

Ernährung aktuell

04.–05. Mai 2018

Aula der
Universität 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 • D-35435 Wettenberg/Gießen

Tel.: 0641-80896-0 • Fax: 0641-80896-50

E-Mail: info@ugb.de • Internet: www.ugb.de



Stefan Brandel Küchenmeister (IHK), Vegan-vegetarisch-geschulter Koch (DHA). Fernstudium zum Ernährungsberater (SGD), Dozent in der Erwachsenenbildung und Küchenmeisterausbildung, Trainer für die Sarah-Wiener-Stiftung, hat als Küchenleiter in einer Kölner Mensa den vegan-vegetarischen-Bereich ausgebaut. Er engagiert sich in Kinder und Jugend Kochprojekten und ist Mietkoch in der Kölner Gastronomie. *Arnulfstr. 27, 50937 Köln*



M. Sc. **Johanna Feichtinger** Studium der Ernährungswissenschaften und Lehramt an beruflichen Schulen in Gießen, Fortbildung zur Fachberaterin Fasten und zur Fachberaterin in Ernährungsprävention UGB. Sie ist Zertifizierte Ernährungsberaterin und seit 2012 wissenschaftliche Mitarbeiterin und Dozentin an der UGB-Akademie. *UGB e.V., Sandusweg 3, 35435 Wettenberg*



Prof. Dr. **Henning Freund**, Diplom-Psychologe, Studienleiter des berufs begleitenden Masterstudiengangs „Religion und Psychotherapie“ an der Evangelischen Hochschule TABOR in Marburg, Psychotherapeutische Tätigkeit in eigener Praxis in Heidelberg. *Wilhelmstraße 11, 69115 Heidelberg*



Oec. troph. **Edith Gätjen**, Aus- und Fortbildungstätigkeit im Bereich Säuglings- und Kinderernährung, 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*



Prof. Dr. oec. troph. **Helmut Hesecker**, Ernährungswissenschaftler an der Universität Paderborn mit den Forschungsschwerpunkten Ernährung und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter sowie im hohen Alter, Ernährungsbildung, Ernährungsepidemiologie, Nährstoffbedarf des Menschen. *Uni Paderborn, Warburger Str. 100, 33098 Paderborn*



Dr. oec. troph. **Karl von Koerber**, 20 Jahre Mitarbeiter der Univ. Gießen bei Prof. Leitzmann. Mitbegründer der „Vollwert-Ernährung“ und des Fachgebiets „Ernährungsökologie“. Seit 1998 Leiter des „Beratungsbüros für Ernährungsökologie“ und der „Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung“ in München, bis 2014 Teil der TU München. *Mutter-Teresa-Str. 20, 81829 München-Riem*



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 Ernährungswiss., Wilhelmstr. 20, 35392 Gießen*



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 Brückenau, Chefredakteur der Zeitschrift „Naturarzt“ und Vorstandsmitglied der Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung. *Wilhelmshöher Allee 273 a, 34131 Kassel*



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. **Astrid Menne**, Oecotrophologin, 1993–2004 ernährungswissenschaftliche Leiterin der PsoriSol-Hautklinik in Hersbruck. Seit 2005 ist sie mit den Schwerpunkten Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten, Fettstoffwechselstörungen, Adipositas, Essstörungen sowie ernährungsabhängigen Erkrankungen in einer Praxisgemeinschaft tätig. Dozentin an der UGB-Akademie zum Thema Nahrungsunverträglichkeiten. *Schwerpunktpraxis für Ernährungsmedizin, Am Markgrafentpark 6, 91224 Pommelsbrunn/Hohenstadt*



Prof. Dr. med. Dr. hc. **Helmut Schatz**, Träger des Deutschen Bundesverdienstkreuzes 1. Klasse und des Goldenen Ehrenzeichens der Republik Österreich, an den Universitäten Stockholm und Gießen tätig. Seine Schwerpunkte sind innere Medizin, Diabetologie, Endokrinologie. Assoziiertes Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie, betreut einen Blog zum Thema Vitamin D. *Med. Univ.-Klinik Bergmannsheil, Buerkle-de-la-Camp-Platz 1, 44789 Bochum*



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*



Sarah Wiener tritt als Köchin, Unternehmerin und Stiftungsgründerin für den Erhalt unserer natürlichen Lebensgrundlagen sowie für ein ethisch-ökologisches Ernährungsbewusstsein ein. Ihre gleichnamige Stiftung macht sich „für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ stark und bringt mit der Initiative „Ich kann kochen!“ praktische Ernährungsbildung in Kitas und Grundschulen. *Sarah Wiener Stiftung, Wöhlerstraße 12-13, 10115 Berlin*

© Christian Kaufmann

Freitag, 04.05.2018**10.45 Eröffnung und Begrüßung****11.00 Dankbarkeit als Gesundheitsfaktor**

Prof. Dr. Henning Freund, Dipl.-Psych., Heidelberg/Marburg

- Wie wird Dankbarkeit als innere Haltung definiert und woran ist sie sichtbar?
- Welche Zusammenhänge zwischen Dankbarkeit und Gesundheit sind erforscht?
- Kann man Dankbarkeit lernen? Kann man sie beraten?

12.00 Wir brauchen eine Koch- und Esskultur: Warum frisch kochen, vielfältig essen und lustvoll genießen so wichtig ist !

Sarah Wiener, Berlin; Edith Gätjen, Köln

- Wie ernähren wir uns heute? Welche Entwicklungen bahnen sich an?
- Wie wecken wir bei Kindern Begeisterung für frische Lebensmittel und fürs Kochen?
- Wie essen wir nachhaltig gesund und genussvoll?

