



Veranstaltungsort:
fünfseenblick-BIOHOTEL
D-34549 Edertal-
Bringhausen

Leitung:

Dr. oec. troph. Markus Keller
Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin

Veranstalter:

Verband für
Unabhängige
Gesundheitsberatung e.V.
- Deutschland -



Sandusweg 3 • D-35435 Wettenberg/Gießen
Tel.: 0641-80896-0 • Fax: 0641-80896-50
E-Mail: info@ugb.de • Internet: www.ugb.de

ReferentInnen



Stephanie Fromme, Diplom-Oecotrophologin, arbeitet freiberuflich für die Verbraucherzentralen Rheinland-Pfalz und Hessen und betreibt ein Kochatelier Essen & Leben. Sie ist freiberufliche Autorin und Dozentin an einer Hebammenschule. An der UGB-Akademie ist sie Dozentin in den Bereichen Ernährung/Praxis, Lebensmittelunverträglichkeiten und Ernährung von Kindern und Jugendlichen.
Jacobstraße 2, D-65343 Eltville



Markus Keller, Dr. oec. troph., leitet das Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen. Er ist Co-Autor verschiedener Fachbücher (u.a. „Vegetarische Ernährung“ 2010 und „Alternative Ernährungsformen“ 2005). Seit 2011 ist er Leiter der Abteilung Wissenschaft und Forschung des UGB.
Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V., Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg/Gießen



Hans-Helmut Martin, Diplom-Oecotrophologe, absolvierte nach dem Studium der Oecotrophologie in Bonn ein Fortbildungsstudium zum „Fachberater in Ernährungsprävention UGB“. Er ist Organisationsleiter und Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung, Senioren, Bewegung/Entspannung und Fasten.
Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V., Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg/Gießen



Martina Meinke, Privatdozentin, Dr. rer. nat., ist Leiterin der Arbeitsgruppe Antioxidantien und oxidativer Stress in der Hautphysiologie, Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie der Charité – Universitätsmedizin Berlin. Ihr Forschungsschwerpunkt sind das Schutzsystem der Haut gegen freie Radikale und die Auswirkung von Stress und Ernährung.
Adlerstraße 1/4, D-69123 Heidelberg



Edmund Semler, Dr. oec. troph., ist Ernährungswissenschaftler, wissenschaftlicher Leiter und Dozent der Deutschen Fastenakademie (dfa) sowie Mitgründer und Dozent an der Academia Diaetetica. Schwerpunktmäßig beschäftigt er sich mit Ernährung und Säure-Basen-Haushalt, Chronobiologie und Gewichtsreduktion, alternativen und traditionellen Ernährungsformen.
Haydnngasse 9, A-2292 Engelhartstetten

Zum Inhalt



Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers. Doch was wissen wir über den Einfluss der Ernährung? Sie erfahren welche Lebensmittel und Nährstoffe den Hautzustand beeinflussen. Auch die Bedeutung des Sonnenlichts wird unter die Lupe genommen.

Die körpereigenen Abwehrkräfte durch Ernährung stärken – ein viel diskutiertes Thema. Wie arbeitet das Immunsystem? Welche Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel beeinflussen es? Welche wirken stärkend, welche schwächend auf unser Immunsystem und wie lässt sich der positive Nutzen in den Essalltag integrieren?



Tagsüber nach der inneren Uhr essen und dadurch im Schlaf abnehmen – das klingt nach einem verlockenden Abnehmkonzept. Wir erfahren, was die so genannten chronobiologischen Ernährungskonzepte wirklich taugen. Sind Mahlzeitenrhythmus und Nährstoffverteilung ausschlaggebend für die Gewichtsreduktion?

Vegetarische Ernährung, Rohkost-Ernährung, anthroposophische Ernährung und verschiedene asiatische Ernährungsrichtungen – was sind die Besonderheiten und worauf muss man achten? Sie erhalten auch Vortragsfolien, die Sie in eigenen Veranstaltungen einsetzen können.

Wir wünschen Ihnen spannende Vorträge und anregende Diskussionen und freuen uns auf Ihren persönlichen Beitrag zu einem informativen Symposium.

