



Florian Praevention-Lichtenwald

Sport-Ernaehrungsberater Leistungssport

florian.lichtenwald@example.de +49 89 1234 0011

florian-lichtenwald.de

linkedin.com/in/florian-lichtenwald

Muenchen, Deutschland

github.com/florian-lichtenwald

PROFIL

Sporternaehrungsberater im Profi-Leistungssport mit M.Sc. Sporternaehrung (Hochschule fuer Gesundheit Bochum) und 7 Jahren Erfahrung bei der FC Bayern Athletik Ernaehrung und am Olympiastuetzpunkt Berlin Sporternaehrung. DGS-Diplom Sporternaehrung Plus. Betreut 42 Profi-Athlet:innen pro Saison mit dokumentierter VO2max-Steigerung +7,2 %.

BERUFSERFAHRUNG

Sporternaehrungsberater Profi-Mannschaft 07/2022 - heute

FC Bayern Athletik Ernaehrung Muenchen, Deutschland

Profi-Mannschaftsbetreuung in der Bundesliga

- Betreut 26 Bundesliga-Profis individuell und in Mannschaftsschulungen ueber gesamte Saison
- Erreicht VO2max-Steigerung +7,2 % im Saison-Vorbereitungs-Kohort durch zeitlich gesteuerte Makro-Verteilung
- Reduziert Sport-bezogene Magen-Darm-Beschwerden um 64 % durch Pre-Match-FODMAP-Karenz-Protokoll
- Erstellt individuelle Naehrwert-Plaene fuer 320 Trainings- und Wettkampf-Tage in Cronometer Pro
- Co-leitet ernaeahrungsphysiologische Forschung mit der TUM Weihenstephan (3 peer-reviewed Abstracts)

Sporternaehrungsberater Spitzensport 08/2018 - 06/2022

Olympiastuetzpunkt Berlin Sporternaehrung Berlin, Deutschland

Olympiastuetzpunkt-Beratung Spitzensportler:innen

- Beriet 16 Olympia-Kader-Athlet:innen aus 5 Sportarten (Schwimmen, Rudern, Leichtathletik, Judo, Boxen)
- Erstellte 480 individuelle Wettkampf- und Trainingstag-Plaene mit Bauer Nutrition Frankfurt
- Erreichte HOMA-IR-Reduktion 0,8 in einer 18-Athlet:innen-Kohorte ueber 6-Monats-Periodisierung
- Co-erarbeitete das Sporternaehrungs-Curriculum des Olympiastuetzpunkts (4 Module)

AUSBILDUNG

M.Sc. Sport- und Ernaehrungswissenschaften 10/2016 - 03/2018

Hochschule fuer Gesundheit Bochum / TUM Weihenstephan

Sportphysiologie

Bochum, Deutschland

Sporternaehrung 1,5

B.Sc. Oecotrophologie 10/2013 - 07/2016

Universitaet Hohenheim Stuttgart, Deutschland

Oecotrophologie & Sportwissenschaft GPA: 1,7

FÄHIGKEITEN

Sporternaehrung Profi

Periodisierte Makro-Verteilung

Cronometer Pro / MyFitnessPal Pro

Bauer Nutrition Sportler-Tools

Pre-Match-FODMAP-Protokoll

VO2max-Anpassung Ernaehrung

BIA InBody 970 / DEXA Hologic

Wettkampf-Tag-Planung

ZERTIFIKATE

DGS Deutsche Gesellschaft fuer Sporternaehrung Diplom 11/2023

Sporternaehrung Plus Diplom 06/2023

DGE Zertifikat Ernaehrungsberater:in 10/2022

VDOE Berufsverband Oecotrophologie - Mitgliedschaft 04/2021

BIA TANITA + InBody 970 Anwender-Schulung 11/2020

PROJEKTE

Pre-Match FODMAP-Protokoll FC Bayern 06/2023 - heute

n=26 Profis, Magen-Darm-Beschwerden -64 %, Leistungs-Korrelation Sprint-10m +0,03 s

PUBLIKATIONEN

09/2024

SPRACHEN

Deutsch	Muttersprache
Englisch	C1
Spanisch	B2
Italienisch	B1

STÄRKEN

Leistungsorientierung

Erreiche VO2max-Steigerung +7,2 % im Saison-Vorbereitungs-Kohort, 2,1 Punkte ueber Liga-Schnitt

Wettkampf-Präzision

Reduziere Sport-bezogene Magen-Darm-Beschwerden um 64 % durch Pre-Match-FODMAP-Protokoll

Wissenschaftliche Tiefe

3 peer-reviewed Abstracts auf DGEM- und DGS-Kongressen 2023-2024