

# Ernährung aktuell

## 07.–08. Mai 2021

Online Tagung

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



### Wissenschaftliche Leitung:

Dr. med. Günther Schwarz, Heuchelheim  
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](mailto:info@ugb.de) • Internet: [www.ugb.de](http://www.ugb.de)



**Julia Bansner**, M.Sc. Ernährungswissenschaften, hat beim UGB die Fortbildung zur Fachberaterin in Ernährungsprävention (UGB) absolviert und ist seit April 2020 als wissenschaftliche Mitarbeiterin in der UGB-Akademie sowie im Kundenservice tätig. Sie betreut im UGBforum die Rubrik „Wissenschaft aktuell“ und verfasst regelmäßig Fachbeiträge.



Die Diplom-Psychologin Dr. rer. nat. **Friederike Bartels** ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Experimentelle Psychologie der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Sie beschäftigt sich seit 2010 mit der Erforschung orthorektischen Ernährungsverhaltens und gilt national sowie international als Expertin auf diesem Gebiet.

Foto: Susanne Kurz



Prof. Dr. phil. nat. **Gunter P. Eckert** ist Professor für Ernährung in Prävention und Therapie am Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen. Er habilitierte im Bereich neurodegenerative Erkrankungen und forscht schwerpunktmäßig zur Alterung des Gehirns und dem Einfluss verschiedener Nahrungsbestandteile.

Foto: Georg Gottschlich



Oec. troph. **Edith Gätjen**, Buchautorin, Lehrbeauftragte an der Universität Bonn, an der UGB-Akademie als Dozentin, 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.



Dr. oec. troph. **Stefanie Gerlach** ist Mediensprecherin und Vorstandsmitglied der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG). Daneben ist sie als Dozentin für Verbände des Gesundheitswesens tätig.



Dipl.-Ing. agr. **Jörg Große-Lochtman**, Ausbildung zum Landwirt und Studium zum Agraringenieur, ist heute Vorstand der Marktgesellschaft der Naturland Bauern AG sowie Vorstandsmitglied des Forschungsinstitutes für biologischen Landbau FiBL Deutschland e.V. und der Assoziation Ökologischer Lebensmittelhersteller AÖL.



Großmeister **Qingshan Liu** wurde von chinesischen Meistern in Techniken nach der chinesischen Tradition ausgebildet. Neben dem Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin hat er westliche Schulmedizin studiert. Er ist als Fachbuchautor sowie Qigong und Taiji-Kapazität international bekannt. Seit 1987 unterrichtet er auch in Europa.



Dr. med. **Rainer Matejka** ist Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Fastenarzt, Chefarzt der Malteserklinik Dr. von Weckbecker in Bad Brückenau, Chefredakteur der Zeitschrift „Naturarzt“ und Vorstandsmitglied der Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung.



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 Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V., Konzeption von Seminaren und Tagungen, organisatorische und wissenschaftliche Leitung der UGB-Akademie.



**Alexander Schäfer**, Apotheker, ist als selbstständiger Apotheker tätig und auf die Themen Naturheilkunde, Homöopathie, Geriatrische Pharmazie und Diabetes Mellitus spezialisiert. Neben dem Pharmaziestudium hat er einen Master in Komplementären Gesundheitswissenschaften absolviert.



**Beatrice Schilling**, Dipl. Ernährungsberaterin FH/SVDE, BSc Ernährung und Diätetik, ist in eigener Praxis in Baden/Schweiz tätig mit Spezialgebiet Ernährungstherapie bei gastrointestinalen Erkrankungen sowie als Dozentin an der Berner Fachhochschule Gesundheit.



Prof. Dr. Dr. **Christian Schubert**, Arzt, Psychologe und ärztlicher Psychotherapeut. Er leitet das Labor für Psychoneuroimmunologie der Universitätsklinik Innsbruck sowie die Arbeitsgruppe „Psychoneuroimmunologie“ des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM).



Dr. med. **Günther Schwarz**, Facharzt für Allgemeinmedizin, Anästhesiologie und Homöopathie; niedergelassen in einer Gemeinschaftspraxis mit den Schwerpunkten Homöopathie, Regulative Medizin, Naturheilverfahren. Mitglied des Präsidiums und Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Medizin und Naturheilverfahren.