12.45 Mittagspause**14.15 Aktuelles aus der UGB-Akademie**

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

- Getreideprodukte: eine satte Grundlage
- Süßungsmittel: heiß geliebt und oft diskutiert
- Hülsenfrüchte: vielseitiger Schutz für Klima und Gesundheit

15.45 Pause, Bewegung mit Bettina Kowalsky**Aktiv, fit und kraftvoll sein****16.30 Höher, schneller, weiter – Gut versorgt beim Sport**

Dr. oec. troph. Alexandra Schek, Gießen

- Kraft und Ausdauer tanken – zusätzliche Nährstoffe nötig?
- Wie gelingt effektives Carboloadung?
- Was bringen Carnitin, Kreatin, Coffein & Co?

17.15 Müde, erschöpft und abgeschlagen – schon mal an die Leber gedacht?

Dr. med. Rainer Matejka, Kassel/Bad Brückenau

- Die Leber, das unterschätzte Stoffwechselorgan
- Leberbelastungen erkennen und bewerten
- Richtig essen, die Leber entlasten und stärken

18.00 Ende der Diskussion**Samstag, 05.05.2018****Diskussion über Nährstoffe****09.00 Unter der Lupe: Eisen – ein ungewöhnlicher Nährstoff**

Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann, Gießen

- Eisenstatus: Mangel und Überfluss
- Eisenbedarf: Einflüsse und optimale Menge
- Eisenquellen: Pflanzliche Lebensmittel vs. tierische Produkte

10.00 Kohlenhydrate – Fiktion und Fakten

Prof. Dr. oec. troph. Helmut Heseker, Paderborn

- Gesünder mit weniger Kohlenhydraten?
- Kohlenhydrate: welche sollten es sein?
- Bedeutung unterschiedlicher Ballaststoffe

10.45 Pause, Bewegung mit Bettina Kowalsky**11.30 Vitamin D – Supplementierung: Versprechungen kritisch betrachtet**

Prof. Dr. med. Dr. hc. Helmut Schatz, Bochum

- Wann ist eine Vitamin D-Supplementierung sinnvoll?
- Schützt Vitamin D vor Herzinfarkt und Schlaganfall? Krebs? Diabetes? Infektionen? Weiteren Erkrankungen?
- Verbesserung der neuromuskulären Funktion und weniger Knochenbrüche?

Aktuelle Fragen – differenzierte Antworten**12.15 Leitbild Nachhaltigkeit im Bereich Ernährung**

Dr. oec. troph. Karl von Koerber, München

- Globale Herausforderungen und Zusammenhänge mit unserer Ernährung
- Vollwertige/Nachhaltige Ernährung konkret umsetzen
- Nationale und internationale Programme der UN

13.00 Mittagspause**14.30 Unverträglichkeiten: wirklich wahr?**

Dr. Astrid Menne, Pommelsbrunn/Hohenstadt

- Diagnosefehler, echte Erkrankung oder Nocebo-Effekt?
- Nehmen Unverträglichkeiten wirklich zu?
- Methoden, Möglichkeiten und Grenzen der Diagnostik

Gemeinschaftsverpflegung im Wandel**15.15 Vegetarische und vegane Kost hält Einzug in die Gemeinschaftsverpflegung**

Stefan Brandel, Küchenmeister, Köln

- Nur fleischlos? Oder was macht ein vegetarisches Menü reizvoll?
- Wie lassen sich auch die Bedürfnisse von Veganern erfüllen?
- Wie kann eine vegetarische/vegane Menülinie erfolgreich etabliert werden?

16.00 Schlussworte**16.15 Ende der Tagung**

Programmänderungen vorbehalten.

Tagungsort

Universitätsaula, Ludwigstraße 23, D-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 04. und 05.05.2018)
Fax: 0641-80896-50

Anmeldung und Tagungsgebühren

Anmeldeschluss 10.04.2018

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 26.03.2018	ab 27.03.2018
Nichtmitglieder*	€ 170,-	€ 180,-
UGB-Mitglieder	€ 120,-	€ 130,-
StudentInnen**	€ 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 **10.04.2018** fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 20,- an. Danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

Tageskarten – soweit noch Plätze frei sind – erfragen Sie bitte ab **10.04.2018** beim UGB.

Mitfahrbörse

Mitfahrangebote und -gesuche bitte unter www.ugb.de/mitfahrboerse eintragen.

Tagungsunterlagen

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

Verpflegung

Eine vollwertige Pausenverpflegung wird im Foyer zum Verkauf angeboten. Pausengetränke (Kaffee, Tee, Apfelschorle, Wasser) sind in der Tagungsgebühr inbegriffen.

Unterkunft

Tourist-Information: 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_E und der DGE siehe www.ugb.de/tagung

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

P Parkmöglichkeiten

Der Parkplatz hinter der Uni-Aula (Zufahrt über Stephanstr.) steht aufgrund von Baumaßnahmen leider nicht zur Verfügung. Sie können jedoch im Parkhaus am Selterstor (Zufahrt über Südanlage) oder in der Tiefgarage am Rathaus Berliner Platz (Zufahrt über Ostanlage) parken.

Titelfotos: mimagephotography, oksun70/123RF; digitouch



Anmeldung und Zahlungseingang	bis 26.03.2018	ab 27.03.2018
Nichtmitglieder*	€ 170,-	€ 180,-
UGB-Mitglieder	€ 120,-	€ 130,-
StudentInnen**	€ 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 **10.04.2018** 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 (dienstlich)

Fax

Telefon (mobil)

Beruf

E-Mail

Ort, Datum

Unterschrift

Tragen Sie bitte den Teilnehmernamen auch auf Ihrer Überweisung ein.

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

