



Drei-Länder-Tagung  
**Ernährung individuell –  
für jeden das Richtige**

08.–09. September 2006  
in Überlingen am Bodensee



**Fachliche Leitung**

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

**Veranstalter**

Verband für Unabhängige  
Gesundheitsberatung e. V. – Deutschland



**Freitag, 08.09.2006**

- 10.00 Eröffnung und Begrüßung
- Müsli statt Milchschnitte – wie gelingt's?**  
*Diskussionsleiterin:*  
Wiebke Franz, Dipl. oec. troph., Wettenberg
- 10.30 Kinderlebensmittel – sinnvoll oder überflüssig?  
Annett Hilbig, Dipl. troph., Dortmund
- 11.30 Pause
- 12.00 Kartoffelchips und Vollkornbrot – junges  
Ernährungsverhalten auf dem Prüfstand  
Karin Fries, Dipl. Psych., München
- 13.00 Mittagspause
- 14.30 Ist die Motivation Jugendlicher zu gesunder  
Ernährung möglich?  
Holger Hassel, Dr. Päd., Dipl. oec. troph., Bremen
- 15.30 Pause, Bewegung mit Janet Barthel
- Sportler optimal versorgt**  
*Diskussionsleiter:*  
Thomas Männle, Dipl. oec. troph., Wettenberg
- 16.00 Essen und Trinken im Ausdauersport –  
wie viel, was und wann  
Wiebke Franz, Dipl. oec. troph., Wettenberg
- 17.00 Höher, schneller, weiter – Sinn und Unsinn von  
Nahrungsergänzung im Sport  
Urs Hirsiger, dipl. Ernährungsberater HF, Sursee
- 18.00 Ende der Diskussion
- Abendveranstaltung**
- 18.15 Geselliges Zusammensein mit Abendessen und  
Bootsfahrt (Ende ca. 20.45; bitte separat buchen)

**Samstag, 09.09.2006**

**Ernährung 50plus**

*Diskussionsleiterin:*  
Wiebke Franz, Dipl. oec. troph., Wettenberg

- 9.15 Leichter durch die Wechseljahre mit der  
„richtigen“ Ernährung  
Martha Ritzmann-Widderich, Dr. med., Rottweil
- 10.30 Physiologische Veränderungen und  
Nährstoffanforderungen im Alter  
Hans-Helmut Martin, Dipl. oec. troph., Wettenberg
- 11.30 Pause, Bewegung mit Tobias Döhner
- 12.00 Länger jung durch Fasten?  
Martha Ritzmann-Widderich, Dr. med., Rottweil
- 13.00 Mittagspause

**Die Psyche nicht vergessen**

*Diskussionsleiter:*  
Hans-Helmut Martin, Dipl. oec. troph., Wettenberg

- 14.30 Das Essverhalten und seine Störungen  
Francoise Wilhelmi de Toledo, Dr. med., Überlingen
- 15.15 Strategien zum individuellen Wohlbefinden  
Thomas Männle, Dipl. oec. troph., Wettenberg
- 16.00 Schlussworte  
Thomas Männle, Dipl. oec. troph., Wettenberg
- 16.15 Ende der Tagung

## Allgemeine Hinweise

### Tagungsort

Kursaal Überlingen, Christophstr. 2,  
D-88662 Überlingen am Bodensee

### Organisation

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB)  
Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg/Gießen  
Internet: [www.ugb.de](http://www.ugb.de)

Dipl. oec. troph. Wiebke Franz,  
Dipl. oec. troph. Elisabeth Klumpp

### Tagungsbüro

#### vor der Tagung:

UGB-Hauptgeschäftsstelle  
Sandusweg 3  
D-35435 Wettenberg/Gießen  
Tel.: 0049(0)641-80896-0  
Fax: 0049(0)641-80896-50  
Bürozeiten: Montag bis Freitag 9.00–13.00 Uhr

#### während der Tagung:

Kursaal Überlingen  
Christophstr. 2  
D-88662 Überlingen  
Tel.: 0049(0)170-4026753

### Tagungsgebühren

€ 105,- für Nichtmitglieder (€ 95,- bei Frühbucherrabatt)  
€ 75,- für UGB-Mitglieder (€ 65,- bei Frühbucherrabatt)  
€ 35,- für StudentInnen (€ 25,- bei Frühbucherrabatt)  
(Kopie der Studienbescheinigung beilegen)

#### Frühbucherrabatt – schriftliche Anmeldung und Zahlungseingang bis 10.08.2006

Tageskarten – soweit noch Plätze frei sind – erfragen Sie bitte ab 25.08.2006 bei der UGB-Hauptgeschäftsstelle.

