

**Freitag, 19.03.2021****15.15 Uhr Begrüßung und Organisatorisches****15.30 – 18.00 Uhr****Aktuelle Fragen aus der UGB-Akademie***Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin*

- Häm-Eisen – Freund oder Feind?
- Zellularalterung, Seneszenz und alterungsabhängige Erkrankungen – Einflussfaktoren kennen, Gesundheit erhalten
- Essverhalten und Energieverbrauch – Besonderheiten und neue Forschungsergebnisse

**Samstag, 20.03.2021****8.30 Uhr****Familie, soziales Umfeld und Beruf als System betrachtet***Oec. troph. Edith Gätjen*

- Essen in unterschiedlichen Esszimmern
- Wie kann es gelingen, dass jeder selbstbestimmt, vollwertig und genussvoll isst?

**9.15 Uhr****Essen in der Arbeitswelt – Anspruch und Wirklichkeit***Stefan Brandel, Küchenmeister*

- Wie ist die Nährstoffversorgung in Kantinen und Mensen?
- Wie sind die Rahmenbedingungen: Zeit zum Essen, Auswahl, Qualität, Atmosphäre?
- Welche Verbesserungen sind realistisch?

**11.00 Uhr****Verpflegung in Klinik und Pflege – real und ideal***Herbert Thill, Küchenmeister*

- Wie sieht die Nährstoffversorgung pflegebedürftiger Menschen aus?
- Welche Probleme und Lösungswege zeichnen sich ab?
- Wie kann der „Esstisch“ bedarfsgerecht und ansprechend gestaltet werden?

**12.30 Uhr Mittagspause****14.00 Uhr****Zeitökonomisch kochen: vom Singlehaushalt bis Großfamilie***Elke Männle, Diätassistentin, Ernährungsberaterin UGB*

- Wie lässt sich der Zubereitungsaufwand reduzieren?
- Welche Vorteile bietet eine gute Planung und wie kann sie gelingen?
- Anregungen für vollwertige Meal-prep-Varianten

**15.00 Uhr****Koch- und Ess-Aktionen mit Kindern und Jugendlichen***Stefan Brandel, Küchenmeister*

- Eltern-Kind-Kochkurse, Klein und Groß gemeinsam motivieren
- Social Media: Trends der Jugend als Anknüpfungspunkte
- Sozial, fair, ökologisch, klimagerecht ... Themen auch für die Jugend

**16.00 Uhr Ende**

**Pausen sind eingeplant.  
Programmänderungen vorbehalten.**

**Anmeldung unter [www.ugb.de/symposium](http://www.ugb.de/symposium)**

**Sonntag, 21.03.2021****8.30 Uhr****Der Esstisch in Kita und Schule – von klein auf wichtig und richtig***Oec. troph. Edith Gätjen, Stefan Brandel, Küchenmeister*

- Hand in Hand: Eltern, Pädagogen und Hauswirtschaft – wer übernimmt was?
- Wie können Kinder in die Essgestaltung einbezogen werden?
- Welche Veränderungen sind vorrangig?

**9.45 Uhr****Das System Familie eingebettet in die anderen Systeme***Oec. troph. Edith Gätjen*

- Das System Familie für sich betrachtet und verbunden mit den anderen Systemen
- Wie kann der Essalltag in der Familie gelingen, wer übernimmt wofür die Verantwortung?
- Welche Möglichkeiten gibt es den familiären Esstisch mit Blick auf die Gesundheit zu optimieren?

**11.00 Uhr****Neue Chancen für die Ernährungsberatung***Oec. troph. Edith Gätjen*

- Welche neuen Einsatzbereiche ergeben sich für die Ernährungsberatung?
- Wie kann die Ernährungsberatung im komplexen und differenten Alltag agieren?
- Wie können Transparenz und Kommunikation zwischen den unterschiedlichen Ernährungswelten gelingen?

**12.15 Abschluss des Symposiums**



**Stefan Brandel**, Küchenmeister, Vegan-vegetarisch-geschulter Koch (DHA) und Dozent in der Küchenmeisterausbildung. Tätigkeiten u.a. in einem renommierten Trierer Hotelbetrieb, in Australien, einer Forschungsstation in der Antarktis sowie als Küchenleiter in einer Kölner Mensa. Als selbstständiger Koch im Bereich Catering aktiv, zudem engagiert in Kinder- und Jugend-Kochprojekten, seit 2017 Dozent an der UGB-Akademie.

*Stefan Brandel, Strundenerstraße 30, 51069 Köln*



Oec. troph. **Edith Gätjen**, Oecotrophologie-Studium in Bonn, Buchautorin, Lehrbeauftragte an der Universität Bonn und als Dozentin an der UGB-Akademie, sowie als Systemische Familientherapeutin und Supervisorin tätig. Ihre Arbeitsbereiche sind Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit, Kinderernährung und vegan-vegetarische Familienernährung in Theorie und Praxis, seit 2017 Präsidentin des UGB-Deutschland.

*Edith Gätjen, Hofgut Mielenforst, Mielenforster Kirchweg 56, 51069 Köln*



**Elke Männle**, Diätassistentin und Ernährungsberaterin UGB, Kursleiterin im KompetenzNetz fair beraten. Ihr Schwerpunkt liegt in der nachhaltigen Umstellung auf Vollwert-Ernährung und den Programmen „Prima GleichGewicht“ und „Besser essen“.

