

Online-Symposium

Das Symposium findet digital über die Konferenzplattform ZOOM statt. Nach den Vorträgen gibt es die Möglichkeit, sich aktiv mit Fragen und Anmerkungen einzubringen.

Veranstalter

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

Anmeldung

Anmeldeschluss ist der **14.11.2022**

1. Ihre Anmeldung nehmen Sie bitte **online** auf www.ugb.de/stoffwechsel vor. Dabei hinterlassen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse, über die Sie auch am Online-Symposium teilnehmen möchten.
2. **Gleichzeitige Überweisung** der Gebühr 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 **zwei Tage** vor dem Symposium senden wir Ihnen eine E-Mail mit Informationen über den **Zugang zum Online-Symposium** und den **Symposiumsunterlagen** in digitaler Form (PDF). Bitte kontrollieren Sie Ihre Überweisung der Teilnahmegebühr und auch Ihren Spamordner, falls Sie unsere E-Mail nicht erhalten haben sollten.
4. Etwa eine Woche nach dem Symposium erhalten Sie die **Teilnahme-Bescheinigung** inkl. **Zahlungsbeleg** über die Teilnahmegebühr und einen Link zu den **Videoaufzeichnungen**.
5. **Tageskarten** sind aus technischen und organisatorischen Gründen leider nicht möglich.
6. Bei **Rücktritt** bis zum **31.10.2022** fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- an. Danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

Symposiumsunterlagen

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

Systemvoraussetzungen

Stabiler Internetzugang, PC/Notebook mit Lautsprecher.
Wünschenswert sind Mikrofon und Kamera.

Technische Fragen

Weitere Infos zum Ablauf und zu technischen Fragen finden Sie unter www.ugb.de/faq-onlineveranstaltung

Teilnahmegebühren

Nichtmitglieder	€ 229,-
UGB-Mitglieder*	€ 99,-
Abonnenten**	€ 99,-

- * gilt auch für neue Mitglieder
- ** Abonnement: Mindestlaufzeit 1 Jahr

Anerkennung als Fortbildung

Das Symposium wird allen UGB-Absolvent:innen im Bereich Ernährung und Fasten sowie Ernährungsberater:innen UGB mit 14 Zeitstunden (18 UE) als Fortbildung anerkannt.



Energieknappheit, Klimawandel und Preissteigerungen lassen uns alle spüren, dass wir wirtschaftlich den Gürtel enger schnallen müssen. Wir überlegen genau, wofür wir unser Geld ausgeben können und wollen. Gesundheit wird immer unser höchstes Gut bleiben. Sie zu bewahren, verleiht uns Autonomie und gibt Halt in diesen unsicheren Zeiten.

Mit Ihrem Mitgliedsbeitrag und als Abonnent:in des UGBforum fördern Sie die unabhängige Arbeit des UGB. Gemeinsam machen wir uns stark für nachhaltige Ernährungskonzepte und eine neutrale Gesundheitsaufklärung ohne wirtschaftliche Einflussnahme. Für Ihre Treue, liebe Mitglieder und Abonnent:innen, und alle, die jetzt die **Mitgliedschaft** im UGB beantragen, bedanken wir uns mit einer **vergünstigten Teilnahmegebühr von nur 99 Euro** (statt 229 Euro).

ClimatePartner®
Klimaneutral

Titelfoto: brovektor/123RF.com

Prävention mit Ernährung Stoffwechsel – fit

17.–19.11.2022

Online Symposium

Anmeldung unter
www.ugb.de/stoffwechsel

Leitung:

Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin

Veranstalter:

UGB e.V. • Sandusweg 3 • 35435 Wettenberg
info@ugb.de • www.ugb.de



Verband für
Unabhängige
Gesundheitsberatung e.V.
- Deutschland -

UGB AKADEMIE

Faszination Stoffwechsel: In unserem Körper finden hoch koordinierte Aktivitäten statt, bei denen komplexe biochemische Vorgänge ineinander greifen. Zentrale Stoffwechselorgane wie Bauchspeicheldrüse, Leber, Nieren und Schilddrüse sorgen für Energiegewinnung, für den Umbau von Nährstoffen in charakteristische körpereigene Moleküle und für einen reibungslosen Ablauf im Organismus.

