

# Ernährung aktuell

10.–11. Mai 2019

Kongresshalle  
Gießen



## Wissenschaftliche Leitung:

Prof. Dr. Claus Leitzmann, Gießen  
Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin, Wettenberg

## Veranstalter:

Verband für  
Unabhängige  
Gesundheitsberatung e.V.  
- Deutschland -



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



Oec. troph. **Edith Gätjen**, Systemische Familientherapeutin und Supervisorin, Dozentin an der UGB-Akademie in Familienberatung, Säuglings- und Kinderernährung, seit 2017 Präsidentin des UGB-Deutschland.  
*Mielenforster Kirchweg 56, 51069 Köln*



**Markus Hofmann** ist inspirierender Gedächtnisexperte, Gründer und von 2010-2014 Direktor des Steinbeis Transfer Instituts „Professional Speaker GSA“, 2014 Deutscher Weiterbildungspreis, 2014 und 2017 Auszeichnung zum Speaker des Jahres, zahlreiche Publikationen und Gedächtnis-Trainingsprogramme.  
*Maria-Einsiedel-Str. 17, 81379 München*



Dr. oec. troph. **Stephanie Hoy** leitet an der JLU Gießen Seminare im Bereich Kommunikation und Beratung. Sie ist als Theaterpädagogin für verschiedene Institutionen tätig. Seit 2018 Dozentin an der UGB-Akademie.  
*JLU Universität Gießen, Ludwigstr. 5, 35390 Gießen*



Prof. Dr. oec. troph. **Markus Keller** Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE), seit 2016 Hochschullehrer und seit 2018 Prof. des B. A.-Studiengangs Vegan Food Management an der Fachhochschule des Mittelstands (FHM) für Vegane Ernährung; Buchautor, Lehrbeauftragter und Dozent an der UGB-Akademie.  
*IFANE, Am Lohacker 2, 35444 Biebertal*



Prof. Dr. rer. nat. **Claus Leitzmann**, Mitbegründer der Vollwert-Ernährung, bis 1998 Professor für „Ernährung in Entwicklungsländern“ an der JLU Gießen. Seine Schwerpunkte sind vor allem Vollwert-Ernährung, Vegetarismus, Ernährungsökologie. Er ist Autor zahlreicher Bücher, Fachartikel und Leiter des Wissenschaftlichen Beirates des UGB.  
*Institut für Ernährungswissenschaft, Wilhelmstraße 20, 35392 Gießen*



Dipl. oec. troph. **Hans-Helmut Martin**, geb. 1960, Studium der Oecotrophologie in Bonn, Fortbildungsstudium zum „Fachberater in Ernährungsprävention UGB“, Ernährungsberater UGB, seit 1990 Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung, Fasten, Senioren und Bewegung/Entspannung, Organisationsleiter und Wissenschaftliche Leitung der UGB-Akademie.  
*UGB e.V., Sandusweg 3, 35435 Wettenberg*



Dr. med. **Kurt Müller** ist Facharzt für Dermatologie mit den Schwerpunkten Klinische Umweltmedizin und Präventionsmedizin. Er ist Gründungspräsident des Deutschen Berufsverbands der Klinischen Umweltmediziner (dbu) und der European Academy for Clinical Environmental Medicine (EUROPAEM). An der Dresden International University ist er Dozent im nationalen und internationalen Masterstudienang Präventionsmedizin.



B. Sc. oec. troph. **Esther Nelle**, Medizinische Fachangestellte, 2010 Abschluss der Fortbildung „Manuelle Lymphdrainage und physikalische Ödemtherapie“, zur Zeit Master-Studium der Ernährungswissenschaften sowie Bewegung und Gesundheit an der Universität Gießen.  
*esther.nelle@gmail.com*



Dr. oec. troph. **Alexandra Schek**, studierte in Gießen Ernährungswissenschaften und promovierte über die Energiebereitstellung bei Ausdauersportlern. Neben der Publikation zahlreicher Fachartikel und Lehrbücher ist die Experte für Sportlerernährung auch in der Fortbildung tätig. Außerdem betreibt sie eine eigene Naturheilpraxis mit Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin.  
*Kleine Mühlgasse 2, 35390 Gießen*



**Herbert Thill**, Küchenmeister, Küchenleiter eines Alten-, Wohn- und Pflegeheims, Gourmet-Küchenmeister Vollwert-Ernährung UGB. Referent in der Heimkochausbildung und an der UGB-Akademie im Bereich Seniorenernährung.  
*Emdenau 1a, 34549 Edertal-Gellershausen*



