Ernährung im Blickpunkt

Herzgesund essen – Herzgesund leben

19.–21.09.2025

Online Symposium

Anmeldung unter
www.ugb.de/symposium

Leitung:
Dipl. oec. troph.
Hans-Helmut Martin

Veranstalter:
UGB e.V. • Friedrich-List-Str. 21 • 35398 Gießen
info@ugb.de • www.ugb.de



Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. · Deutschland ·

UGB AKADEMIE

Freitag, 19.09.2025

13.00 Uhr
Begrüßung und Organisatorisches

13.15 Uhr
Das Herz-Kreislauf-System – jeder Schritt zählt

Dr. phil. Dipl. Sportwiss. Markus Schwarz

- Das Herz – unseren zentralen Motor stärken
- Bewegung zur Prävention und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Von der Bewegung zur Entspannung kommen

14.45 Uhr
Der ernährungswissenschaftliche Blick

M. Sc. Ernährungswiss. Artem Sarafanov

- Wie groß ist der Einfluss von Ernährung auf das Herz-Kreislauf-System?
- Schutz- und Risikofaktoren der Ernährung
- Kann Ernährung stressmindernd wirken?

16.15 – 17.30 Uhr
Erste Hilfe bei Herzinfarkt und Schlaganfall

Malteser Hilfsdienst e.V. Gießen

- Was sind erste Symptome bei mir selbst/bei anderen?
- Wie handle ich in Notfallsituationen richtig?
- Wie funktioniert ein Defibrillator?

Samstag, 20.09.2025

9.00 Uhr
Der medizinische Blick

Dr. med. Günther Schwarz

- Welche Bedeutung haben Herz-Kreislauf-Erkrankungen?
- Was sind wichtige Marker und Risikofaktoren?
- Überblick Prävention und Therapie

Pausen sind eingeplant.
Programmänderungen vorbehalten.

PROGRAMM

11.00 Uhr
Herzgesund kochen – der Blick in die Küche

Elke Männle, Diätassistentin, Ernährungsberaterin UGB

- Herzgesund essen – was und wie?
- Gut abschmecken, bekömmlich kochen
- Herzgesundes Essen zeiteffizient umsetzen

12.30 Uhr Mittagspause

14.00 – 16.00 Uhr
Widerstand erkennen und akzeptieren – eine wertvolle Ressource in der Beratung

Dipl. oec. troph. Brigitte Neumann

- Motivierende Gesprächsführung: Menschenbild und Haltung
- Veränderungen sind (k)ein Kinderspiel?
- Widerstand: wahrnehmen – wertschätzen und Wandel ermöglichen

Sonntag, 21.09.2025

9.00 Uhr
Prävention von Beginn an

Meike Schrader und Maria Jaros

- Perinatale Programmierung kardiovaskulärer Erkrankungen
- Bluthochdruck und Hypercholesterinämie im Kindes- und Jugendalter
- Prävention von klein auf

10.15 Uhr
Die Macht der Atmung – mit Entspannung Herz und Kreislauf schützen

M. Sc. psych. Janika Epe

- Wie kann Atmung zur Stressprophylaxe beitragen?
- Was bewirkt bewusstes Atmen im Körper?
- Praktische Anwendung ausgewählter Atemtechniken

12.00 Uhr Abschluss des Symposiums

REFERENT:INNEN



Dr. phil. Dipl. Sportwiss. **Markus Schwarz**, Sportwissenschaftler, -pädagoge und -therapeut, Ausbildungsleiter am Sportwissenschaftlichen Institut, Leitung des Präventiv- und Herzsports am Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes, Dozent an der UGB-Akademie.



M. Sc. Ernährungswiss. **Artem Sarafanov**, Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Gießen, Fachberater in Ernährungsprävention UGB. Sein Hauptinteresse gilt dem präventiven und therapeutischen Potential von Ernährung, der veganen Ernährungsweise sowie der Sporternährung.



