

Essverhalten – Körpergewicht – Körperbild

## Körpergewicht in Balance

11.–13. 10. 2024

Anmeldung

[www.ugb.de/symposium](http://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**Freitag, 11.10.2024****13.00 Uhr****Begrüßung und Organisatorisches****13.10 Uhr****Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm – oder?***Oec. troph. Edith Gätjen*

- Die Bedeutung der Familie in der Ess-Entwicklung
- Was ist ein „normales“ Essverhalten?
- Familiärer Umgang mit Übergewicht: zwischen Rauswachsen, Abnehmen und Schlankeitswahn

**14.10 Uhr****Stigma Adipositas***Prof. Dr. rer. med. Claudia Luck-Sikorski*

- Die Würde des Menschen ist unantastbar
- Mehrgewichtige zwischen Eigenverantwortung, Selbstanklage und Unverständnis
- Mehrgewichtigen Menschen wertschätzend begegnen

**15.30 Uhr****Vielfältige Ursachen der Adipositas***Prof. Dr. med. Mathias Fasshauer*

- Was sind Ursachen und Risikofaktoren, welche können wir beeinflussen und welche nicht?
- Welchen Einfluss haben Lebensstil, sozioökonomischer Status und Stress?
- Welche Rolle können Erkrankungen und Medikamente spielen?

**16.30 – 17.30 Uhr****Was heißt denn eigentlich „zu dick“?***Prof. Dr. med. Mathias Fasshauer*

- Was bedeutet Normal- bzw. Idealgewicht: Nutzen und Grenzen des BMI und anderer Parameter
- Veränderung von Körpergewicht – kurz- und langfristige Effekte
- Auswirkungen von Unter-, Normal- und Übergewicht

**Samstag, 12.10.2024****9.00 Uhr****Adipositas ein weltweites Phänomen – was ist zu tun?***Prof. Dr. med. Peter Schwarz*

- Wie ist die weltweite Entwicklung in Bezug auf Adipositas?
- Was bedeutet der Begriff „Adipogenes Umfeld“?
- Überblick über erfolgreiche Maßnahmen

**10.15 Uhr****Nachhaltiges Ernährungstraining mit hochgradig adipösen Menschen***Dipl. oec. troph. Irene Noack*

- Wie können hochgradig adipöse Menschen für eine dauerhafte Lebensstil-Änderung gewonnen werden?
- Wie muss eine Intervention (Formuladiät, bariatrische OP) eingebettet und begleitet werden?
- Was gehört zu einer umfassenden ernährungstherapeutischen Betreuung?

**11.30 Uhr****Hilfe, ich nehme nicht zu – was tun?***Birgit Janßen, Diätassistentin*

- Vielfältige Ursachen von Untergewicht
- Geeignete Maßnahmen zur Prävention
- Wie können untergewichtige Menschen wieder zunehmen?

**12.30 Uhr Mittagspause****14.00 – 16.00 Uhr****Gewichtsmanagement unterstützen mit körperlicher Aktivität***Dr. phil. Dipl. Sportwiss. Markus Schwarz*

- Gewichtsmanagement mit Bewegung – ein dauerhafter Effekt?
- Bewegung für Übergewichtige – worauf sollten wir achten?
- Von der Einstiegsmotivation zur Dauermotivation – wie kann das gelingen?

**Sonntag, 13.10.2024****9.00 Uhr****PrimaGleichGewicht: Übergewicht in der Gruppenberatung***Elke Männle, Diätassistentin*

- Verhaltenstraining und frischkostbetonte Mahlzeiten
- Schulung von Genuss, Hunger und Sättigung
- Menschen ins Handeln bringen

**10.30 Uhr****Adipositasprävention: Selbstbestimmt essen lernen***Dipl. oec. troph. Karen Nespethal*

- 50 Shades of Hunger
- Esstheater – ein Stück in mehreren Akten
- Ess ich oder ess ich nicht – Tools zur Wahrnehmungsschulung rund um den Essprozess

**12.30 Uhr Abschluss des Symposiums****Pausen sind eingeplant.****Programmänderungen vorbehalten.**

## REFERENT:INNEN



Prof. Dr. med. **Mathias Fasshauer** arbeitete 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.



**Birgit Janßen** ist Diätassistentin und Ernährungsfachkraft für Allergologie (DAAB). Sie arbeitet als Ernährungsberaterin in eigener Praxis sowie in einem Krankenhaus in der Ernährungsberatung mit Schwerpunkt Gastroenterologie und Mangelernährung.



Prof. Dr. rer. med. **Claudia Luck-Sikorski** ist psychologische Psychotherapeutin, Professorin für psychische Gesundheit und Psychotherapie und Präsidentin der SRH Hochschule für Gesundheit in Gera sowie Mitglied im Vorstand der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) e.V.

© DAG/  
Tanja Seel



**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“. Dozentin an der UGB-Akademie.

## REFERENT:INNEN



Dipl. oec. troph. **Karen Nespethal**, Fachberaterin für Essstörungen FZE, Fachberaterin Fasten UGB, Zertifikat Sporternährung UGB, Zertifikat Ernährungsberaterin VDOE, in eigener Praxis tätig im Bereich Gesundheitsberatung und Ernährungstherapie, u.a. Betreuung von hochgradig Adipösen, Dozentin an der UGB-Akademie.



Dipl. oec. troph. **Irene Noack** studierte Ökotrophologie mit Schwerpunkt Ernährungswissenschaften in Gießen. Sie arbeitet als Ernährungstherapeutin und -beraterin in eigener Praxis und betreut unter anderem Patient:innen vor und nach adipositaschirurgischen Eingriffen. Daneben ist sie auch als Dozentin und Referentin aktiv.



Dr. phil. Dipl. Sportwiss. **Markus Schwarz**, Sportwissenschaftler, -pädagoge und -therapeut; Akademischer Oberrat, Ausbildungsleiter und Dozent am Sportwissenschaftlichen Institut, Leitung des Präventiv- und Herzsports am Institut für Sport- und Präventivmedizin an der Universität des Saarlandes, Dozent an der UGB-Akademie.



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.

## ANMELDUNG

### 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 07.10.2024

- Ihre Anmeldung nehmen Sie bitte **online** auf [www.ugb.de/symposium](http://www.ugb.de/symposium) vor. Dabei hinterlassen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse, über die Sie auch am Online-Symposium teilnehmen möchten.
- 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.
- 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.
- Etwa eine Woche nach dem Symposium erhalten Sie die **Teilnahme-Bescheinigung** inkl. **Zahlungsbeleg** über die Teilnahmegebühr und einen Link zu den **Videoaufzeichnungen**.
- Tageskarten** sind aus technischen und organisatorischen Gründen leider nicht möglich.
- Bei **Rücktritt** bis zum **15.09.2024** 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.

## ALLGEMEINE HINWEISE

### 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](http://www.ugb.de/faq-onlineveranstaltung)

### Teilnahmegebühren

Teilnahmegebühren	bis 31.08.24	ab 01.09.24
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 Registrierung bzw. Fortbildungsnachweise bei QUETHB, DGE, VDD, VDOE und VFED siehe [www.ugb.de/symposium](http://www.ugb.de/symposium)

## 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)

Titelfoto: G. Hartmann/pixelio.de

ClimatePartner  
klimaneutral