**Freitag, 07.05.2021****11.00 Eröffnung und Begrüßung****Spezielle Ernährungsfragen****11.15 Der Magen – ein ganz besonderes Organ**

Dr. med. Rainer Matejka, Zierenberg/Bad Brückenau

- Welche individuellen Unterschiede gibt es bei der Anatomie und Physiologie, welche Veränderungen und Anomalien?
- Wie wirken sich diese auf die Funktionalität des Magens und Verträglichkeit von Lebensmitteln aus?
- Welche Schlussfolgerungen für die Ernährungsberatung ergeben sich daraus?

**12.00 Ernährung und Alterungsprozesse**

Prof. Dr. phil. nat. Gunter P. Eckert, Gießen

- Lassen sich durch Ernährung Alterungsprozesse verlangsamen?
- Kann Ernährung neurodegenerative Erkrankungen beeinflussen?
- Welche Bedeutung haben dabei die Mitochondrien und verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe?

**12.45 Mittagspause****Kommunikation und Beratung aktuell****14.15 Das Bermuda-Dreieck aus Nichtalkoholischer Fettleber, Typ-2-Diabetes und Adipositas**

Dr. med. Günther Schwarz, Heuchelheim,  
Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin, Wettenberg

- Warum hängen diese drei Faktoren so eng zusammen?
- Was ist das Gefährliche an der Kombination der drei Faktoren?
- Womit erreicht man den größten präventiven Effekt?

**15.00 Kontroverse Diskussion über Weizen und Gluten**

Beatrice Schilling, B.Sc. Ernährung und Diätetik, CH-Baden

- Welche Bedeutung hat Weizen in der Ernährung des Menschen?
- Für wen sind Weizen bzw. Gluten ein Problem?
- „Weizen macht dumm und dick“, stimmt diese Behauptung?

**15.45 Pause****Ein Blick über den Tellerrand****16.15 Traditionelle Chinesische Medizin – Impulse für die Ernährungsberatung**

Großmeister Qingshan Liu, Ann-Arbor, Michigan, USA

- Welche Ernährungsempfehlungen gibt die Traditionelle Chinesische Medizin?
- Lassen sich diese Empfehlungen auf westliche Verhältnisse übertragen?
- Welche Impulse können wir für die Vollwert-Ernährung daraus ziehen?

**17.15 Öko-Landbau – quo vadis?**

Dipl.-Ing. agr. Jörg Große Lochtmann, Hohenkammer

- Wie ist die aktuelle Situation in der Öko-Landwirtschaft?
- Welche speziellen Verarbeitungsrichtlinien und Sozialstandards gibt es für Öko-Lebensmittel?
- Was sind Öko-Lebensmittel wert, und warum sind konventionelle Lebensmittel so billig?

**18.00 Ende der Diskussion****Samstag, 08.05.2021****09.00 Gesunder Schlaf – keine Selbstverständlichkeit!**

Alexander Schäfer, Apotheker, Reiskirchen

- Wie beeinflusst die Chronobiologie unseren Schlaf?
- Welche Bedeutung haben Lebensstil und Ernährungsverhalten auf den Schlaf?
- Welche Risiken bringt Schlafmangel mit sich, und wie erreicht man eine bessere Schlafqualität?

**Psyche, Ernährung und Immunologie****10.00 Psychoneuroimmunologie – Verbindung zwischen Psyche und Immunsystem**

Prof. Dr. Dr. Christian Schubert, A-Innsbruck

- Welche Bedeutung hat die Einheit von psychischer, neuronaler, hormoneller und immunologischer Aktivität?
- Was übersieht die traditionelle Biomedizin und welche Erkenntnisse bietet die Psychoneuroimmunologie?
- Wie lassen sich die eigenen Gesundheitsressourcen stärken, auch im Hinblick auf die Covid 19-Krise?

**10.45 Pause****11.30 Orthorektisches Ernährungsverhalten – eine weitere Variante pathologischen Essverhaltens?**

Dr. rer. nat. Friederike Barthels,  
Dipl.-Psychologin, Düsseldorf

- Wie sind Definition, Symptomatik und Prävalenz?
- Wie ist der aktuelle Forschungsstand?
- Welche Konsequenzen ergeben sich für die Ernährungsberatung?

