besonderheiten:	Präsenz, Standorte: München, Köln, Idstein, Hamburg, Heidelberg, Frankfurt am Main	berufsbegleitend, Präsenz, Standort Köln	online/Fernstudium
Studienbeginn:	Wintersemester	Wintersemester	jederzeit möglich
Bewerbungsfrist:	ganzjährig möglich	ganzjährig möglich	ganzjährig möglich
Abschluss:	Bachelor of Science	Master of Science	Bachelor of Science
Studiengebühren:	545,00 € monatlich	525,00 € monatlich	ab 259,00 € monatlich
Kontakt:	www.hs-fresenius.de/bachelor/ernaehrung-fitness-praevention/	www.hs-fresenius.de/berufsbegleitend/master/ernaehrungswissenschaften-sportwissenschaften/	www.fernstudium-fresenius.de/bachelor/ernaehrungswissenschaften/