

Ernährung aktuell

08.–09. Mai 2026

Kongresshalle
Gießen

Anmeldung online

www.ugb.de/tagung



Wissenschaftliche Leitung:

Prof. Dr. med. Mathias Fasshauer, Gießen

Veranstalter

Verband für
Unabhängige
Gesundheitsberatung e.V.
• Deutschland •



Dipl. oec. troph. **Andrea Barth** ist seit über 20 Jahren in eigener Praxis für Ernährungstherapie tätig. Das Lipödem ist neben gastroenterologischen und onkologischen Problemstellungen einer ihrer Schwerpunkte. Als Gründerin und Leiterin der Lipladies Esslingen – Selbsthilfegruppe bei Lipödem ist sie eng mit der Thematik vertraut.



Dipl. Ing. **Kirsten Buchecker** ist Lebensmitteltechnologin und Sensoriksachverständige. Sie arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Dozentin an der Hochschule Bremerhaven. Der Schwerpunkt ihrer Forschungstätigkeit ist die sensorische Wahrnehmung von Kindern sowie Technologie und Sensorik ökologischer Lebensmittel u. a. in der Koordination des Projekts ReformBIO.



Prof. Dr. agr. **Andreas Gattinger** ist Agrarwissenschaftler und hat an der Universität Gießen die Professur für Ökologischen Landbau inne, mit Schwerpunkt auf nachhaltiger Bodennutzung. Sein Arbeitsgebiet umfasst ökologische Boden-Pflanzen-Tier-Systeme, die Agroforstwirtschaft sowie die Forschung zu Klimawirkungen, Ressourceneffizienz und Nährstoffmanagement.



Oec. troph. **Edith Gätjen**, Buchautorin, Lehrbeauftragte an verschiedenen Universitäten, Dozentin der UGB-Akademie, Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF) und Supervisorin. Arbeitsschwerpunkte Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit, Kinder- und vegan-vegetarische Familienernährung, seit 2017 Präsidentin des UGB-Deutschland.



Prof. Dr. phil. **Ulrike Gisch** ist Professorin für Ernährungspsychologie an der JLU Gießen sowie psychotherapeutisch in der Ambulanz der Psychologischen Hochschule Berlin tätig. Sie forscht zur Therapie von Essstörungen und Adipositas sowie zu nachhaltigem Ernährungsverhalten.

© JLU Wegst



Dr. agr. **Eleonore Heil** ist Leiterin der Arbeitsgruppe Ernährungsökologie an der JLU Gießen. Nach den Studien der Lebensmitteltechnologie und Public Health Nutrition in Fulda, Tätigkeit in der Sensorik und Produktentwicklung, promovierte sie in Kassel am Lehrstuhl für Lebensmittelqualität und Ernährungskultur. Ihre Schwerpunkte liegen auf komplexen, ernährungsassoziierten Nachhaltigkeitsproblematiken.



Dipl. oec. troph. **Eva Hennes** ist selbstständige Diät- und Ernährungstherapeutin VFED, mit eigener Kurs- und Beratungsküche, unter anderem mit den Schwerpunkten Darmerkrankungen und Nahrungsmittelallergien / -unverträglichkeiten. Sie hat als Ernährungsberaterin in einer Darmklinik gearbeitet, ist Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB, Systemische Essberaterin UGB und Dozentin an der UGB-Akademie.



Dr. rer. pol. **Daniel Kofahl** ist Ernährungssoziologe und wissenschaftlicher Berater. Er forscht, lehrt und berät zu den Wechselwirkungen von Ernährungskulturen mit Gesundheit, Ökonomie, Genuss und Lebensmittelproduktion. Er beschäftigt sich intensiv mit Fragen moderner Ernährungskommunikation in allen Bereichen des sozialen Lebens.



Prof. Dr. rer. nat. **Gertrud Morlock** ist Professorin für Lebensmittelwissenschaften an der Justus-Liebig-Universität in Gießen. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Analysemethoden zur Detektion von bioaktiven Substanzen, Schadstoffen, Kontaminanten und Rückständen in Lebensmitteln.



M. Sc. Ernährungswiss. **Artem Sarafanov**, Studium der Ernährungswissenschaften an der JLU 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 als Arzt in einer Gemeinschaftspraxis mit den Schwerpunkten Homöopathie, Regulative Medizin und Naturheilverfahren tätig. Er ist Mitglied im Präsidium des UGB und Dozent der UGB-Akademie im Bereich biopsychosoziale Medizin.



Prof. Dr. med. **Peter Schwarz** ist Professor für Prävention des Diabetes mellitus am Universitätsklinikum Dresden. Er forscht am Paul Langerhans Institut Dresden im Bereich der Prävention von Diabetes und der Entstehung von Typ-2-Diabetes. 2022 wurde er zum Präsidenten der International Diabetes Federation (IDF) gewählt.

