

Ernährung im Blickpunkt Gesunder Darm – gesundes Leben 05.–07.04.2019

Leitung:

Dipl. oec. troph. Thomas Männle, Wettenberg
M.Sc. Ernährungswiss. Johanna Feichtinger, Wettenberg

Veranstalter:

UGB e. V. • Sandusweg 3 • 35435 Wettenberg
info@ugb.de • www.ugb.de

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum fünfseenblick • 34549 Edertal-Bringhausen



Freitag, 05.04.2019

14.00 Uhr Begrüßung und Organisatorisches

14.30 Uhr

Aktuelles aus der UGB-Akademie

Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin, Jan Linck,
M.Sc. Ernährungswiss. Johanna Feichtinger

- Einfluss von Bioprodukten auf die Krebsprävention
- Leistungssport und Ernährung: Optimale Verpflegung rund um den Wettkampf
- Faszination Darm

18.00 Uhr Abendessen

Samstag, 06.04.2019 – ab 7.30 Frühstück

8.30 Uhr

Darm- und Gesundheitspflege auf natürliche Weise

Dr. med. Rainer Matejka, Kassel

- Welche Strategien helfen bei chronischen Beschwerden wie Reizdarm?
- Was verbirgt sich hinter Magen-Darm-Kuren zum Beispiel nach F. X. Mayr und Colon-Hydro-Therapie?
- Darmentlastung durch Fasten und bekömmliche Vollwert-Ernährung

10.30 Uhr Workshops

Darmpflege: Maßnahmen und Möglichkeiten für den Hausgebrauch

Dr. med. Rainer Matejka, Kassel

Entspannung für den Darm

M.Sc. Ernährungswiss. Johanna Feichtinger, Wettenberg

Darmunterstützend essen – Gemüse fermentieren

Elke Männle, Diätassistentin, Wettenberg

12.30 Uhr Mittagessen

Pausen sind eingeplant.

Programmänderungen vorbehalten.

14.30 Uhr

Bauchhirn, Darm-Hirn-Achse und Psyche

M.Sc. Ernährungswiss. Johanna Feichtinger, Wettenberg

- Welche Funktionen und Aufgaben hat das enterische Nervensystem?
- Die Darm-Hirn-Achse: Ein Kommunikationssystem zwischen Gehirn und Verdauungstrakt
- Welche Auswirkungen haben Ernährung und Stress auf die Darmgesundheit?

17.15 Uhr

Ballaststoffe: Was wirkt wie und wo?

Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin, Wettenberg

- Welche verschiedenen Ballaststoffe gibt es?
- Welche Wirkungen haben Ballaststoffe auf Darm, Knochen und Gelenke?
- Empfehlungen für die Praxis

18.00 Uhr Abendessen

Sonntag, 07.04.2019 – ab 7.30 Frühstück

8.30 Uhr

Darm-Mikrobiota: Zusammenspiel von Mensch, Darm und Mikroben

PD Dr. rer. nat. Andreas Schwiertz, Herborn

- Wie aussagekräftig sind Stuhluntersuchungen?
- Prävention von Adipositas, Parkinson, Alzheimer: Aktuelles zur Bedeutung der Mikrobiota
- Leaky gut: Welche Rolle spielt das Darmimmunsystem für die Darmbarriere?
- Darmsanierung: Wie kann die mikrobiologische Therapie zur Prävention beitragen?
- Empfehlungen aus mikroökologischer Sicht: Welchen Einfluss haben Essen und Fasten auf die Besiedelung des Darms?

12.15 Schlussworte, Abschluss des Symposiums



M. Sc. **Johanna Feichtinger**, Studium der Ernährungswissenschaften in Gießen, Fortbildung zur Fachberaterin Fasten und zur Fachberaterin in Ernährungsprävention UGB, wissenschaftliche Mitarbeiterin und Dozentin an der UGB-Akademie.
UGB e. V., Sandusweg 3, 35435 Wettenberg



Jan Linck studiert in Gießen Ökotrophologie im siebten Semester. Er hat einen langjährigen leistungssportlichen Hintergrund im Handball und großen Praxisbezug zum Thema Leistungssport und Ernährung.



