

Beratungsalltag im Blickpunkt

Essen als Risikofaktor – Hilfen und Lösungen

15.–17.03.2024

Online Symposium

Anmeldung unter
www.ugb.de/symposium

Leitung:

Dipl. oec. troph.
Hans-Helmut Martin

Veranstalter:

UGB e. V. • Friedrich-List-Str. 21 • 35398 Gießen
info@ugb.de • www.ugb.de



Mit Essen und Trinken können zahlreiche Risiken und Wechselwirkungen verbunden sein - nicht nur zu viel, zu fett, zu süß. Sondern auch Salz, bedenkliche Zusatzstoffe, mangelnde Lebensmittelhygiene und Lebensmittelvergiftungen stellen Risiken dar.

Auch Gluten und zu hoher Weizenverzehr sind immer wieder in der Diskussion: Machen sie wirklich dick und dumm?

Liefern unsere Lebensmittel genügend Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe? Gibt es Situationen und Lebensphasen, in der eine Nahrungsergänzung über Präparate angebracht ist?

Ein wesentlicher Risikofaktor sind mangelnde Lebensmittelhygiene und Lebensmittelvergiftungen. Wie können wir diese vermeiden, was bedeutet richtiges und vorbeugendes Handeln im Haushalt?

In diesem Symposium zeigen wir, worin genau diese Risiken bestehen und wie wir sie vermeiden oder verringern können. Sie erhalten aktuelle, fachlich fundierte Antworten. Und wir zeigen Ihnen auf, wie Sie diese Themen in der Beratungspraxis umsetzen können.

Ich wünsche Ihnen viele passende Impulse für Ihre Arbeit,

Ihr

Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin



M. Sc. Ernährungswiss. **Andrea Fischer** machte vor ihrem Studium der Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität in Gießen eine Ausbildung zur Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin und arbeitete anschließend in dem Beruf. Zurzeit absolviert sie ein Fortbildungsstudium zur Fachberaterin Ernährungsprävention an der UGB-Akademie.



Sabine Johantoberens ist Diätassistentin, Fachdiätassistentin Säuglings- und Kinderernährung sowie Fachdiätassistentin Vollwert-Ernährung UGB. Sie ist tätig im Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention am Krankenhaus Barmherzige Brüder in München sowie im Bereich der Ernährungserziehung für Eltern und für pädagogisches Fachpersonal.



Elke Männle, Diätassistentin und Ernährungsberaterin UGB, Kursleiterin im KompetenzNetz fair beraten. Ihr Schwerpunkt liegt in der nachhaltigen Umstellung auf Vollwert-Ernährung und den Programmen „Prima Gleichgewicht“ und „Besser essen“.



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



Dr. biol. hom. Dipl. oec. troph. **Sabine Poschwatta-Rupp** ist Ernährungstherapeutin mit den Schwerpunkten Gastroenterologie und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Sie ist auch als Referentin in der Fort- und Weiterbildung tätig. An verschiedenen Schulungseinrichtungen und an der Universitätsklinik Gießen unterrichtet sie u.a. das Fach Hygiene.



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.



Dr. med. **Günther Schwarz** war langjährig niedergelassen in einer Gemeinschaftspraxis mit den Schwerpunkten Homöopathie, Regulative Medizin und Naturheilverfahren. Er ist Dozent der UGB-Akademie im Bereich Biopsychosoziale Medizin.

Freitag, 15.03.2024**14.00 Uhr****Begrüßung und Organisatorisches****14.15 Uhr****Weizen und Gluten – immer in der Diskussion***M. Sc. Ernährungswiss. Artem Sarafanov*

- Reizdarm, Entzündungen, Übergewicht – ist Weizen schuld?
- Risiken durch „moderne“ Weizensorten?
- Sollten Gesunde auf Weizen und Gluten verzichten?

Zur Beratungspraxis: Elke Männle**15.30 bis 17.30 Uhr****Richtig essen und gut versorgt im Job***Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin,
M. Sc. Ernährungswiss. Andrea Fischer*

- Wie verändern sich Leistungsfähigkeit und Körperfunktionen im Tagesverlauf?
- Risikofaktor Nacht- und Wechselschicht
- Ess-Alltag im Job, Ernährungsempfehlungen für den Schichtdienst

Zur Beratungspraxis: Elke Männle**Samstag, 16.03.2024****8.30 Uhr****Zugesetzte Zucker, Süßstoffe und neuartige Zuckeralternativen***M. Sc. Ernährungswiss. Andrea Fischer*

- Zuckersüß und lecker – Was sind die Probleme mit zugesetztem Zucker?
- Wie gut eignen sich Süßstoffe als kalorienfreier Zuckerersatz?
- Von Selbstverpflichtungen bis zu neuartigen Zuckeralternativen, welche Reduktionsstrategien gibt es?

