



Tagung
**Volkskrankheit
Übergewicht**

05. Juni 2009
Kantonsspital Luzern



Fachliche Leitung

Dipl. oec. troph. Thomas Männle, D-Wettenberg
Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin, D-Wettenberg

Veranstalter

Verein für Unabhängige
Gesundheitsberatung – Schweiz

Verein für
Unabhängige
Gesundheitsberatung
- Schweiz -



Programm

Freitag, 05. Juni 2009

- 9.30 Eröffnung und Begrüssung
Ida Hofstetter, Präsidentin des UGB-Schweiz
- Übergewicht und Adipositas – Ursachen und Folgen**
- 9.45 Genetik, Essverhalten oder Enzymdefekt – wie kommt es zu Übergewicht?
Dr. rer. nat. Martin Hergersberg, Aarau
- Sind Übergewicht und Adipositas erblich?
 - Lässt sich zwischen ererbter und erlernter Adipositas genau unterscheiden? Und welche Lösungsmöglichkeiten sehen Sie?
 - „Gute und schlechte Futterverwerter“ – Ausrede oder Tatsache?
- 10.30 Was kommt da auf uns zu?
Dr. med. Josef Laimbacher, St. Gallen
- Wie stark sind Übergewicht und Adipositas in der Schweiz verbreitet und mit welcher Entwicklung ist in den nächsten 10 bis 20 Jahren zu rechnen?
 - Mit welchen Folgeerkrankungen von Adipositas ist zu rechnen?
 - Wie sieht eine erfolgreiche Adipositasprävention im Mutterleib, im Kindes- und im Jugendalter aus?
- 11.15 Pause
- 11.45 Warum trifft es die einen und die anderen nicht?
Prof. Dr. Christine Brombach, Wädenswil
- Kann die Ernährungsbiografie eine Erklärung liefern?
 - Gibt es einen typischen „adipösen Lebenslauf“ und kann man daraus ausbrechen?
 - Wie kann ein anti-adipöses Umfeld gestaltet werden?

Programm

Abnehmen und Gewicht halten

- 12.30 Kann Fasten einen Beitrag leisten?
Dr. med. Eva Lischka, D-Überlingen
- Ist Fasten ein geeignetes Mittel zur Gewichtsreduktion?
 - Gibt es Untersuchungen über die Langzeiteffekte des Fastens bezüglich Gewichtsreduktion?
 - Der berühmte „Jojo-Effekt“, gibt es den überhaupt?
- 13.15 Mittagspause
- 14.30 Welche Rolle spielt die Nährstoffverteilung?
Dipl. oec. troph. Wiebke Franz, D-Wettenberg
- Welchen Einfluss hat die glykämische Last?
 - Höherer Proteinanteil – schnellerer Gewichtsverlust?
 - Neue Empfehlungen zur Nährstoffverteilung?
- 15.15 Pause
- 15.45 Was bringt Bewegung?
Dr. sc. nat. Urs Mäder, Magglingen
- „Laufen ohne zu Schnaufen“ – bringt Bewegung in niedriger Intensität überhaupt etwas fürs Gewicht?
 - Welchen Einfluss hat der sogenannte „Nachbrenneffekt“?
 - Welche Sportarten sind zur Gewichtsreduktion besonders geeignet?
- 16.30 Qualitätsgesichert abnehmen – mit Genuss
Dipl. oec. troph. Thomas Männle, D-Wettenberg
- Was bietet das UGB-Abnehmprogramm inhaltlich?
 - Worin liegt der Nutzen für die Teilnehmer?
 - Welche Mittlerpersonen können das Programm anbieten?
- 17.15 Schlussworte
- 17.30 Ende der Veranstaltung

Allgemeine Hinweise

Tagungsort und Anfahrtsbeschreibung

Kantonsspital Luzern, Spitalstrasse, CH-6000 Luzern 16
www.ksl.ch/standorte/luzern/metanavigation/lageplan.html

Organisation und Anmeldung

Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung – Schweiz
Ida Hofstetter, Neuhoferstrasse 11, CH-8708 Männedorf,
Fax: (+41) 044 / 920 40 68, ugb.schweiz@bluemail.ch,
www.ugb.ch

Anmeldung bitte schriftlich bis zum **18.05.2009** (Anmeldeschluss) und durch gleichzeitige Überweisung der Gebühren an den UGB-Schweiz, PC-Konto 30-452855-7, BIC: POFICHBEXXX, IBAN: CH80 0900 0000 3045 2855 7

Anmeldung und Zahlungseingang	bis 10.04.09	ab 11.04.09
Nichtmitglieder	sFr 105,-	sFr 135,-
UGB-Mitglieder	sFr 65,-	sFr 95,-
StudentInnen*	sFr 25,-	sFr 55,-

* nur Vollzeitstudium
Kopie der Studienbescheinigung beilegen

Ein Rücktritt ist aus organisatorischen Gründen nur bis zum **18.05.2009** möglich. Bei Rücktritt fällt eine Bearbeitungsgebühr von sFr 20,- an. Nach Erhalt des ausgefüllten Anmeldeabschnittes und Eingang der Tagungsgebühr auf unserem Konto ist Ihre Anmeldung vollständig. **Sie erhalten keine Anmeldebestätigung von uns.** Wir benachrichtigen Sie nur, wenn die Tagung ausgebucht sein sollte.

