

# Ernährung aktuell

03.-04. Mai 2024

Kongresshalle  
Gießen

Anmeldung online

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



## Wissenschaftliche Leitung:

Dipl. oec. troph. Thomas Männle, Gießen

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

## Veranstalter:

Verband für  
Unabhängige  
Gesundheitsberatung e.V.  
• Deutschland •



Friedrich-List-Str. 21 • 35398 Gießen

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)



Prof. Dr. med. **Mathias Fasshauer** arbeitet als Professor für Endokrinologie der Adipositas am Integrierten Forschungs- und Behandlungszentrum für Adipositas-Erkrankungen in Leipzig. Seit 2018 hat er an der Justus-Liebig-Universität in Gießen die Professur für Ernährung des Menschen inne.



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.



Priv. Doz. Dr. **Jürgen Hahn** studierte Biologie und promovierte an der Justus-Liebig Universität in Gießen. Er lehrt und forscht am Institut für Umweltwissenschaften an der Universität in Landau. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Entwicklung biologischer Bewertungsansätze für Grund- und Trinkwasser.



Priv. Doz. Dr. med. **Christian Kessler** arbeitet als Arzt im Immanuel Krankenhaus Berlin. Neben seiner Tätigkeit in der Abteilung Naturheilkunde ist er als Oberarzt für die Forschungscoordination zuständig. Im Rahmen einer Stiftungsprofessur der Charité Berlin forscht er im Bereich der klinischen Naturheilkunde.



Prof. Dr. **Michael Macht** ist Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis und außerplanmäßiger Professor für Psychologie an der Universität Würzburg. Er ist zudem Autor vieler wissenschaftlicher Arbeiten zum Thema Essen und Emotionen.



Dipl. oec. troph. **Hans-Helmut Martin**, Fachberater in Ernährungsprävention, Ernährungsberater UGB, Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung, Senioren, Bewegung/Entspannung und Fasten, Konzeption von Seminaren und Tagungen, organisatorische und wissenschaftliche Leitung der UGB-Akademie.



Dr. oec. troph. **Kerstin Marx** arbeitet bei der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen im Bereich Ernährung in jungen Familien. Sie vermittelt Fachkräften in der Arbeit mit jungen Familien praxisnahe Methoden und Materialien zur Beratung. Foto: © Matthias Eimer



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.



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.



**Franz Sexlinger**, Küchenmeister und Hotelbetriebswirt, seit 2008 in der Köche- und Küchenmeisterausbildung in ERASMUS-Programmen und bei Arbeit und Leben. Lehrtätigkeit an den BBS Ritterplan als Fachpraxis-/Küchenmeister im Bereich der Reha- und Förderklassen.

Dipl. oec. troph. **Isa Dossenbach**, Lehrkraft für Koch-Berufe und in der Küchenmeisterausbildung mit Schwerpunkt Sensorik. Als Teamleiterin des Bildungsbereiches „Fachkraft Küche“ und „Fachpraktiker Küche“ Preisträgerin des Innovationspreises des Landkreis Göttingen für gelungenes Lernen.



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



Prof. Dr. **Stefan Wahlen** ist Professor für Ernährungssoziologie an der Justus-Liebig Universität in Gießen und Mitglied im Zentrum für Nachhaltige Ernährungssysteme. Schwerpunkte seiner Arbeit sind die Bereiche Ernährungskultur und Ernährungsweisen sowie die organisationalen und sozio-politischen Dimensionen der Ernährung.

**Freitag, 03.05.2024****10.30 Eröffnung und Begrüßung****Säuglings- und Kinderernährung, Essberatung****10.45 Gestationsdiabetes vorbeugen – präventiv essen in der Schwangerschaft**

Oec. troph. Edith Gätjen, Köln

- Was ist Gestationsdiabetes und wie wird er erkannt?
- Was sind Risikofaktoren für die Entstehung von Gestationsdiabetes?
- Wie kann Ernährung zur Prävention beitragen?

**11.45 Pause****12.15 Die familiäre Essumgebung im ersten Lebensjahr – Möglichkeiten ressourcenorientierter Ernährungsberatung**

Dr. oec. troph. Kerstin Marx, Weimar

- Eltern, Säuglinge, Kinderärzte, Berater: Wer hat das (Ernährungs)Problem?
- Bedürfnisorientierte Mahlzeiten als wichtige Ressource für die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens
- Wo liegen für den Essalltag praxisnahe Ansatzpunkte für die Beratung?

**13.00 Mittagspause****Ernährung und Gesundheit****14.30 Pflanzenbasierte Ernährung und ihre Auswirkungen auf Demenz**

Priv.-Doz. Dr. med. Christian Kessler, Berlin

- Überblick über die aktuelle Studienlage
- Welche Chancen bietet die pflanzenbasierte Ernährung bei Demenz?
- Mit welchen Perspektiven für die Ernährungsberatung kann gerechnet werden?

**15.15 Diabetes mellitus Typ 2 – Risiko verringern**

Prof. Dr. med. Peter Schwarz, Dresden

- Wie wird das Risiko frühzeitig erkannt?
- Wie lässt sich das Risiko verringern?
- Wodurch wird die Insulinsensitivität verbessert?