Dr. med. **Günther Schwarz** war langjährig niedergelassen in einer Gemeinschaftspraxis mit den Schwerpunkten Homöopathie, Regulative Medizin und Naturheilverfahren. Er ist Dozent der UGB-Akademie im Bereich biopsychosoziale Medizin.



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 Gleich-Gewicht" und „Besser essen". Dozentin an der UGB-Akademie.



Dipl. oec. troph. **Brigitte Neumann** ist freiberufliche Ökotrophologin sowie Motivational Interviewing Coach und Supervisorin. In Kombination setzt sie beides überwiegend in der Fortbildung, Lehre, Unterricht und Beratung zur Förderung nachhaltiger Veränderungsmotivation ein.





Meike Schrader und **Maria Jaros** arbeiten als Ärztinnen am Universitätsklinikum der Ludwig-Maximilian-Universität in München in der Abteilung für Kinderkardiologie und pädiatrische Intensivmedizin. Sie sind dort unter anderem am wissenschaftlichen Projekt „Hand aufs Herz" beteiligt, das die Entwicklung und Etablierung einer Vorsorgeuntersuchung des Herz-Kreislaufsystems für Kinder und Jugendliche zum Ziel hat.



M. Sc. Psych. **Janika Epe** ist Psychologische Psychotherapeutin und arbeitet als therapeutische Teamleitung in der Vitos-Klinik in Gießen. Sie forschte an der Universität Gießen zur Wirkung von Atemtechniken und Yoga und vermittelt deren praktische Umsetzung als ausgebildete Yoga-Lehrerin in ihren Kursen.

ANMELDUNG

Veranstalter

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB)
Friedrich-List-Str. 21, D-35398 Gießen, www.ugb.de
Tel.: 0641-80896-0

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.

Anmeldeschluss ist der **14.09.2025**

1. Ihre Anmeldung nehmen Sie bitte **online** auf **www.ugb.de/symposium** vor. Geben Sie bitte die E-Mail-Adresse an, über die Sie auch am Online-Symposium teilnehmen möchten.

2. **Gleichzeitige Überweisung** der Teilnahmegebühr 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. Einen Tag 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 **25.08.2025** 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.

ALLGEMEINE HINWEISE

Systemvoraussetzungen und technische Fragen

Internetzugang und PC oder Laptop mit Lautsprecher. Die Teilnahme über Tablet oder Smartphone ist weniger empfehlenswert. Weitere Infos zum Ablauf und zu technischen Fragen finden Sie unter www.ugb.de/faq-onlineveranstaltung

Teilnahmegebühren	bis 03.08.25	ab 04.08.25
Nichtmitglieder*	259 Euro	289 Euro
UGB-Mitglieder	219 Euro	249 Euro
Studierende**	129 Euro	149 Euro
Studentische UGB-Mitglieder**	49 Euro	69 Euro

* gilt auch für Abonnenten des UGB***forum***
****** gilt bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres; Studienbescheinigung über Vollzeitstudium an einer staatl. Hochschule beilegen

Videoaufzeichnung

Nach dem Symposium sind die Vorträge für **angemeldete Teilnehmer:innen** bis 31.10.25 als Videoaufzeichnung verfügbar.

Anerkennung als Fortbildung

Das Symposium wird allen **UGB-Absolvent:innen** als Jahresfortbildung anerkannt. Für die Fortbildungsnachweise bei E-Zert (QUETHEB, VDD, VDOE, UGB) siehe **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 €!

Jahresgebühren in Deutschland und Österreich:

	Bankeinzug	Überweisung
Privat	80 Euro	90 Euro
Ernährungsberatg/Arztpraxis	120 Euro	135 Euro
Azubis/Studierende	45 Euro	55 Euro
gemeinnützige Institutionen	140 Euro	155 Euro
Institutionen/Unternehmen	280 Euro	295 Euro

Antrag unter
www.ugb.de/mitglieder