### Geselliges Zusammensein mit Bootsfahrt –

mit Abendessen von der Klinik Buchinger am Bodensee im Kursaal plus Bootsfahrt (75 Minuten) für € 25,- (ohne Getränke)

### Tagungsunterlagen

Die Kurzfassungen der Vorträge sind in der Tagungsgebühr inbegriffen. Sie erhalten sie im Tagungsbüro.

## Allgemeine Hinweise

### Anmeldung: Anmeldeschluss 25.08.2006

durch Zusenden des ausgefüllten Anmeldeabschnitts an den UGB und **gleichzeitige** Überweisung der Gebühren an: UGB-Deutschland, Postbank NL Frankfurt/Main, Kto-Nr. 270-600, BLZ 500 100 60

Nach Eingang der Tagungsgebühr auf unserem Konto sowie des ausgefüllten Anmeldeabschnittes ist Ihre Anmeldung vollständig. Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung** von uns. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn die Tagung ausgebucht sein sollte. Unvollständige Anmeldeanträge (z. B. fehlender Eingang der Tagungsgebühr) werden zugunsten vollständiger Anmeldungen zurückgestellt. Wir bitten Sie um Verständnis. Wir empfehlen eine rechtzeitige Anmeldung.

Bei Rücktritt bis zum **25.08.2006** fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 10,- an. Danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

### Verpflegung

Die Klinik Buchinger am Bodensee bietet unter dem Motto „Lust statt Last – Gaumenfreuden aus der Buchinger-Küche“ zwei Tage lang eine 100% biologische, vegetarische sowie leichte und bekömmliche Tagungsverpflegung an.

### Unterkunft

Zimmer-Reservierungswünsche bitte direkt über die Kur- und Touristik Überlingen GmbH, Frau Astrid Manner, Landungsplatz 14, D-88662 Überlingen, Tel.: 0049(0)7551-991131 (spezielles Zimmerkontingent wird bis 25.07.06 vorreserviert)

### Anerkennung als Fortbildung

Die Tagung wird allen UGB-Akademie-AbsolventInnen im Bereich Ernährung und Fasten als UGB-Fortbildung mit 14 Zeitstunden anerkannt.

Für die QUETHEB-Registrierung bzw. den Fortbildungsnachweis wird die Tagung mit 4 Punkten anerkannt.

Für das VDD-Fortbildungszertifikat wird die Veranstaltung mit 12 Punkten anerkannt.

## Anmeldung

### Tagung 08.–09.09.2006

... als **Nichtmitglied**  € 105,-  € 95,-  
(gilt auch für Abonnenten des UGB-Forum)

... als **UGB-Mitglied**  € 75,-  € 65,-

... als **StudentIn**  € 35,-  € 25,-  
(Studienbesch. liegt bei)

### Geselliges Zusammensein

mit Abendessen und Bootsfahrt (ohne Getränke)  € 25,-

Tageskarten – soweit noch Plätze frei sind – erfragen Sie bitte ab 25.08.2006 bei der UGB-Hauptgeschäftsstelle.

Die Tagungsgebühren und die Gebühr für die Abendveranstaltung überweise  ich /  mein Arbeitgeber auf das Konto der Postbank NL Frankfurt/M. BLZ 500 100 60 Konto-Nr. 270-600 (BIC: PBNKDEFF; IBAN: DE 71 500 100 600 000 270 600)

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Beruf

Telefon

E-Mail

Arbeitgeber

Telefon

Fax

Ort, Datum

Unterschrift

Tragen Sie bitte den Teilnehmernamen auch auf Ihrer Überweisung ein.

Bitte senden Sie mir noch ..... Stück von diesem Tagungsprogramm zu. Das Tagungsprogramm mit Anmeldeformular finden Sie außerdem unter: [www.ugb.de](http://www.ugb.de)

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

**Frühbucherrabatt**  
bei schriftl. Anmeldung  
und Zahlungseingang  
bis **10.08.2006**

Bitte senden an: UGB • Sandusweg 3 • D-35435 Wettenberg  
Fax: 0049(0)641-80896-50