



Tagung  
**Volkskrankheit  
Übergewicht**

05. Juni 2009  
Kantonsspital Luzern



### Fachliche Leitung

Dipl. oec. troph. Thomas Männle, D-Wettenberg  
Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin, D-Wettenberg

### Veranstalter

Verein für Unabhängige  
Gesundheitsberatung – Schweiz

Verein für  
Unabhängige  
Gesundheitsberatung  
- Schweiz -



## Programm

### Freitag, 05. Juni 2009

- 9.30 Eröffnung und Begrüssung  
Ida Hofstetter, Präsidentin des UGB-Schweiz
- Übergewicht und Adipositas – Ursachen und Folgen**
- 9.45 Genetik, Essverhalten oder Enzymdefekt – wie kommt es zu Übergewicht?  
Dr. rer. nat. Martin Hergersberg, Aarau
- Sind Übergewicht und Adipositas erblich?
  - Lässt sich zwischen ererbter und erlernter Adipositas genau unterscheiden? Und welche Lösungsmöglichkeiten sehen Sie?
  - „Gute und schlechte Futterverwerter“ – Ausrede oder Tatsache?
- 10.30 Was kommt da auf uns zu?  
Dr. med. Josef Laimbacher, St. Gallen
- Wie stark sind Übergewicht und Adipositas in der Schweiz verbreitet und mit welcher Entwicklung ist in den nächsten 10 bis 20 Jahren zu rechnen?
  - Mit welchen Folgeerkrankungen von Adipositas ist zu rechnen?
  - Wie sieht eine erfolgreiche Adipositasprävention im Mutterleib, im Kindes- und im Jugendalter aus?
- 11.15 Pause
- 11.45 Warum trifft es die einen und die anderen nicht?  
Prof. Dr. Christine Brombach, Wädenswil
- Kann die Ernährungsbiografie eine Erklärung liefern?
  - Gibt es einen typischen „adipösen Lebenslauf“ und kann man daraus ausbrechen?
  - Wie kann ein anti-adipöses Umfeld gestaltet werden?

## Programm

### Abnehmen und Gewicht halten

- 12.30 Kann Fasten einen Beitrag leisten?  
Dr. med. Eva Lischka, D-Überlingen
- Ist Fasten ein geeignetes Mittel zur Gewichtsreduktion?
  - Gibt es Untersuchungen über die Langzeiteffekte des Fastens bezüglich Gewichtsreduktion?
  - Der berühmte „Jojo-Effekt“, gibt es den überhaupt?
- 13.15 Mittagspause
- 14.30 Welche Rolle spielt die Nährstoffverteilung?  
Dipl. oec. troph. Wiebke Franz, D-Wettenberg
- Welchen Einfluss hat die glykämische Last?
  - Höherer Proteinanteil – schnellerer Gewichtsverlust?
  - Neue Empfehlungen zur Nährstoffverteilung?
- 15.15 Pause
- 15.45 Was bringt Bewegung?  
Dr. sc. nat. Urs Mäder, Magglingen
- „Laufen ohne zu Schnaufen“ – bringt Bewegung in niedriger Intensität überhaupt etwas fürs Gewicht?
  - Welchen Einfluss hat der sogenannte „Nachbrenneffekt“?
  - Welche Sportarten sind zur Gewichtsreduktion besonders geeignet?
- 16.30 Qualitätsgesichert abnehmen – mit Genuss  
Dipl. oec. troph. Thomas Männle, D-Wettenberg
- Was bietet das UGB-Abnehmprogramm inhaltlich?
  - Worin liegt der Nutzen für die Teilnehmer?
  - Welche Mittlerpersonen können das Programm anbieten?
- 17.15 Schlussworte
- 17.30 Ende der Veranstaltung

## Allgemeine Hinweise

### Tagungsort und Anfahrtsbeschreibung

Kantonsspital Luzern, Spitalstrasse, CH-6000 Luzern 16  
[www.ksl.ch/standorte/luzern/metanavigation/lageplan.html](http://www.ksl.ch/standorte/luzern/metanavigation/lageplan.html)

### Organisation und Anmeldung

Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung – Schweiz  
Ida Hofstetter, Neuhofstrasse 11, CH-8708 Männedorf,  
Fax: (+41) 044 / 920 40 68, [ugb.schweiz@bluemail.ch](mailto:ugb.schweiz@bluemail.ch),  
[www.ugb.ch](http://www.ugb.ch)

Anmeldung bitte schriftlich bis zum **18.05.2009** (Anmeldeschluss) und durch gleichzeitige Überweisung der Gebühren an den UGB-Schweiz, PC-Konto 30-452855-7, BIC: POFICHBEXX, IBAN: CH80 0900 0000 3045 2855 7

Anmeldung und Zahlungseingang	bis 10.04.09	ab 11.04.09
Nichtmitglieder	sFr 105,-	sFr 135,-
UGB-Mitglieder	sFr 65,-	sFr 95,-
StudentInnen*	sFr 25,-	sFr 55,-

\* nur Vollzeitstudium  
Kopie der Studienbescheinigung beilegen

Ein Rücktritt ist aus organisatorischen Gründen nur bis zum **18.05.2009** möglich. Bei Rücktritt fällt eine Bearbeitungsgebühr von sFr 20,- an. Nach Erhalt des ausgefüllten Anmeldeabschnittes und Eingang der Tagungsgebühr auf unserem Konto ist Ihre Anmeldung vollständig. **Sie erhalten keine Anmeldebestätigung von uns.** Wir benachrichtigen Sie nur, wenn die Tagung ausgebucht sein sollte.