Dipl. oec. troph. **Hans-Helmut Martin**, Fachberater in Ernährungsprävention, Ernährungsberater UGB, Dozent im Bereich Ernährung, Fasten und Senioren, wissenschaftliche Leitung der UGB-Akademie.
UGB e. V., Sandusweg 3, 35435 Wettenberg



Dr. med. **Rainer Matejka** ist Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Fastenarzt, Leiter der Matejka-Tagesklinik in Kassel und Chefarzt der Malteserklinik Dr. von Weckbecker in Bad Brückenaunau, Chefredakteur der Zeitschrift „Naturarzt“ und Vorstandsmitglied der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung.
Wilhelmshöher Allee 273 a, 34131 Kassel



Elke Männle, Diätassistentin und Ernährungsberaterin UGB, Kursleiterin im KompetenzNetz fair beraten. Ihr Schwerpunkt liegt in der nachhaltigen Umstellung auf Vollwert-Ernährung und den Programmen „Prima Gleichgewicht“ und „Besser essen“.
UGB e. V., Sandusweg 3, 35435 Wettenberg



PD Dr. rer. nat. habil. **Andreas Schwiertz**, Dipl.-Biologe, 1997-2000 wissenschaftlicher Mitarbeiter am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE). Seit 2003 Leiter der Abteilung Forschung und Entwicklung am Institut für Mikrobiologie, Universität Gießen. Seit 2014 Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Hochschule Furtwangen und der Old Herborn University, Herborn.
Institut für Mikrobiologie, Auf den Luppen 8, 35745 Herborn

Termin: Freitag 05.04.2019, 14.00 Uhr bis Sonntag 07.04.2019, 14.00 Uhr
Ort: Seminarzentrum fünfseenblick, 34549 Edertal
Gebühr: Datum des Zahlungseingangs ...
... **bis 14.02.2019:** 219 Euro (für UGB-Mitglieder 179 Euro)
spätere Anmeldungen: 239 Euro (für UGB-Mitglieder 199 Euro)
Anmeldung und Infos: Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. – Deutschland, Sandusweg 3, 35435 Wettenberg
Tel.: 06 41-80896-0, Fax: 06 41-80896-50
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 der Postbank Frankfurt/Main, **IBAN:** DE71 5001 0060 0000 2706 00, **BIC:** PBNKDEFF

Wir stellen **keine Rechnung**, nur im Ausnahmefall bei Zahlung durch den Arbeitgeber (bitte bei der Anmeldung mit angeben). Die Zahlung der Teilnahmegebühr wird Ihnen zusammen mit der Teilnahmebestätigung am Ende des Symposiums quittiert.

Wir benachrichtigen Sie nur, wenn das Symposium ausgebucht sein sollte. Bei Rücktritt bis zum **15.03.2019** fällt eine Bearbeitungsgebühr von 20 € an, danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig, wenn Sie nicht gleichzeitig eine Ersatzperson anmelden. Wir empfehlen den Abschluss einer Rücktrittsversicherung, z. B. www.vcd-service.de/ seminar-versicherung

Mitfahrgelegenheit: www.ugb.de/mitfahrboerse

Anerkennung: Das Symposium wird allen UGB-AbsolventInnen im Bereich Ernährung und Fasten sowie ErnährungsberaterInnen UGB mit 14 Zeitstunden (18 UE) als Fortbildung anerkannt. Für die Registrierung bzw. die Fortbildungsnachweise bei QUETHEB, dem VFED, VDD, VDO_E und der DGE siehe www.ugb.de/symposium

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 75 € pro Tag). Das Hotel verfügt nur über eine begrenzte Zimmerzahl. Darüber hinaus benötigte Unterkünfte vermitteln wir Ihnen gerne.

**Seminarzentrum fünfseenblick • Kurstraße 4
34549 Edertal-Bringhausen • Tel. 056 23/94 940
www.seminarzentrum-fuenfseenblick.de**

UGB-Symposium 05.–07.04.2019

Anmeldung und Zahlungseingang	bis 14.02.2019	ab 15.02.2019
Nichtmitglieder*	€ 219,-	€ 239,-
UGB-Mitglieder	€ 179,-	€ 199,-

* gilt auch für Abonnenten des UGBforum

Die Symposiumsgebühr überweise

ich **mein Arbeitgeber**

auf das Konto der Postbank Frankfurt/Main, **BIC:** PBNKDEFF, **IBAN:** DE71 5001 0060 0000 2706 00. **Tragen Sie bitte den vollständigen Teilnehmer-Namen auf der Überweisung ein.**

Adresse **privat** **dienstlich**

Name, Vorname

Arbeitgeber (Name)

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Beruf

E-Mail

Telefon (privat)

Fax (privat)

Telefon (dienstl.)

Fax (dienstl.)

Während der Veranstaltung können Foto- und Filmaufnahmen angefertigt werden. Diese Aufnahmen dienen der Darstellung von UGB-Veranstaltungen in den Medien. Mit der Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich hiermit einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift

Sie finden das Programm mit Anmeldeformular auch im Internet unter www.ugb.de/symposium

Bitte senden an:

UGB • Sandusweg 3 • 35435 Wettenberg • Fax: 0641-80896-50

