

27. – 29.03.2009

### Veranstaltungsort:

NDL Bringhausen  
D-34549 Edertal-Bringhausen



### Leitung:

Dipl. oecotroph. Marion Krevel  
Dipl. oec. troph. Thomas Männle

### 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 / DiskussionsleiterInnen

### Ansorg, Klaus

Physiotherapeut,  
Kneipp-Bademeister,  
Heinrich-Sohnrey-Str. 10  
D-37431 Bad Lauterberg

### Borse, Sigrid

Dipl.-Pädagogin,  
Geschäftsführerin  
Frankfurter Zentrum für  
Ess-Störungen gGmbH  
Hansaallee 18  
D-60322 Frankfurt/M.

### Jochum, Liane

Naturkosmetikerin  
ACADEMIA balance GmbH  
Fachschule für Naturkosmetik  
Am Waldweg 16  
D-35080 Bad Endbach

### Klein, Jennifer

Friseurmeisterin,  
Naturkosmetikerin  
JUST NATURE  
Rheinstr. 43  
D-65185 Wiesbaden

### Krevel, Marion

Dipl. Oecotroph., Kosmetikerin  
An der Mauer 5  
D-89264 Weißenhorn

### Kowalsky, Bettina

Übungsleiterin Fitness und  
Gesundheit  
Bahnhofstr. 47  
D-35582 Wetzlar

### Menne, Astrid

Dr. rer. hum. biol.,  
Dipl. oec. troph.  
DermAllegra  
Praxis für Hauterkrankungen,  
Allergien, Ernährungsmedizin,  
Lasertherapie & Ästhetik  
Am Markgrafenpark 6  
D-91224 Pommelsbrunn/  
Hohenstadt

### Männle, Thomas

Dipl. oec. troph.  
UGB-Akademie  
Sandusweg 3  
D-35435 Wettenberg

### Pleschka, Silvia

Dr. rer. nat., Dipl. Chem.  
Deutscher Allergie- und  
Asthmabund e. V. (DAAB)  
Fliethstraße 114  
D-41061 Mönchengladbach

### Rafieshad, Dorothea

Fachkosmetikerin (IHK)  
Dürener Str. 252  
D-50935 Köln-Lindenthal

## Sonderdruck Vollwert-Ernährung

Die Gründe, die für eine vollwertige Ernährung sprechen, sind einfach unschlagbar: Wer sich nach den Empfehlungen der Vollwert-Ernährung richtet, ist beispielsweise bestens mit allen lebenswichtigen Nährstoffen in optimaler Menge versorgt. Resultat ist nicht nur ein leistungsstarkes Immunsystem. Vollwert-Ernährung ist auch der beste Schutz vor Krebs und vor ernährungsabhängigen Krankheiten wie Übergewicht, Verstopfung oder Typ II Diabetes. Die Empfehlungen, pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen und wenn möglich zu Erzeugnissen aus regionalem Bioanbau zu greifen, halten den Ausstoß an klimaschädlichem Kohlendioxid gering – ein Beitrag zum Umweltschutz. Der Sonderdruck des UGB-Forum mit dem Titel „Vollwert-Ernährung“ liefert einen leicht verständlichen Überblick mit vielen wissenschaftlichen Hintergründen für alle, die sich für eine genussvolle und nachhaltige Ernährung interessieren.

### Aus dem Inhalt:

- Vollwert-Ernährung: Sieben gute Gründe
- Gemüse und Obst: Knackig-frisch auf den Tisch
- Getreide: Pluspunkte für Vollkorn
- Milch und Milchprodukte: Natürlich am besten
- Süßungsmittel: Bewusst genießen
- Bio-Lebensmittel: Aus gutem Grund
- Standpunkte: Ist Bio noch vollwertig?
- Bewusst essen – Klima schützen
- Hülsenfrüchte: Die guten ins Töpfchen ...
- Welches Fett wofür?
- Schnelle Vollwertgerichte: Die 20-Minuten-Küche

Bitte senden Sie mir den Sonderdruck Vollwert-Ernährung für 8,90 Euro zzgl. Versand zu.