Freitag, 08.05.2026**10.30 Eröffnung und Begrüßung****10.45 Lebensmittelbetrug und Lebensmittelsicherheit – Strategien gegen Täuschung**

Prof. Dr. rer. nat. Gertrud Morlock, Gießen

- Von Olivenöl bis Chilipulver, wie können Lebensmittel verfälscht werden?
- Was macht die Lebensmittelanalytik so komplex?
- Was können Verbrauchende tun, um sich zu schützen?

11.45 Gewichtsneutrale Ansätze in der Behandlung von Adipositas

Prof. Dr. phil. Ulrike Gisch, Gießen

- Warum kann es problematisch sein, den Fokus auf das Körpergewicht zu setzen?
- Was können Fachkräfte im Umgang mit Personen mit Adipositas beachten?
- Wie kann eine gewichtsneutrale Ernährungsberatung ablaufen?

12.30 Mittagspause**14.00 Hochverarbeitete Lebensmittel – auch ökologische, soziale und ethische Probleme?**

Dr. agr. Eleonore Heil, Gießen

- Reduzieren hochverarbeitete Lebensmittel die Biodiversität?
- Höherer Energieverbrauch und steigender Verpackungsmüll?
- Mehr soziale und ethische Probleme durch hochverarbeitete Lebensmittel?

14.45 Agroforstwirtschaft – neue Wege in der Landwirtschaft

Prof. Dr. agr. Andreas Gattinger, Gießen

- Ökologische Vorteile der Agroforstwirtschaft
- Im Spannungsfeld von Kosten, Aufwand und Ertrag
- Nischenprodukt oder Chance auf nachhaltiges Wirtschaften?

15.30 Markt der Möglichkeiten – „Auf dem Weg in die Zukunft“**16.00 Pause****16.30 Entwicklung der sensorischen Wahrnehmung im Kindesalter**

Dipl. Ing. Kirsten Buchecker, Bremerhaven

- Können Kinder wirklich besser schmecken als Erwachsene?
- Warum lieben Kinder Süßes und wie lernen sie, Bitteres zu mögen?
- Was beeinflusst die Wahrnehmung des Geschmacks?

17.15 Jugendliche verstehen und motivieren

Oec. troph. Edith Gätjen, Köln

- Physische und psychische Entwicklung
- Jugendesskulturen verstehen
- Konflikte aushalten – Lösungen finden

18.00 Ende der Diskussion**Samstag, 09.05.2026****09.00 Darmgesunde Ernährung – aus der Beratungspraxis**

Dipl. oec. troph. Eva Hennes, Lennestadt

- Menschen darmgesundes Essen nahebringen
- Klient:innen und Patient:innen in der Umstellung begleiten
- Familie und Umfeld mit einbeziehen

10.00 Ausblick für das Fasten in Prävention und Therapie des Typ-2-Diabetes

Prof. Dr. med. Peter Schwarz, Dresden

- Wie entwickelt sich die Situation mit Typ-2-Diabetes weltweit?
- Welche Strategien zur Diabetes-Prävention gibt es?
- Wie kann Fasten als präventive und therapeutische Diabetes-Maßnahme eingeführt und gesichert werden?

10.45 Pause mit Bewegung**11.30 Lipödem – ein oft verkanntes Krankheitsbild**

Dipl. oec. troph. Andrea Barth, Esslingen

- Lipödem – eine verkannte Schmerzerkrankung
- Welche Ernährungsmaßnahmen sind hilfreich?
- Was ist das „A und O“ im Selbstmanagement?

12.15 Mythos Cholesterin

Dr. med. Günther Schwarz, Laubach

- Welche Aussagekraft haben LDL und HDL tatsächlich?
- Hypercholesterinämie: Leitlinien oder Leid-Linien?
- Wie können wir das kardiovaskuläre Risiko wirklich verringern?

13.00 Mittagspause**14.30 Mythen des Ess- und Ernährungsalltags**

Dr. rer. pol. Daniel Kofahl, Kassel

- Wie entstehen Ernährungsmythen und warum bleiben sie trotz gegenteiliger Studien bestehen?
- Welche Rolle spielen soziale Medien bei der Verbreitung und Verankerung?
- Wie beeinflussen Mythen unsere Einstellungen, Überzeugungen und Kaufentscheidungen?

15.15 „Die bösen Kohlenhydrate“ – zwischen Hoffnung und Evidenz

M. Sc. Ernährungswiss. Artem Sarafanov, Gießen

- Durch Kohlenhydratverzicht zum Wunschgewicht?
- Low-Carb und ketogen – Zivilisationskrankheiten ade?
- Protein- und fettbetont – bleibt die Umwelt da verschont?