Freitag, 23.09.2011

14.30 Begrüßung und Organisatorisches

14.45–18.00 Uhr

Ernährung und Haut

PD Dr. rer. nat. Martina Meinke, Berlin

- **Hautzustand objektiv bestimmen**
Gibt es spezielle Messverfahren?
- **Haut gesund und frisch erhalten**
Einfluss des Sonnenlichts und des Lebensstils
- **Einfluss von Antioxidantien auf die Haut**
Anti-Aging durch Vitamine, Carotinoide und andere sekundäre Pflanzenstoffe

18.00 Abendessen

Samstag, 24.09.2011 – ab 7.30 Frühstück

8.30–12.30 Uhr

Ernährung und Immunsystem

Dipl. oec. troph. Stephanie Fromme, Eltville

- **Welche Ernährungsfaktoren können das Immunsystem stärken?**
Im Fokus: sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Pre- und Probiotika
- **Bedeutung für die tägliche Ernährung**
Lebensmittelauswahl, saisonale Unterschiede
- **Exkurs**
Psychoneuro-Immunologie, ausgewählte Autoimmunerkrankungen

12.30 Mittagessen, Mittagspause

14.30–18.00 Uhr

Ernährung und Chronobiologie

Dr. oec. troph. Edmund Semler, Stuttgart

- **„Modische“ Ernährungskonzepte**
Ist Gewichtsreduktion nur eine Frage der Energiebilanz? Abnehmen mit Trennkost, „Schlank im Schlaf“ und „Metabolic Balance“?
- **Der biologische Hungerrhythmus des Menschen**
Bedeutung für Normalisierung und Stabilisierung des Körpergewichts
- **Ernährung, Schlaf und Gewichtsregulation**
Einfluss von Ernährungs- und Schlafverhalten auf die Gewichtsregulation

18.00 Abendessen

Sonntag, 25.09.2011 – ab 7.30 Frühstück

8.30–12.15 Uhr

Update zu ausgewählten alternativen Ernährungsrichtungen

Dr. oec. troph. Markus Keller, Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin

- **Grundlagen ausgewählter alternativer Ernährungsrichtungen**
Vegetarische Ernährung, Rohkost-Ernährung, anthroposophische Ernährung, Ernährung nach den Fünf Elementen, ayurvedische und makrobiotische Ernährung
- **Motive und Hintergründe**
Gesundheitliche, ethische, ökologische und spirituelle Motive
- **Bewertung aus ernährungswissenschaftlicher Sicht**
Nährstoffversorgung, gesundheitlicher Nutzen, Umsetzung im Alltag

12.15–12.30 Schlussworte, anschließend Mittagessen

Allgemeine Hinweise

Termin: Freitag 23.09.2011, 14.30 Uhr bis
Sonntag 25.09.2011, 14.00 Uhr
Ort: fünfseenblick-BIOHOTEL, D-34549 Edertal
**Teilnehmer-
gebühr:** Bei vollständiger Anmeldung bis zum 30.08.2011
(Datum des Zahlungseingangs):
149,- € (für UGB-Mitglieder 99,- €)
Spätere Anmeldungen:
179,- € (für UGB-Mitglieder 129,- €)
**Anmeldung
und Infos:** Verband für Unabhängige
Gesundheitsberatung e. V. – Deutschland,
Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg
Tel.: 0641-80896-0, Fax: 0641-80896-50
Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung.

Die Zahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Anmeldebedingungen und Rücktrittsversicherung:

Bitte überweisen Sie gleichzeitig mit dieser Anmeldung die Teilnahmegebühr auf das Konto: Postbank Frankfurt/Main, BLZ 500 100 60, Kto.-Nr. 270 600.

Wir benachrichtigen Sie nur, wenn das Symposium ausgebucht sein sollte. Bei Rücktritt bis zum **10.09.2011** fällt eine Bearbeitungsgebühr von 20,- € an, danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig, wenn Sie nicht gleichzeitig eine Ersatzperson anmelden. Ein Formular für eine Rücktrittsversicherung können Sie beim UGB anfordern.

Anerkennung: Das Symposium wird allen UGB-AbsolventInnen im Bereich Ernährung und Fasten mit 14 Zeitstunden als Fortbildung anerkannt. Für die QUETHEB-Registrierung bzw. den Fortbildungsnachweis wird das Symposium mit 3 Punkten anerkannt, für die kontinuierliche Fortbildung von Zertifikatsinhabern des VDD, der DGE und des VDO_E wird das Symposium mit 12 Punkten anerkannt.

Änderungen vorbehalten.

Unterkunft und Verpflegung

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind in der Teilnahmegebühr nicht enthalten. Bitte nehmen Sie Ihre Zimmerreservierung im Hotel selbst vor (Vollpension ab 65,- € pro Tag).

Das Hotel verfügt nur über eine begrenzte Zimmerzahl. Darüber hinaus benötigte Unterkünfte werden vermittelt.

fünfseenblick-BIOHOTEL

Kurstraße 4 • D-34549 Edertal-Bringhausen
Tel.: 05623/9494-0 • www.fuenf-seen-blick.de

Fotos: fotolia.com, 5am Tag

Anreise

Norden und Osten:

⇒ Autobahn A7 bis Kassel ⇒ A49 Marburg/Fritzlar
⇒ Ausfahrt 14 Fritzlar/Ederssee
⇒ vorbei an Fritzlar Richtung Ederssee/Edertalsperre
⇒ durch Wellen ⇒ Bergheim ⇒ Affoldern, siehe Affoldern
Affoldern ⇒ Hemfurth ⇒ links abbiegen nach Bringhausen
⇒ Sackgassenschild bis Ortseingang Bringhausen folgen
⇒ Im Ort geradeaus, zwischen Kirche und Gasthaus
„Zum Fuchs“ durchfahren, ca. 200 m links liegt das fünfseenblick-BIOHOTEL.