Prof. Dr. rer. nat. **Jürgen Vormann** ist Ernährungswissenschaftler und leitet das Institut für Prävention und Ernährung (IPEV) in Ismaning bei München. Zu seinen Hauptarbeitsgebieten gehören der Säure-Base-Haushalt, Spurenelemente und Vitamine sowie die Biochemie und Pathophysiologie von Mineralstoffen.  
*Institut für Prävention und Ernährung, Adalperostrasse 37, 85737 Ismaning*

**Freitag, 10.05.2019**

10.45 Eröffnung und Begrüßung

11.00 **Denken Sie neu – Mentale Fitness in einer digitalen Welt**  
Markus Hofmann, München

- Gehirn und Gedächtnis – nach welchen Prinzipien funktionieren sie?
- Gibt es so etwas wie „Digitale Demenz“ wirklich?
- Wie hilft Gedächtnistraining, geistig fit zu bleiben?

12.15 **Vitamin K<sub>1</sub> und K<sub>2</sub> – die faszinierenden Zwillinge**  
Dr. oec. troph. Alexandra Schek, Gießen

- Nur minimale Unterschiede oder zwei verschiedene Vitamine?
- Leistet die Darmmikrobiota einen Beitrag zur Vitamin K-Versorgung?
- Wie wirken Vitamin K<sub>1</sub> und K<sub>2</sub> auf Knochen und Herz-Kreislauf-System? Und was ist von Supplementen zu halten?

13.00 Mittagspause

**Stoffwechsel und Ausscheidung optimieren**

14.30 **Säure-Basen-Haushalt und Knochenstoffwechsel**  
Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann, Ismaning

- Was sind Ursachen und Auswirkungen einer latenten Azidose?
- Welchen Einfluss hat eine säurebildende Ernährung auf den Knochen?
- Wie kann einer Übersäuerung entgegengewirkt werden?

15.15 **Die Lymphe: schier unbekannt, doch hoch bedeutsam**

- B. Sc. oec. troph. Esther Nelle, Gießen
- Welche Aufgaben hat dieser besondere Saft?
  - Wie funktioniert das Zusammenspiel zwischen Lymphe und Interstitium?
  - Wie kann das Lymphsystem unterstützt werden?

16.00 **Pause, Bewegung mit Bettina Kowalsky**

**Entzündungshemmend leben**

16.45 **Antientzündliches Essen**

- Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin, Wettenberg
- Welche Bedeutung haben stille, unterschwellige Entzündungen?
  - Durch welche Ernährungsfaktoren kommt es dazu?
  - Wie funktioniert antientzündliches Essen, welche Effekte hat es?

17.30 **Oxidativer Stress und stille Entzündungen durch Umwelteinflüsse**

- Dr. med. Kurt E. Müller, Kempten
- Wie wirken Metall-Intoxikationen auf Entzündungsprozesse?
  - Welche Bedeutung haben Agrarchemikalien wie Glyphosat?
  - Wie lassen sich Risiken vermindern?

18.15 **Ende der Diskussion**

**Samstag, 11.05.2019****Kontrovers diskutiert**

09.00 **PRANA – die feinstoffliche „Lichtnahrung“**

- Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann, Gießen
- Kann Licht Nahrung ersetzen?
  - Mit wie wenig Nahrungsenergie kann ein Mensch langfristig überleben?
  - Welche Erfahrungen gibt es mit PRANA?

**Langfristig vorbeugen**

10.00 **Brainfood statt Demenz?**

- Chancen und Grenzen der Ernährung**  
Prof. Dr. oec. troph. Markus Keller, Gießen
- Demenz vorbeugen mit Ernährung: Wie ist der wissenschaftliche Stand?
  - Welche Bedeutung haben Antioxidanzien, Fettsäuren und B-Vitamine?
  - Welche Lebensmittel und Verzehrsmuster senken das Demenzrisiko?

10.45 **Pause, Bewegung mit Bettina Kowalsky**

11.30 **Kaustörungen und Schluckstörungen – nicht nur im Alter ein Thema**

- Herbert Thill, Küchenmeister, Edertal
- Ein häufig unerkanntes Phänomen – Wie kann man frühzeitig vorbeugen?
  - Kauen und Schlucken – komplexe Nerven- und Muskelarbeit
  - Ursachen und Folgen – ein Fall für die Logopädie?

12.15 **Richtig essen zum richtigen Zeitpunkt**

- Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin, Oec. troph. Edith Gätjen, Köln
- Einfluss der Chronobiologie auf Essen und Wohlbefinden
  - Essverhalten: was, wann, wieviel, wie?
  - Richtig essen bei Nacht- und Wechselschicht: praktisch umgesetzt

13.00 **Mittagspause**

**Wege in eine körperorientierte Ernährungsberatung**

14.30 **Biographiearbeit in der Ernährungsberatung**

- Oec. troph. Edith Gätjen, Köln
- Wie formt sich das Selbstbild?
  - Glaubenssätze – müssen wir ihnen glauben?
  - Mit welchen Methoden lässt sich die Biographie in die Beratung integrieren?