16.00 Zusammenfassung und Schlussworte**16.15 Ende der Tagung****Programmänderungen vorbehalten.****Anmeldung unter www.ugb.de/tagung**

Tagungsort

Kongresshalle, Berliner Platz 2, 35390 Gießen

Veranstalter

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

Anmeldung und Tagungsgebühren

Anmeldeschluss: 25.04.2026

Anmeldung **online** unter www.ugb.de/tagung. **Gleichzeitige** Überweisung der Gebühren an: Postbank Frankfurt/Main, IBAN: DE71 5001 0060 0000 2706 00, BIC: PBNKDEFF

Tagungsgebühren (Zahlungseingang)	bis 30.01.26	bis 20.03.26	ab 21.03.26
-----------------------------------	--------------	--------------	-------------

Nichtmitglieder*	195 Euro	225 Euro	255 Euro
UGB-Mitglieder	155 Euro	185 Euro	215 Euro
Studierende**	55 Euro	75 Euro	85 Euro

Studentische Mitglieder** kostenfrei

* gilt auch für Abonnenten des **UGBforum**

** gilt bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres; Studienbescheinigung über Vollzeitstudium an einer staatl. Hochschule beilegen.

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung** von uns. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn die Tagung ausgebucht sein sollte. Bei Rücktritt bis zum **25.04.2026** fällt eine Bearbeitungsgebühr von 30 Euro an. Danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

Tageskarten – soweit noch Plätze frei sind – erfragen Sie bitte ab **25.04.2026** beim UGB.

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
Ernährungsberatung/ 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



Tagungsunterlagen

Die Kurzfassungen der Vorträge werden den Teilnehmer:innen in **digitaler Form** zum Download (PDF) zur Verfügung gestellt. Video- und Tonaufzeichnungen sind nicht gestattet.

Hinweis

Während der Veranstaltung können Foto- und Filmaufnahmen angefertigt werden. Diese Aufnahmen dienen der Darstellung von Veranstaltungen des UGB in den Medien. Mit der Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich hiermit einverstanden.

Verpflegung

Eine Verpflegung wird vom Catering der Kongresshalle „Der Gastropate“ zum Verkauf angeboten.

Unterkunft

Tourist-Information: www.giessen-entdecken.de,
 Tel.: 0641-306 18 90, E-Mail: tourist@giessen.de

Mitfahrbörse

Mitfahrangebote und -gesuche können Sie eintragen unter: www.ugb.de/mitfahrboerse.

Anerkennung als Fortbildung

Die Tagung wird **allen UGB-Absolvent:innen** als Jahresfortbildung anerkannt. Für die Registrierung bzw. die Fortbildungsnachweise bei E-Zert (QUETHEB, VDD, VDO_E, UGB) siehe www.ugb.de/tagung

Anfahrt

Bus & Bahn

Direkter Anschluss über Frankfurt, Kassel, Fulda und Köln Buslinien vom Bahnhof: Nr. 2 bis Berliner Platz, Nr. 24 bis Stadttheater, Nr. 5 oder Nr. 15 bis Behördenzentrum

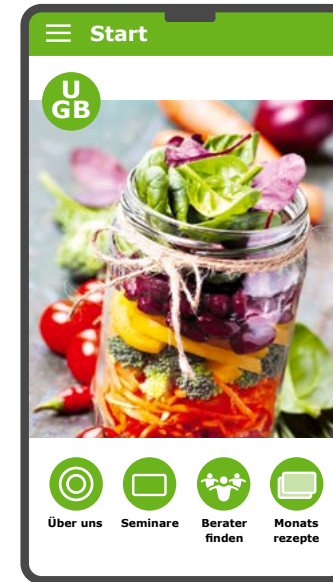
Fahrplaninformationen:

www.rmv.de, www.stadtwerke-giessen.de

Parken mit PKW

Sie können in der Tiefgarage am Rathaus Berliner Platz (Zufahrt über Ostanlage) oder im Parkhaus am Selterstor (Zufahrt über Südanlage) parken.

Titelfotos: Rawpixel Ltd., Olga Yastremska – Africa Images, New Africa/depositphotos.com



Jetzt UGB-App laden!

Erhaltet aktuelle News zu gesunder Ernährung und wertvolle Tipps für den Alltag wann und wo Ihr wollt. Die App des Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. informiert und berät unabhängig von Wirtschaft und Politik zu den Themen gesunde und nachhaltige Ernährung, Vorbeugen von Krankheiten, Aus- und Weiterbildungen im Bereich Ernährung und gibt Anreize für gesunde, saisonale Gerichte zum Nachkochen.