**Ernährungsfragen in der Diskussion****12.15 Plasmidome – eine neue Gefahr in der Säuglingsernährung?**

Oec. troph. Edith Gätjen, Köln,  
M.Sc. Ernährungswiss. Julia Bansner, Wettenberg

- Was sind Plasmidome und was können sie bewirken?
- Was sind sinnvolle Schlussfolgerungen für die Säuglingsernährung?
- Ist „vegan“ eine Lösung?

**13.00 Mittagspause****14.30 Der Nutri-Score – Durchbruch in der Ernährungsprävention?**

Dr. oec. troph. Stefanie Gerlach, Berlin

- Was kann der Nutri-Score, und was will man damit erreichen?
- Gibt es Erfahrungen mit ähnlichen Labels?
- Wo sind Grenzen und Schwächen des Nutri-Scores?

**15.15 Fettempfehlungen in der wissenschaftlichen Diskussion**

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

- Wie viel ist empfehlenswert, welches Fett oder Öl wozu?
- Entwarnung für das LDL-Cholesterin?
- $\Omega$ -3-,  $\Omega$ -6-,  $\Omega$ -9-Fettsäuren: wie viel ist genug, wie viel ist zu viel?

**16.00 Schlussworte****16.15 Ende der Tagung**

**Programmänderungen vorbehalten.**

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

## Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,



auch unsere diesjährige Jahrestagung findet online statt – das erhöht die Planungssicherheit für alle in diesen Zeiten. Wir hoffen, Sie im Mai 2021 erneut virtuell begrüßen zu können. Unser Team wird Sie mit der Erfahrung aus verschiedenen Online-Veranstaltungen gerne durch die Tagung begleiten.

Wie immer warten wichtige Fragestellungen auf Sie: Welchen Einfluss nimmt die Ernährung auf Alterungsprozesse, stellen Plasmidome eine neue Gefahr für Säuglinge dar, bringt der präventive Nutri-Score den Durchbruch? Die ReferentInnen liefern fachlich fundierte Antworten und stehen nach ihrem Vortrag für Fragen der ZuhörerInnen zur Verfügung. Ihre Fragen stellen Sie bitte im Chat.

Das Online-Format erleichtert den internationalen Austausch. Deshalb schalten wir diesmal ExpertInnen aus Österreich, der Schweiz und den USA zu. Sie widmen sich den Ernährungsempfehlungen der TCM, der Verbindung zwischen Psyche und Immunsystem und der kontroversen Diskussion um Weizen und Gluten. Freuen Sie sich auf lebhaftere Vorträge und reichlich fachlichen Input.

Ein großes Anliegen ist es, dass Sie von der UGB-Tagung fundierte Erkenntnisse und inspirierende Anregungen für sich und Ihre berufliche Tätigkeit mit in Ihren Alltag nehmen. Auf persönliche Begegnungen müssen wir diesmal leider verzichten – umso mehr freuen wir uns auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr. Bleiben Sie gesund!

Ihr 

Dipl. oec. troph. Thomas Männle  
Geschäftsführendes Präsidiumsmitglied

### Online-Tagung

Die Tagung 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 **26.04.2021**

1. Ihre Anmeldung nehmen Sie bitte online auf [www.ugb.de/tagung](http://www.ugb.de/tagung) vor. Dabei hinterlassen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse, über die Sie auch an der Online-Tagung 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 Tagungsbeginn erhalten Sie von uns eine E-Mail mit Informationen über den **Zugang zur Online-Tagung** sowie die **Tagungsunterlagen** in digitaler Form (PDF). Bitte kontrollieren Sie Ihre Überweisung der Tagungsgebühr und auch Ihren Spamordner, falls Sie unsere E-Mail drei Tage vorher noch nicht erhalten haben sollten.
4. Frühestens eine Woche nach der Tagung 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 **15.04.2021** fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- an. Danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

### Tagungsunterlagen

Die Kurzfassungen der Vorträge in **digitaler Form** sind in der Tagungsgebühr 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)

### Tagungsgebühren

Tagungsgebühren	bis 15.02.21	bis 20.04.21	Spätbucher ab 21.04.21
Nichtmitglieder*	€ 170,-	€ 190,-	€ 220,-
UGB-Mitglieder	€ 130,-	€ 150,-	€ 180,-
Studierende**	€ 55,-	€ 75,-	€ 95,-

\* 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

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.

### 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)