Wir machen Sie mit den spannenden Abläufen im Stoffwechsel vertraut und zeigen auf, wie die zentralen Organe ihre Leistungsfähigkeit erhalten und wie wir sie mit naturbelassenen Lebensmitteln optimal unterstützen können. Für alle Beratungskräfte und auch für jeden interessierten Verbraucher liefert das Symposium überzeugende Argumente für eine vollwertige, pflanzenbetonte Ernährung.

REFERENT:INNEN



Dipl. oec. troph. **Hans-Helmut Martin**, Fachberater in Ernährungsprävention, Ernährungsberater UGB, Mitglied der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V., Dozent im Bereich Ernährung, Fasten, Senioren und Bewegung/Entspannung, wissenschaftliche Leitung der UGB-Akademie.



M. Sc. **Artem Sarafanov** studierte Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität in Gießen und absolviert zur Zeit ein Fortbildungsstudium zum Fachberater in Ernährungsprävention UGB. Sein Hauptinteresse gilt dem präventiven und therapeutischen Potential von Ernährung, der veganen Ernährungsweise sowie der Sporternährung.



M. Sc. Ernährungswiss. **Jacqueline Veit** studierte Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität in Gießen und ist in eigener Praxis tätig. Als lizenzierte Fitnesstrainerin und Kursleiterin kombiniert sie ihre Schwerpunkte Ernährung und Bewegung.

Donnerstag, 17.11.2022 | 8:30 bis 13:00 Uhr

Die Lymphe: Unser Entgiftungssystem

- Wie ist das Lymphsystem aufgebaut?
- Wie funktioniert der Stoffaustausch zwischen Blut, Körperzellen und Lymphe?
- Wie kann das Lymphsystem angeregt werden?

Die Leber: Unser zentrales Stoffwechselorgan

- Welche Funktionen erfüllt die Leber im Fett-, Kohlenhydrat- und Protein-Stoffwechsel?
- Was hat es mit den verschiedenen Cholesterinfraktionen auf sich?
- Welche Ursachen hat die Nichtalkoholische Fettleber und wie ist ihr Verlauf?
- Wie kann man mit Ernährung Lebererkrankungen vorbeugen?

Die Bauchspeicheldrüse: Das Multitalent

- Aufbau der Bauchspeicheldrüse als Drüsenorgan
- Welche Funktionen hat die Bauchspeicheldrüse beim Kohlenhydratstoffwechsel?
- Wie kann man Pankreas-schonend essen?

Praxis: Bewegung – den Stoffwechsel aktivieren

Freitag, 18.11.2022 | 8:30 bis 13:00 Uhr

Theorie: Bewegung – den Stoffwechsel aktivieren

- Wie ändert sich der Energiebedarf durch Sport?
- Einfluss regelmäßiger Bewegung auf Stoffwechselprozesse
- Was steckt wirklich hinter dem „Nachbrenneffekt“?

Pausen sind eingeplant. Programmänderungen vorbehalten. Anmeldung www.ugb.de/stoffwechsel

Die Schilddrüse: Unsere Hormonfabrik

- Wie ist die Schilddrüse aufgebaut?
- Wie funktionieren die Regelkreisläufe der Schilddrüsenhormone?
- Verschiedene Störungen der Schilddrüsenfunktion

Praxis: Bewegung – den Stoffwechsel aktivieren

Die Darmgesundheit verbessern

- Wie hängen Nervensystem und Darm zusammen?
- Welche Funktionen erfüllt die Darmbarriere?
- Welche Auswirkungen hat eine Störung der Darmbarriere?
- Wie sieht eine darmgesunde Ernährung aus?

Samstag, 19.11.2022 | 8:30 bis 13:00 Uhr

Den Energiestoffwechsel optimieren

- Wie ist das Zusammenspiel von Kohlenhydrat-, Fett- und Protein-Stoffwechsel?
- Welche Funktionen übernehmen Mikronährstoffe im Energiestoffwechsel?
- Wie wirkt das Essverhalten auf den Energiestoffwechsel?
- Wie wirken sich Fasten und Autophagie aus?

Die Nieren: Unser Ausscheidungsorgan Nr.1

- Wie sind die Nieren aufgebaut?
- Welche Funktionen haben die Nieren?
- Prävention: Nierengesund essen und trinken

Praxis: Bewegung – den Stoffwechsel aktivieren

Genbasierte Ernährungsempfehlungen

- Wie sinnvoll sind sie?
- Einfluss der Genetik auf den Energiestoffwechsel
- Genetik und Körpergewicht – aktueller Stand