### Meine Anschrift:

-----  
Name, Vorname

-----  
Straße, Nr. PLZ/Ort

-----  
Telefon E-Mail

-----  
Datum Unterschrift

## Programm

### Freitag, 27.03.2009

- 14.00 Begrüßung und Organisatorisches
- 14.30 Wunderwerk Haut – Wissenswertes über das größte menschliche Organ  
*Dorothea Rafieshad, Fachkosmetikerin (IHK), Köln*
- Aufbau und Funktionen der Haut
  - Welche verschiedenen Hautbilder gibt es?
  - Was schadet der Haut, was unterstützt sie?
- 15.30 Pause
- 16.00 Schönheit von innen: Haut + Haar gesund ernährt  
*Dr. Astrid Menne, Dipl. oec. troph., Pommelsbrunn*
- Welche Bedeutung haben Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine?
  - Wie wirkt sich Nährstoffmangel auf die Haut aus?
  - Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln
- 17.00 Pause
- 17.30 Naturkosmetik – was ist anders?  
*Marion Krevel, Dipl. oecotroph., Kosmetikerin, Weißenhorn*
- Worin unterscheidet sich „Naturkosmetik“ von herkömmlicher Kosmetik?
  - Welche kritischen Inhaltsstoffe gibt es in Kosmetika?
  - Welche Naturkosmetik-Labels sind seriös?
  - Ist es sinnvoll und notwendig Pflegeprodukte zu verwenden?
- 18.30 Abendessen
- 20.00 Bewegt in den Abend – Möglichkeit zur Gymnastik mit Bettina Kowalsky

### Samstag, 28.03.2009 – ab 7.30 Frühstück

- 8.30 Sinnvolle und unsinnige Diäten bei Hauterkrankungen  
*Dr. Astrid Menne, Dipl. oec. troph., Pommelsbrunn*
- Empfehlungen zur Ernährung bei Hauterkrankungen
  - Gibt es Hauterkrankungen, bei denen der Einfluss der Ernährung zwar propagiert, dies aber wissenschaftlich nicht haltbar ist?
  - Welche Diättempfehlungen zu Hauterkrankungen sind unsinnig oder sogar gesundheitsschädlich?
- 9.30 Pause mit Bewegung

## Programm

- 10.00 Naturkosmetik – Empfehlungen für die Anwendung  
*Liane Jochum, Naturkosmetikerin, Bad Endbach*
- Welche Hautpflege ist im Alltag empfehlenswert?
  - Wie sollte sich die Hautpflege in Bezug auf die verschiedenen Hautbilder unterscheiden?
  - Wie sollte die Haut bei Hautproblemen z. B. Akne gepflegt werden?
- 11.00 Pause
- 11.30 Kneipp'sche Anwendungen zur Stärkung der Hautfunktionen  
*Klaus Ansorg, Physiotherapeut, Bad Lauterberg*
- Was versteht man unter Kneipp'schen Anwendungen, was zählt dazu?
  - Welche Kneipp'schen Anwendungen sind bei Hautproblemen geeignet?
  - Gibt es Indikationen oder Kontraindikationen bei bestimmten Hautbildern wie Krampfadern u.a.m.?
- 12.30 Mittagessen, Mittagspause mit Möglichkeit zum Walking mit Bettina Kowalsky
- 14.30 Workshops I – parallel stattfindend
- ◆ Kneipp'sche Güsse, Wickel & Co in der Praxis  
*Klaus Ansorg, Physiotherapeut, Bad Lauterberg*
  - ◆ Klopf-, Druckpunktmassagen + Streichungen zur alltäglichen Entspannung  
*Dorothea Rafieshad, Fachkosmetikerin (IHK), Köln*
  - ◆ Aroma-Massage in Gesundheitskursen: Basics für die Praxis  
*Marion Krevel, Dipl. oecotroph., Kosmetikerin, Weißenhorn*
  - ◆ Naturkosmetik selbst gemacht  
*Liane Jochum, Naturkosmetikerin, Bad Endbach*
- 16.30 Pause
- 17.00 Workshops II – parallel stattfindend (Themen wie bei I)
- 19.00 Abendessen

## Programm

### Sonntag, 29.03.2009 – ab 7.30 Frühstück

- 8.30 Schöne Haare: Wie geht's natürlich?  
*Jennifer Klein, Friseurmeisterin, Wiesbaden*
- Was heißt für Sie natürlich schöne und gesunde Haare?
  - Welche Form der Haarreinigung und -pflege halten Sie für sinnvoll?
  - Worin unterscheiden sich konventionelle und „natürliche“ Produkte und Methoden zur Haarbehandlung?
- 9.30 Pause mit Bewegung
- 10.00 Gesundheitliche Risiken durch Duftstoffe  
*Dr. Silvia Pleschka, Dipl. Chem., Mönchengladbach*
- In welchen Bereichen wird heute der Verbraucher mit Duftstoffen konfrontiert?
  - Welche Duftstoffe können für wen gesundheitlich problematisch sein?
  - Was empfehlen Sie für den Umgang mit Duftstoffen?
- 11.00 Pause
- 11.30 Wer schön sein will, muss sich leiden können  
*Sigrid Borse, Dipl.-Pädagogin, Frankfurt/M.*
- Welche Bedeutung hat „Schönheit“ heute in der Gesellschaft, welche Gefahren liegen darin?
  - Wie beeinflussen die Medien und das Warenangebot unsere Körperwahrnehmung?
  - Welche Aktionen und Präventionsprogramme gibt es zum „Schönheitswahn“?
  - Was empfehlen Sie, um die Selbstakzeptanz zu fördern?
- 12.30 Schlussworte
- 12.45 Mittagessen
- 14.00 Ende des Symposiums