15.15 **Was uns der Körper erzählt - Nutzen in der Ernährungsberatung**

- Dr. oec. troph. Stephanie Hoy, Gießen
- Welche wichtigsten Thesen bietet die Kognitionswissenschaft zum Embodiment?
  - Was haben Körperwahrnehmung und Körpererinnerungen mit Essverhalten zu tun?
  - Welche Bedeutung hat der „zwischenleibliche Raum“ in der Beratung?

16.00 **Schlussworte**

16.15 **Ende der Tagung**

Programmänderungen vorbehalten.

**Tagungsort**

Kongresshalle, Berliner Platz 2, 35390 Gießen

**Veranstalter**

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB)  
Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg/Gießen, www.ugb.de  
Tel.: 0641-80896-0  
Mobil: 0176-21896640 (nur am 10. und 11.05.2019)  
Fax: 0641-80896-50

**Anmeldung und Tagungsgebühren**

**Anmeldeschluss 15.04.2019**

vollständige Anmeldung schriftlich und durch **gleichzeitige** Überweisung der Gebühren an: Postbank Frankfurt/Main, IBAN: DE71 5001 0060 0000 2706 00, BIC: PBNKDEFF

Anmeldung und Zahlungseingang	bis 24.01.2019	bis 20.03.2019	ab 21.03.2019
Nichtmitglieder*	€ 160,-	€ 170,-	€ 180,-
UGB-Mitglieder	€ 120,-	€ 130,-	€ 140,-
StudentInnen**	€ 55,-	€ 65,-	€ 75,-

\* gilt auch für Abonennten des UGBforum  
\*\* Kopie der Studienbescheinigung über ein Vollzeitstudium an einer staatlichen Universität oder Hochschule beilegen.

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung** von uns. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn die Tagung ausgebucht sein sollte. Bei Rücktritt bis zum **15.04.2019** fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 20,- an. Danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

**Tageskarten** – soweit noch Plätze frei sind – erfragen Sie bitte ab **15.04.2019** beim UGB.

**Mitfahrbörsen**

Mitfahrangebote und -gesuche bitte unter [www.ugb.de/mitfahrboerse](http://www.ugb.de/mitfahrboerse) eintragen.

**Tagungsunterlagen**

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

**Hinweis**

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

**Verpflegung**

Eine vollwertige Pausenverpflegung wird im Foyer zum Verkauf angeboten.

**Unterkunft**

Tourist-Information: [www.giessen-tourismus.de](http://www.giessen-tourismus.de),  
Tel.: 0641-97511-60

**Anerkennung als Fortbildung**

Die Tagung 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<sub>E</sub> und der DGE siehe [www.ugb.de/tagung](http://www.ugb.de/tagung)

Die Tagung ist nach dem **hessischen Lehrerbildungsgesetz** mit zwei Fortbildungstagen akkreditiert.

**P Parkmöglichkeiten**

Sie können in der Tiefgarage am Rathaus Berliner Platz (Zufahrt über Ostanlage) oder im Parkhaus am Selterstor (Zufahrt über Südanlage) parken.

Titelfotos:  
[lightwise.123RF.com](http://lightwise.123RF.com), [contrastwerkstatt/Fotolia.com](http://contrastwerkstatt/Fotolia.com): jill111/pixabay.com

Anmeldung und Zahlungseingang	bis 24.01.2019	bis 20.03.2019	ab 21.03.2019
Nichtmitglieder*	€ 160,-	€ 170,-	€ 180,-
UGB-Mitglieder	€ 120,-	€ 130,-	€ 140,-
StudentInnen**	€ 55,-	€ 65,-	€ 75,-

\* gilt auch für Abonennten des UGBforum  
\*\* Kopie der Studienbescheinigung über ein Vollzeitstudium beilegen

Tageskarten – soweit noch Plätze frei sind – erfragen Sie bitte ab **15.04.2019** bei der UGB-Hauptgeschäftsstelle.

Die Tagungsgebühren überweise  ich /  mein Arbeitgeber auf das Konto der Postbank Frankfurt/M., IBAN: DE71 5001 0060 0000 2706 00, BIC: PBNKDEFF

Adresse  privat  dienstlich

Name, Vorname

Arbeitgeber

Straße

PLZ, Ort

Telefon (privat) Telefon (mobil)

Telefon (dienstlich) Fax

Beruf

E-Mail

**Die Allgemeinen Hinweise habe ich gelesen und erkenne sie an.**

Ort, Datum Unterschrift

**Tragen Sie bitte den Teilnehmernamen auch auf Ihrer Überweisung ein.**

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