Von Süden (Frankfurt/Main oder München):

⇒ Autobahn bis Kirchheimer Dreieck
⇒ A7 Richtung Kassel bis Ausfahrt Homberg/Efze
⇒ Richtung Homberg/Bad Wildungen, auf der B323 vorbei an Homberg,
⇒ abbiegen auf die B253 Richtung Wabern
⇒ vor Wabern abbiegen auf die B253 nach Bad Wildungen
⇒ durch Ungedanken ⇒ Mandern ⇒ Wega
⇒ Richtung Ederssee/Edertalsperre, vorbei an Bad Wildungen
⇒ durch Gifflitz ⇒ Mehlen ⇒ Affoldern ⇒ siehe oben

Von Süden (Frankfurt/Main, etwas kürzer, viel Landstraße):

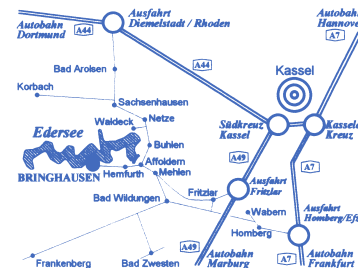
⇒ Autobahn bis Reiskirchener Dreieck
⇒ A480 bis Gießener Nordkreuz Richtung Marburg
⇒ B3 Stadtautobahn Marburg bis Abfahrt Kassel/Bad Wildungen
⇒ von der B3 links abbiegen nach Bad Zwesten
⇒ durch Bad Zwesten Richtung Bad Wildungen
⇒ durch Braunau vorbei an Bad Wildungen Richtung Ederssee/Edertalsperre
⇒ durch Gifflitz ⇒ Mehlen ⇒ Affoldern ⇒ siehe oben

Von Westen:

⇒ Autobahn A44 Dortmund nach Kassel
⇒ Ausfahrt 64 Diemelstadt/Rhoden
⇒ B252 Richtung Arolsen, auf der B252 an Arolsen vorbei,
⇒ hinter Arolsen links abbiegen Richtung Bad Wildungen
⇒ durch Elleringhausen ⇒ Nieder-Waroldern ⇒ Höringhausen
⇒ auf die B485 durch Sachsenhausen ⇒ Netze ⇒ Buhlen
⇒ Hinter Buhlen rechts abbiegen nach Affoldern ⇒ siehe oben

Mit der Bahn:

Bahnstation: Wabern. Von hier aus Abholdienst zwischen 8.00 und 19.00 Uhr (Fahrtdauer 45 Min.) für 10,- €/Fahrt (bitte anmelden).
Ankunft am 23.09. am Bahnhof Wabern bitte bis spätestens 12.00 Uhr planen.



Diese Skizze dient nur zur Orientierung und ersetzt keine Straßenkarte.

Anmeldung

Frühbucherrabatt
bei Anmeldung und
Zahlungseingang
bis 30.08.2011

UGB-Symposium 23.-25.09.2011

... als **Nichtmitglied** € 179,- € 149,-
gilt auch für Abonnenten
des UGB-FORUM
... als **UGB-Mitglied** € 129,- € 99,-

Die Symposiumsgebühr überweise ich / mein Arbeitgeber
auf das Konto der Postbank Frankfurt/M., BLZ 500 100 60,
Konto-Nr. 270-600. **Tragen Sie bitte den vollständigen
Teilnehmer-Namen auf der Überweisung ein.**

Die Anmeldebedingungen erkenne ich an.

Adresse privat dienstlich

Name, Vorname

Arbeitgeber (Name)

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Beruf

E-Mail

Telefon (privat)

Fax (privat)

Telefon (dienstl.)

Fax (dienstl.)

Ort, Datum

Unterschrift

- Bitte senden Sie mir ein Formular für eine Rücktrittsversicherung zu.
 Bitte senden Sie mir noch Stück von diesem Symposium-Programm zu. Sie finden es außerdem mit Anmeldeformular auch im Internet unter www.ugb.de
 Bitte senden Sie mir den regelmäßigen UGB-Newsletter per E-Mail zu.

E-Mail: _____

- Ich interessiere mich für das **Aus- und Fortbildungsprogramm** des UGB.
€ 1,45 Rückporto habe ich beigelegt.



Bitte senden an:
UGB • Sandusweg 3 • D-35435 Wettenberg • Fax: 0641-80896-50