Tagungsunterlagen

Die Kurzfassungen der Vorträge sind als PDF-Datei zum Download in der Tagungsgebühr inbegriffen. Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Sie erhalten dann in der Woche vor der Tagung eine Internet-Adresse zugesandt, von der Sie die Kurzfassungen herunterladen und ausdrucken können. Eine begrenzte Anzahl von ausgedruckten Kurzfassungen ist auf Vorbestellung am Tagungsgebühr für 8,- sFr käuflich zu erwerben (bitte bei Anmeldung vorbestellen).

Anerkennung als Fortbildung

Die Tagung wird allen UGB-Akademie-AbsolventInnen im Bereich Ernährung und Fasten als UGB-Fortbildung mit **7 Zeitstunden** anerkannt. Das Tagungs-Programm mit Anmeldeformular finden Sie ausserdem unter: www.ugb.ch/tagung-luzern

ReferentInnen

Prof. Dr. Christine Brombach

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Fachbereich Life Sciences und Facility Management, Arbeitsbereiche: Ernährungsphysiologie, Ernährungsbiografie, Ernährungssituation älterer Menschen
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, 8820 Wädenswil, Campus Grüental

Wiebke Franz

Diplom-Oecotrophologin, ist seit 1992 als wissenschaftliche Leiterin der UGB-Akademie unter anderem für die fachlichen Recherchen zuständig und als Dozentin im Bereich Ernährung tätig.
UGB-Akademie, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg

Dr. rer. nat. Martin Hergersberg

ist Molekulargenetiker und Spezialist für medizinisch-genetische Analytik, Haupttätigkeit: ererbte und erworbene genetische Veränderungen.
Abteilung für Medizinische Genetik am Zentrum für Labormedizin Kantonsspital, 5001 Aarau, E-Mail: martin.hergersberg@ksa.ch

Dr. med. Josef Laimbacher

ist Chefarzt der Jugendmedizin am Ostschweizer Kinderspital, Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, Mitglied Eidgenössische Ernährungskommission und Mitglied der Projektleitung von „KIG“ (Kinder im Gleichgewicht)
Ostschweizer Kinderspital, Claudiusstrasse 6, 9000 St. Gallen

Dr. med. Eva Lischka

betreut seit 1984 stationäre Fastenpatienten und ist seit 2006 erste Vorsitzende der Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V.
Klinik Buchinger am Bodensee, Wilhelm-Beck-Straße 27, D-88662 Überlingen

Dr. sc. nat. Urs Mäder

diplomierter Turn- und Sportlehrer und Diplom-Biologe, leitet das Ressort Bewegung und Gesundheit an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen, EHSM
EHSM, Hauptstrasse 247, 2532 Magglingen

Thomas Männle

Diplom-Oecotrophologe, Präsidiumsmitglied UGB-Schweiz, Leiter der UGB-Akademie, tätig in den Bereichen Ernährung, Persönlichkeitsförderung, Beratung und Rhetorik, seit 1999 Koordinator des Netzwerkes Gesunde Ernährung.
UGB-Akademie, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg

Titelfotos: Fischeing4/S. Lutzmann, Surrender/Fotolia.com, AOK

Anmeldung

Tagung 05. Juni 2009

Frühbucherrabatt

bei schriftl. Anmeldung und Zahlungseingang bis **10.04.2009**

... als Nichtmitglied (gilt auch für Abonnenten des UGB-Forum)	<input type="checkbox"/> sFr 135,-	<input type="checkbox"/> sFr 105,-
... als UGB-Mitglied	<input type="checkbox"/> sFr 95,-	<input type="checkbox"/> sFr 65,-
... als StudentIn (Bescheinigung über Vollzeitstudium liegt bei)	<input type="checkbox"/> sFr 55,-	<input type="checkbox"/> sFr 25,-

Ich bestelle hiermit die ausgedruckten Kurzfassungen der Vorträge zu sFr 8,- (nur für Tagungsteilnehmer, siehe unter „Tagungsunterlagen“)

Die Tagungsgebühren überweise ich / mein Arbeitgeber an den UGB-Schweiz, PC-Konto 30-452855-7, BIC: POFICHBEXXX, IBAN: CH80 0900 0000 3045 2855 7

Name, Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Beruf

Telefon

Arbeitgeber (Name, Strasse, PLZ/Ort)

Telefon

Fax

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

Tragen Sie bitte den vollständigen Teilnehmernamen auch auf Ihre Überweisung ein.

E-Mail (zum Versenden der Vortrags-Kurzfassungen)

Bitte senden an: UGB • Neuhoferstr. 11 • CH-8708 Männedorf
Fax: (+41) 044 / 920 40 68 • ugb.schweiz@bluemail.ch

