Sporternährung –
essen, trinken und gewinnen

25.–26.09.2026

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

Online Symposium

Anmeldung unter
www.ugb.de/symposium



Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. · Deutschland –

UGB AKADEMIE



Prof. Dr. rer. nat. **Karsten Krüger** ist Sportwissenschaftler und Biologe. Er leitet an der Universität Gießen den Arbeitsbereich Leistungsphysiologie und Sporttherapie. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in der Sportimmunologie, Trainingsadaptation und inflammatorischen Prozessen. Neben Forschung, Lehrtätigkeit und zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen ist er auch erfolgreicher Buchautor.



Dipl. oec. troph. **Karen Nespethal** ist Fachberaterin Fasten (UGB), Fachberaterin Essstörungen (Frankfurter Zentrum für Essstörungen), zertifizierte Ernährungsberaterin (VDOE) und Beraterin für Sporternährung. Sie ist aktive Sportlerin, leitet Functional Circuits an und schult Trainer, Coaches und Leistungssportler. Nach vielen Jahren als freie Ernährungsberaterin an der Sporthochschule Köln arbeitet sie seit 2001 in eigener Praxis in der Ernährungstherapie und Gesundheitsberatung.



Dr. **Josefine Albrecht-Nebl** ist Ernährungswissenschaftlerin. Neben ihrer Haupttätigkeit am Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit ist sie freiberuflich in der Wissenschaft und Ernährungsberatung aktiv. Insbesondere liegt ihr Fokus auf veganer Ernährung, Sport- und Kinderernährung. Beim UGB hat sie die Ausbildung zur zertifizierten Ernährungsberaterin UGB absolviert.



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.



B. Sc. Sportwiss. **Lukas Seibt** studiert im Master Klinische Sporttherapie und hat zusätzlich eine Fortbildung in Medizinischer Trainingstherapie (MTT) absolviert. Beruflich arbeitet er als Sporttherapeut und Sportwissenschaftler bei TheraMedis Lahn-Dill in Wetzlar und begleitet dort Patientinnen und Patienten im Training sowie in der gesundheitlichen Prävention und Rehabilitation.

REFERENT:INNEN



Prof. Dr. rer. nat. **Jana Strahler** ist Leiterin des Lehrstuhls für Sportpsychologie am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg. Sie engagiert sich in mehreren Fachgesellschaften, unter anderem als Vizepräsidentin Gesundheit der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie. Sie forscht und publiziert in den Themengebieten Resilienz, Stress, Sport und Ernährung.



M. Sc. Ernährungswiss. **Jacqueline Veit** studierte Ernährungswissenschaften an der Universität Gießen und ist in eigener Praxis tätig. Als ehemalige Leistungsschwimmerin, lizensierte Fitnesstrainerin und Kursleiterin kombiniert sie Ernährung und Bewegung und Gesundheit. Dieses Wissen vermittelt sie sowohl in der individuellen Beratung als auch als Dozentin der UGB-Akademie.

Für Kursleitung & Beratung

Foliensatz Ernährung

Die 132 Vortragsfolien vermitteln anschaulich die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit. Mit konkreten Tipps für die Umsetzung. Bestellung: www.ugb-verlag.de



49,- €

PROGRAMM
PROGRAMM

Freitag, 25.09.2026

13.00 Uhr
Einführung und Begrüßung

13.10 Uhr
Jeder Schritt zählt – Die Bedeutung von Sport für Gesundheit und Wohlbefinden
Dr. phil. Dipl. Sportwiss. Markus Schwarz

- Die gesundheitliche Bedeutung von körperlicher Aktivität
- Was ist das Besondere an Gesundheitssport?
- Motivation: vom Einsteigen zum Dabeibleiben

13.30 Uhr
Ernährungsberatung im Sport – Fallbeispiele aus der Praxis
M. Sc. Ernährungswiss. Jacqueline Veit

- Abstimmung von Sport und Ernährung im Alter – Potenziale der Ernährungsberatung
- Einblicke in zyklusbasiertes Training für Frauen
- Hürden erkennen – typische Ernährungsfehler im Sport

15.00 Uhr
Zwischen gesund und krank: Wenn Sport und Ernährung zur Belastung werden
Prof. Dr. Jana Strahler

- Wann wird gesundes Sportverhalten ungesund? – Kriterien und Warnsignale
- Warum kippt Motivation in Zwang? – Einflussfaktoren im Sport
- Wenn Essen funktional wird: Zusammenhang von Training und Essverhalten
- Prävention im Sportumfeld: Früherkennung und verantwortungsvoller Umgang

16.30 Uhr
Sporternährung – Umsetzung im Alltag
Dipl. oec. troph. Karen Nespethal

- Wie lassen sich Training, Alltag und Essen koordinieren?
- Mahlzeitengestaltung an Trainings- und Wettkampftagen
- Wettkämpfe und Trainingslager: Worauf ist zu achten?

18.00 Uhr Ende erster Tag

Samstag, 26.09.2026

9.00 Uhr
Energie- und Proteinbedarf im Sport
Prof. Dr. Karsten Krüger

- Leistungssport: Dem Energiedefizit vorbeugen
- Wie hoch ist der Proteinbedarf von Breiten- bis Hochleistungssport?
- Kann Vollwert-Ernährung den Proteinbedarf decken?
- Bewertung von Proteinpräparaten

10.30 Uhr
Leistungssteigernde Substanzen im Sport
B. Sc. Sportwiss. Lukas Seibt

- Von Supplements bis Doping: Überblick über gängige Substanzen
- Der kritische Blick – Wirkungen auf dem Prüfstand der Wissenschaft
- Praktische Einordnung – sinnvoll im Sportalltag oder überflüssig?

12.00 Uhr Mittagspause

13.30 Uhr
Richtig versorgt mit Wasser und Elektrolyten
B. Sc. Sportwiss. Lukas Seibt

- Flüssigkeitsbedarf im Sport und Alltag
- Brauchen Sportler*innen mehr Mineralstoffe und Elektrolyte?
- Einordnung von Sportgetränken – Saftschorle oder Iso-Drink?

14.30 Uhr
Vegane Ernährung im Sport
Dr. Josefine Albrecht-Nebl

- Höchstleistungen „trotz" veganer Ernährung?
- Welche Nährstoffe können kritisch sein?
- Tipps für die praktische Umsetzung

16.00 Uhr
Abschluss des Symposiums

Pausen sind eingeplant.
Programmänderungen vorbehalten.

Handbuch für die Vollwertküche

- verführerische Salatsoßen
- Hülsenfrüchte und Getreide bekömmlich genießen
- Baukastensystem für Aufstriche und Suppen
- locker und knusprig – Grundteige mit Vollkorn
- Desserts: von fruchtig bis cremig

+ Saisonkalender als Poster



▶ 29,95 €

www.ugb.de/handbuch

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 25.06.26	bis 09.09.26	ab 10.09.26
Nichtmitglieder*	259 Euro	279 Euro	289 Euro
UGB-Mitglieder	219 Euro	239 Euro	249 Euro
Studierende**	129 Euro	139 Euro	149 Euro
Studentische UGB-Mitglieder**	49 Euro	59 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 31.10.26 als Videoaufzeichnung verfügbar.

Anerkennung als Fortbildung

Das Symposium wird allen **UGB-Absolvent:innen** mit 13 UE als Fortbildung 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

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 **21.09.2026**

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 **04.09.2026** fällt eine Bearbeitungsgebühr von 30 € an. Danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

Symposiumsunterlagen

Die Kurzfassungen der Vorträge werden den Teilnehmer:innen in **digitaler Form** (PDF) zur Verfügung gestellt.