*UGB e.V., Sandusweg 3, 35435 Wettenberg*



Dipl. oec. troph. **Hans-Helmut Martin**, Fachberater in Ernährungsprävention“, Ernährungsberater UGB, Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung, Senioren, Bewegung/Entspannung und Fasten, Mitglied der Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V., Konzeption von Seminaren und Tagungen, organisatorische und wissenschaftliche Leitung der UGB-Akademie.

*UGB e.V., Sandusweg 3, 35435 Wettenberg*



**Herbert Thill**, Küchenmeister, viele Jahre Tätigkeit in Saisonbetrieben (Schweiz, Grand Canaria, London, Deutschland), später als Küchenleiter in einem Wohn- und Pflegeheim. Seit 2007 als Referent für Kostformen und in der Heimkochausbildung tätig. 2011 Fortbildung zum Gourmet-Küchenmeister für Vollwert-Ernährung UGB. Seit 2015 Dozent an der UGB-Akademie.

*Herbert Thill, Emdenau 1a, 34549 Edertal-Gellershausen*

### Online-Symposium

Das Symposium findet digital über die Konferenzplattform ZOOM statt. Nach den Vorträgen ist die Möglichkeit für Fragen und Anmerkungen in einem moderierten Chat gegeben.

### Veranstalter

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (UGB)  
Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg, [www.ugb.de](http://www.ugb.de)  
Tel.: 0641-80896-0

### Anmeldung

**Anmeldestopp** ist der **12.03.2021**

1. Ihre Anmeldung nehmen Sie bitte online auf [www.ugb.de/symposium](http://www.ugb.de/symposium) vor. Dabei hinterlassen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse, über die Sie auch am Online-Symposium teilnehmen möchten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass ausschließlich **Online-Anmeldungen** möglich sind.
2. **Gleichzeitige Überweisung** der Tagungsgebühr an:  
Postbank Frankfurt/Main,  
IBAN: DE71 5001 0060 0000 2706 00, BIC: PBNKDEFF  
Eine Überweisung durch den Arbeitgeber kann im Online-Formular angegeben werden.
3. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Etwa **fünf Tage** vor Symposiumbeginn erhalten Sie von uns eine E-Mail mit Informationen über den **Zugang zum Online-Symposium** sowie die **Symposiumsunterlagen** in digitaler Form (PDF). Bitte kontrollieren Sie Ihre Überweisung der Teilnahmegebühr und auch Ihren Spamordner, falls Sie unsere E-Mail drei Tage vorher noch nicht erhalten haben sollten.
4. Frühestens eine Woche nach dem Symposium erhalten Sie die **Teilnahme-Bescheinigung inkl. Zahlungsbeleg** der Teilnahmegebühr und die Freigabe der **Videoaufzeichnung**.
5. **Tageskarten** sind aus technischen und organisatorischen Gründen leider nicht möglich.
6. Bei **Rücktritt** bis zum **20.02.2021** fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- an. Danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

### Symposiumsunterlagen

Die Kurzfassungen der Vorträge in **digitaler Form** sind in der Teilnahmegebühr inbegriffen.

### Systemvoraussetzungen

Internetzugang, Lautsprecher am PC/Notebook/Tablet oder Smartphone.

### Technische Fragen

Weitere Infos zum Ablauf und zu technischen Fragen finden Sie unter [www.ugb.de/faq-onlineveranstaltung](http://www.ugb.de/faq-onlineveranstaltung)

### Teilnahmegebühren

Teilnahmegebühren	bis 05.01.21	bis 07.03.21	Spätbucher 08.03.21
Nichtmitglieder*	€ 199,-	€ 219,-	€ 249,-
UGB-Mitglieder	€ 169,-	€ 189,-	€ 219,-
Studierende**	€ 59,-	€ 79,-	€ 119,-

\* gilt auch für Abonnenten des **UGBforum**

\*\* gilt bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres; bitte Kopie der Studienbescheinigung über ein Vollzeitstudium vorweisen.

### Videoaufzeichnung

Eine Videoaufzeichnung ist nur für angemeldete TeilnehmerInnen vorgesehen.

### Anerkennung als Fortbildung

Das Symposium 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, VDOE und der DGE siehe [www.ugb.de/symposium](http://www.ugb.de/symposium).

**Die Zahl der Teilnehmer ist begrenzt.**

## Mitgliedschaft beantragen und sparen!

Wenn Sie zusammen mit Ihrer Anmeldung die Mitgliedschaft beim UGB e. V. beantragen, sparen Sie 40 €!

### Vorteile der Mitgliedschaft:

- Ermäßigungen bei allen UGB-Veranstaltungen
  - Kostenloses Abonnement des **UGBforum**
  - Exklusive Informationen auf [www.ugb.de](http://www.ugb.de)
  - Literatursuche und fachliche Fragenbeantwortung
  - Kostenlose Anzeigen in der UGB-Stellenbörse
- Antrag unter [www.ugb.de/mitglieder](http://www.ugb.de/mitglieder)