

ANMELDUNG ZUR VORWISSENSCHAFTLICHEN ARBEIT – Maturahaupttermin 2015

PERSÖNLICHE ANGABEN

Unterrichtsfach: **Bewegung und Sport**

Name: Vorname Nachname	Klasse: 7b
Schule: BRG Petersgasse Schuljahr: 2013/14	
Gewünschte Betreuer/-innen (max. drei, alphabetisch gereiht)	<ul style="list-style-type: none"> • Akademischer Titel (gegendert) Vorname Nachname • •

THEMA (Länge von 100 Zeichen „nicht wesentlich überschreiten“; nicht „aus einem Wort“)

Ist auf Deutsch und in der Fremdsprache, in der die VWA geschrieben wird, anzugeben.

Nahrungsergänzungsmittel im Kraftsport – die besondere Bedeutung von **Kreatin** im Hinblick auf Muskelzuwachs durch Krafttraining (und in der Therapie neuromuskulärer und neurometabolischer Erkrankungen)

INHALTLICHE ZUORDNUNG – Bitte ankreuzen: X

GEWI:	NAWI:	SOWI:	KREATIVER BEREICH:	SONSTIGE: X
GEISTESWISSENSCHAFTEN	NATURWISSENSCHAFTEN + Mathematik + Informatik	SOZIALWISSENSCHAFTEN WIRTSCHAFTSWISSENSCHAFTEN		

ERWARTUNGSHORIZONT (ist auf Deutsch auszufüllen.)

Persönlicher Impuls (2 bis 3 Sätze) und	Ich besuche seit einem Jahr regelmäßig ein Fitnessstudio und absolviere ein Krafttraining nach einem Trainingsplan, um meine Körperkraft zu steigern und mein Körperprofil zu verbessern. Über Nahrungsergänzungsmittel in diesem Bereich möchte ich mehr erfahren.
erste Basisliteratur: „einige Bücher, Internetseiten, Filme oder andere Medien“	<p>Anzugeben sind: Autor: Titel, Erscheinungsjahr – „bei Online-Ressourcen zusätzlich die Internetadresse (mit Datum des letzten Zugriffs)“ – alphabetisch geordnet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Müller, Sven-David; Reiche, Thomas (2013): Die richtige Ernährung für Fitness-Sportler, Leistungssportler und Bodybuilder. München: GRIN. • Schmidt-Prange, Kathleen (05.09.2019): So steigert du mit einer Kreatin-Kur deine Maximalkraft. <i>Menshealth.de</i>. URL: https://www.menshealth.de/fitness-ernaehrung/creatin-richtig-einnehmen/ [04.12.2020].¹ • Schulte-Weber, Dirk (1996): Creatin. Anwendung im Bodybuilding. Creatin-Wirkung, Dosierung, Trainingspläne. 6. Aufl. Amsberg: Novagenics. <p style="font-size: small;">¹ Internetquelle, nachträglich ergänzt.</p>
Geeignete Leitfragen	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Auswirkungen hat das Nahrungsergänzungsmittel Kreatin auf den menschlichen Körper? • (Welches therapeutische Potenzial hat eine adäquat dosierte Kreatin-Supplementierung?)
Angestrebte Methode/-n	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstversuch aufgrund einer länger anhaltenden Stagnation, die Mithilfe des im Thema genannten Nahrungsergänzungsmittels überwunden wurde. • Recherche zu Kreatin-Produkten (Vielfalt, Vertrieb ...), Produktvergleich • Expertengespräch
Ungefähre Gliederung („stichwortartig in der voraussichtlichen Reihenfolge“)	<ul style="list-style-type: none"> • Einleitung: Begriffsdefinitionen (Nahrungsergänzungsmittel, Kraftsport ...) • Bedeutung von Kreatin hinsichtlich Muskelzuwachs – Art der Produkte • Beschreibung der Stoffwechselfvorgänge • Selbstversuch + Trainingsplan – Was bewirkt eine Kreatin-Supplementation? • Ergebnis/Fazit

ZUSATZINFORMATIONEN

SPRACHE der Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Deutsch
Partnerinstitution(en), optional (Anzugeben sind: Typ, Name, Adresse)	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness-Studio XY •