Zur Beratungspraxis: Sabine Johanntoberens**9.45 Uhr****Zusatzstoffe – Einordnung und Bewertung***M. Sc. Ernährungswiss. Artem Sarafanov*

- Carrageen, Zitronensäure, Methylcellulose & Co. Sind Zusatzstoffe wirklich notwendig?
- Gesundheitsschäden durch Zusatzstoffe?
- Wie wirken Zusatzstoffe auf das Essverhalten?

Zur Beratungspraxis: Sabine Johanntoberens**11.00 Uhr****Speisesalz – wieviel ist genug, wieviel ist zu viel?***M. Sc. Ernährungswiss. Andrea Fischer*

- Wie hängen eine erhöhte Salzzufuhr und das Erkrankungsrisiko zusammen?
- Wodurch wird besonders viel Salz aufgenommen?
- Welche Strategien zur Salzreduktion gibt es?

Zur Beratungspraxis: Sabine Johanntoberens**12.30 Uhr Mittagspause****14.00 bis 16.30 Uhr****Lebensmittelvergiftungen vermeiden, Lebensmittel sicher und hygienisch handhaben***Dr. Sabine Poschwatta-Rupp*

- Wie lassen sich mikrobielle Lebensmittelvergiftungen vermeiden?
- Wie umgehen mit faulen oder verfärbten Stellen und Schimmelbefall an Lebensmitteln?
- Hygienisch richtiges Handeln im Haushalt

Sonntag, 17.03.2024**8.30 Uhr****Nitrat – Feind oder Freund?***Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin*

- Hat nitratreiches Gemüse gesundheitliche Vorteile?
- Wie problematisch sind Nitrit und Nitrosamine und wo kommen sie vor?
- Nitrat, Nitrit, Nitrosamine: Wie viel ist zu viel?

9.30 Uhr**Nahrungsergänzungsmittel***Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin*

- Wodurch entsteht ein Mangel an Mikronährstoffen?
- Für wen ist eine Nahrungsergänzung notwendig?
- Risiken durch Nahrungsergänzung?

**Zur medizinischen Einordnung:
Dr. med. Günther Schwarz****11.15 Uhr****Kann Ernährung stressmindernd wirken?***M. Sc. Ernährungswiss. Artem Sarafanov*

- Was ist Stress?
- Essen als Ausweg – wie Stress ein ungünstiges Ernährungsmuster fördert
- Essen als Zielweg – wie ein günstiges Ernährungsmuster Stress mindern kann

**Zur medizinischen Einordnung:
Dr. med. Günther Schwarz****12.30 Uhr Abschluss des Symposiums****Pausen sind eingeplant.
Programmänderungen vorbehalten.**

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

Teilnahmegebühren	bis 15.02.24	ab 16.02.24
Nichtmitglieder*	€ 249,-	€ 289,-
UGB-Mitglieder	€ 208,-	€ 248,-
Studierende**	€ 54,-	€ 74,-

* gilt auch für Abonnenten des UGBforum

** gilt bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres;

Nur mit Bescheinigung über ein ernährungswissenschaftliches Studium an einer staatl. Hochschule.

Videoaufzeichnung

Die Videoaufzeichnungen der Vorträge sind nur für angemeldete Teilnehmer:innen verfügbar.

Anerkennung als Fortbildung

Das Symposium wird **allen UGB-Absolvent:innen** im Bereich Ernährung und Fasten mit 18 Unterrichtseinheiten als Fortbildung anerkannt. Für die kontinuierliche Fortbildung von Inhaber:innen der Zertifikate von DGE, VDD, VDOE und VFED wird das Symposium mit 12 Punkten berücksichtigt.

Für die QUETHEB-Registrierung bzw. den Fortbildungsnachweis wird das Symposium mit 2,5 Punkten (2 Punkte Modul F und 0,5 Punkte Modul M) anerkannt.

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
 - Literatursuche und fachliche Fragenbeantwortung
 - Kostenlose Anzeigen in der UGB-Stellenbörse
- Antrag unter www.ugb.de/mitglieder

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.

Anmeldung

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

Anmeldeschluss ist der 11.03.2024

1. Ihre Anmeldung nehmen Sie bitte **online** auf www.ugb.de/symposium vor. Dabei hinterlassen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse, 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. Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung. Am 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 **29.02.2024** fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- an. Danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

Symposiumsunterlagen

Die Kurzfassungen der Vorträge in **digitaler Form** (PDF) sind in der Teilnahmegebühr inbegriffen.