**16.00 Pause mit Bewegung****Ökologie****16.45 Grundwasser schützen, Trinkwasser sichern**

Priv.-Doz. Dr. Hans Jürgen Hahn, Landau

- Wie hängen Grundwasser, Oberflächenwasser und Trinkwasser zusammen?
- Wodurch ist die Ökologie des Grundwassers gefährdet?
- Was können Konsumenten und die Ernährungsberatung zum Schutz des Wassers tun?

**Ernährungspsychologie****17.30 Essverhalten und Emotionen - eine Beziehung auf Gegenseitigkeit**

Prof. Dr. Michael Macht, Würzburg

- Wie beeinflussen sich Emotionen und Essen?
- Emotionaler Hunger und Essen als Ventil
- Wie gelingt der Weg vom Frust- zum Genuss-Essen?

**18.15 Ende der Diskussion****Samstag, 04.05.2024****Soziale Verantwortung****09.00 Ernährungsarmut: Wer ist verantwortlich, was ist zu tun?**

Prof. Dr. Stefan Wahlen, Gießen

- Was bedeutet „Ernährungsarmut“, wer ist betroffen?
- Bei wem liegt die Verantwortung für die Versorgung mit Lebensmitteln?
- Welche Möglichkeiten gibt es, um Ernährungsarmut zu begegnen?

**Nährstoff-Update****10.00 Update Fette und Öle**

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

- Empfehlungen und Begründungen zu Fetten und Ölen
- Gibt es Neues zur Bewertung verschiedener Fettsäuren?
- Welchen Einfluss hat die Fettzufuhr auf Fettstoffwechselstörungen?

**10.45 Pause mit Bewegung****11.30 Update Ballaststoffe**

M. Sc. Ernährungswiss. Artem Sarafanov, Gießen

- Sind Ballaststoffe Antiinflammatorika?
- Starkes Immunsystem dank Ballaststoffen
- Dienen Ballaststoffe als Hirnnahrung?

**Aktuelle Ernährungsfragen****12.15 Zugesezte Aromen – Geschmacksverführer mit großer Wirkung**

Prof. Dr. med. Mathias Fasshauer, Gießen

- Hochverarbeitet und hyper-schmackhaft – was sind Aromen und wo finden wir sie?
- Was ist die Geschmack-Nährstoff-Assoziation und was haben Aromen damit zu tun?
- Wie beeinflussen Aromen Essverhalten und Körpergewicht?

**13.00 Mittagspause****14.30 Osteoporose: Einflussfaktor Ernährung**

M. Sc. Ernährungswiss. Jacqueline Veit, Gießen

- Wie wirkt sich die Ernährung auf den Knochenstoffwechsel aus?
- Was ist für eine erfolgreiche Prophylaxe wichtig?
- Welche Nährstoffe stehen für Prophylaxe und Therapie im Fokus?

**15.15 Beratungsansätze für Menschen und Familien in sozial schwierigen Situationen**

Dipl. oec. troph. Isa Dossenbach und Franz Sexlinger, Göttingen

- Können wir realistische Hilfestellung in Ernährungsfragen geben?
- Was können kleine, machbare Schritte sein?
- Wie gewährleisten wir eine empathische und wertschätzende Kommunikation?

**16.00 Zusammenfassung und Schlussworte****16.15 Ende der Tagung****Programmänderungen vorbehalten.****Anmeldung unter [www.ugb.de/tagung](http://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 20.04.2024

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

Tagungsgebühren bis (Zahlungseingang) 25.01.24	bis 25.03.24	ab 26.03.24
Nichtmitglieder*	€ 190,-	€ 220,-
UGB-Mitglieder	€ 150,-	€ 180,-
Studierende**	€ 65,-	€ 85,-

\* gilt auch für Abonnenten des **UGBforum**

\*\* gilt bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres; Studienbescheinigung über Vollzeitstudium an einer staatl. Hochschule belegen.

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung** von uns. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn die Tagung ausgebucht sein sollte. Bei Rücktritt bis zum **20.04.2024** fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- an. Danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

**Tageskarten** – soweit noch Plätze frei sind – erfragen Sie bitte ab **20.04.2024** beim UGB.

## 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)

## Tagungsunterlagen

Die Kurzfassungen der Vorträge sind in der Tagungsgebühr inbegriffen. Sie erhalten sie im Tagungsbüro.

## 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 vollwertige Verpflegung vom Bio-Catering safran wird zum Verkauf angeboten. Das Mittagessen ist vorab bei der Tagungsanmeldung online zu buchen.

## Unterkunft

Tourist-Information: [www.giessen-entdecken.de](http://www.giessen-entdecken.de),  
Tel.: 0641-306 18 90, E-Mail: [tourist@giessen.de](mailto:tourist@giessen.de)

## Mitfahrbörse

Mitfahrangebote und -gesuche können Sie eintragen unter: [www.ugb.de/mitfahrboerse](http://www.ugb.de/mitfahrboerse).

## Anerkennung als Fortbildung

Die Tagung wird allen UGB-Absolvent:innen im Bereich Ernährung und Fasten sowie Ernährungsberater:innen UGB mit 18 Unterrichtseinheiten 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)

## 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](http://www.rmv.de), [www.stadtwerke-giessen.de](http://www.stadtwerke-giessen.de)

### PKW

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

Titelfotos:

[yana-komisarenko](http://yana-komisarenko.com), [anatoliycherkas](http://anatoliycherkas.com)/[depositphotos.com](http://depositphotos.com)