

UGB-Symposium

Die Leber im Mittelpunkt

Unter dem Titel „Lebergesund essen“ widmete sich das UGB-Symposium vom 09.-11. Oktober 2020 in Bringhausen der Gesunderhaltung des wichtigen Zentralorgans. Besonders im Fokus: Die nicht-alkoholische Fettleber und praxisnahe Hilfen für die Ernährungsberatung.

Mit der pandemiebedingt reduzierten Teilnehmerzahl von 35 Personen startete das Symposium nach einer amüsanten Begrüßung durch UGB-Hauptgeschäftsführer Thomas Männle. Im ersten Vortag rief UGB-Dozent Hans-Helmut Martin den Teilnehmern die physiologischen Grundlagen der Leber und ihre Funktionen in Erinnerung. Der anschließende Vortrag von Dr. Günther Schwarz stand ganz im Zeichen der nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung. Der Arzt für Allgemeinmedizin und Homöopathie klärte über Risikofaktoren auf und machte den modernen Lebensstil für die steigenden Zahlen von Betroffenen verantwortlich. Detailliert beschrieb er den Krankheitsverlauf und die Auswirkungen auf andere Organsysteme wie Herz und Blutgefäße. Sein Fazit war eindeutig: Die Fettleber darf nicht isoliert betrachtet werden. Auch ihre Auswirkungen auf den gesamten Körper sind zu berücksichtigen.



Anschaulich demonstrierte UGB-Dozentin Esther Nelle das Auflegen eines Leberwickels an UGB-Praktikant David Emmert.

Intensive Praxis in den Workshops

Dass lebergesundes Essen alles andere als fad sein muss, bewies UGB-Dozentin Elke Männle in ihrem Workshop. Vom bitterstoffreichen Vorspeisensalat über die Zubereitung von Artischocken bis zum Blaubeerdessert boten die Rezepte kulinarischen Genuss. Im Workshop von Ernährungswissenschaftlerin Esther Nelle erarbeiteten die Teilnehmer dann an Fallbeispielen von Patienten mit nicht-alkoholischer Fettleber individuelle Lösungsansätze für eine Ernährungsumstellung. Genauso praxisorientiert: der Bewegungs- und Entspannungsworkshop unter Leitung von TouchLife Praktikerin Bettina Kowalsky. Die Kombination aus Dehn- und Eigengewichtsübungen mit einer dreistufigen Meditationseinheit ließ die Teilnehmer tiefenentspannt zurück. Sehr zur Freude der Anwesenden leitete der ehemalige UGB-Praktikant Artjom Sarafanov außerdem spontan eine Sporteinheit zwischen zwei Vorträgen an.

Kontrovers und anschaulich

Prof. Andreas Schwiertz, Experte für gastrointestinale Mikrobiologie, referierte über den Einfluss der Darmbakterien auf die Leber. Die Frage, ob eher Fette oder Kohlenhydrate für die Adipositas-Epidemie verantwortlich seien, mündete in einen kontroversen Austausch von Argumenten. Konsens herrschte schließlich darüber, dass dieses Problem nicht monokausalen Ursprungs ist, sondern eine Vielzahl von Ursachen hat. Den Abschluss des Symposiums bildete ein Vortrag von UGB-Dozentin Esther Nelle über die natürliche Leberpflege im Alltag, etwa durch Trockenbürsten und Wasseranwendungen. Anschaulich demonstrierte sie dazu das Auflegen eines Leberwickels und seine entkrampfende und blutdrucksenkende Wirkung.

David Emmert

Mehr über die Fettleber, lebergesundes Essen und Möglichkeiten der Phytotherapie erfahren Sie im UGBforum **Leber – das stille Organ**. Das Heft ist als ePaper im UGB-Medien-Shop für 8,50 € erhältlich: www.ugb-verlag.de