### Tagungsunterlagen

Die Kurzfassungen der Vorträge sind als PDF-Datei zum Download in der Tagungsgebühr inbegriffen. Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Sie erhalten dann in der Woche vor der Tagung eine Internet-Adresse zugesandt, von der Sie die Kurzfassungen herunterladen und ausdrucken können. Eine begrenzte Anzahl von ausgedruckten Kurzfassungen ist auf Vorbestellung am Tagungsgebühr für 8,- sFr käuflich zu erwerben (bitte bei Anmeldung vorbestellen).

### Anerkennung als Fortbildung

Die Tagung wird allen UGB-Akademie-AbsolventInnen im Bereich Ernährung und Fasten als UGB-Fortbildung mit **7 Zeitstunden** anerkannt. Das Tagungs-Programm mit Anmeldeformular finden Sie ausserdem unter: [www.ugb.ch/tagung-luzern](http://www.ugb.ch/tagung-luzern)

## ReferentInnen

### Prof. Dr. Christine Brombach

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Fachbereich Life Sciences und Facility Management, Arbeitsbereiche: Ernährungsphysiologie, Ernährungsbiografie, Ernährungssituation älterer Menschen  
*Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, 8820 Wädenswil, Campus Grüental*

### Wiebke Franz

Diplom-Oecotrophologin, ist seit 1992 als wissenschaftliche Leiterin der UGB-Akademie unter anderem für die fachlichen Recherchen zuständig und als Dozentin im Bereich Ernährung tätig.  
*UGB-Akademie, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg*

### Dr. rer. nat. Martin Hergersberg

ist Molekulargenetiker und Spezialist für medizinisch-genetische Analytik, Haupttätigkeit: ererbte und erworbene genetische Veränderungen.  
*Abteilung für Medizinische Genetik am Zentrum für Labormedizin Kantonsspital, 5001 Aarau, E-Mail: [martin.hergersberg@ksa.ch](mailto:martin.hergersberg@ksa.ch)*

### Dr. med. Josef Laimbacher

ist Chefarzt der Jugendmedizin am Ostschweizer Kinderspital, Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, Mitglied Eidgenössische Ernährungskommission und Mitglied der Projektleitung von „KIG“ (Kinder im Gleichgewicht)  
*Ostschweizer Kinderspital, Claudiusstrasse 6, 9000 St. Gallen*

### Dr. med. Eva Lischka

betreut seit 1984 stationäre Fastenpatienten und ist seit 2006 erste Vorsitzende der Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V.  
*Klinik Buchinger am Bodensee, Wilhelm-Beck-Straße 27, D-88662 Überlingen*

### Dr. sc. nat. Urs Mäder

diplomierter Turn- und Sportlehrer und Diplom-Biologe, leitet das Ressort Bewegung und Gesundheit an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen, EHSM  
*EHSM, Hauptstrasse 247, 2532 Magglingen*

### Thomas Männle

Diplom-Oecotrophologe, Präsidiumsmitglied UGB-Schweiz, Leiter der UGB-Akademie, tätig in den Bereichen Ernährung, Persönlichkeitsförderung, Beratung und Rhetorik, seit 1999 Koordinator des Netzwerkes Gesunde Ernährung.  
*UGB-Akademie, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg*

Titelfotos: Fischeing4/S. Lutzmann, Surrender/Fotolia.com, AOK

## Anmeldung

### Tagung 05. Juni 2009

### Frühbucherrabatt

bei schriftl. Anmeldung und Zahlungseingang bis **10.04.2009**

... als <b>Nichtmitglied</b> (gilt auch für Abonnenten des UGB-Forum)	<input type="checkbox"/> sFr 135,-	<input type="checkbox"/> sFr 105,-
... als <b>UGB-Mitglied</b>	<input type="checkbox"/> sFr 95,-	<input type="checkbox"/> sFr 65,-
... als <b>StudentIn</b> (Bescheinigung über Vollzeitstudium liegt bei)	<input type="checkbox"/> sFr 55,-	<input type="checkbox"/> sFr 25,-

Ich bestelle hiermit die ausgedruckten Kurzfassungen der Vorträge zu sFr 8,- (nur für Tagungsteilnehmer, siehe unter „Tagungsunterlagen“)

Die Tagungsgebühren überweise  ich /  mein Arbeitgeber an den UGB-Schweiz, PC-Konto 30-452855-7, BIC: POFICHBEXX, IBAN: CH80 0900 0000 3045 2855 7

Name, Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Beruf

Telefon

Arbeitgeber (Name, Strasse, PLZ/Ort)

Telefon

Fax

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

Tragen Sie bitte den vollständigen Teilnehmernamen auch auf Ihre Überweisung ein.

E-Mail (zum Versenden der Vortrags-Kurzfassungen)

Bitte senden an: UGB • Neuhoferstr. 11 • CH-8708 Männedorf  
Fax: (+41) 044 / 920 40 68 • [ugb.schweiz@bluemail.ch](mailto:ugb.schweiz@bluemail.ch)

