

Ernährung im Blickpunkt

Muskeln, Knochen und Atmung stärken**21. – 23.03.2025****Anmeldung**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, 21.03.2025****14.00 Uhr**
Begrüßung und Organisatorisches**14.15–17.00 Uhr**
Aktuelle Fragen aus der UGB-Akademie*Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin***Samstag, 22.03.2025****Ernährung, Skelett und Muskulatur****9.00 Uhr**
Richtig essen für Knochen und Muskeln*M. Sc. Ernährungswiss. Jacqueline Veit*

- Zusammenspiel von Knochen und Muskeln
- Die Rolle von Nährstoffen im Knochen- und Muskelstoffwechsel
- Praxisnahe Empfehlungen für starke Knochen und Muskeln

10.30 Uhr
Die Füße – unser Standpunkt auf der Erde*Bettina Kowalsky*

- Praktische Übungen zu Wahrnehmung und Kräftigung

11.15 Uhr
Richtig essen für Wirbelsäule und Hüfte - Haltung bewahren*Dr. med. Claas Hohmann*

- Bauch- und Haltungsformen nach F.X. Mayr
- Wie beeinflussen Darm und Mikrobiota unsere Haltung?
- Zusammenhänge zwischen Darm, Hüfte und Wirbelsäule

12.30 Uhr Mittagspause**14.00–16.00 Uhr**
Die Bedeutung der Muskulatur für die Gesundheit und für gesundes Altern*Prof. Dr. rer. nat. Karsten Krüger*

Das Wechselspiel von Muskulatur und ...

- endokrinem System / Hormonsystem
- Darm und Mikrobiota
- Immunsystem

Sonntag, 23.03.2025**9.00 Uhr**
Ernährung und sportliche Leistung*M. Sc. Ernährungswiss. Jacqueline Veit*

- Kohlenhydrate, Protein, und Mikronährstoffe im Fokus
- Richtig trinken
- Kritischer Blick: Präparate zur Leistungssteigerung

... und das Atmen nicht vergessen**11.00 Uhr**
Wechselwirkungen zwischen Lunge und Ernährung*Dr. oec. troph. Sandra Habicht*

- Die Lunge – Bau, Funktion und Bedeutung
- Was sind Risikofaktoren für die Gesundheit der Lunge?
- Atmen und Essen – Einfluss der Ernährung für Gesundheit und Funktion der Lungen

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



Dr. oec. troph. **Sandra Habicht** ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Gießen in der Professur Ernährung in Prävention und Therapie. Sie hält unter anderem Vorlesungen im Bereich Ernährungstherapie sowie zum Thema „Ernährung bei Erkrankung des Respirationstraktes“.



Dr. med. **Claas Hohmann** ist Facharzt für Orthopädie, Zusatzausbildungen in Moderner Mayr Medizin und Ernährungsmedizin, ärztlicher Direktor der Buff Medical Resort GmbH in Konstanz und Vorstandsmitglied der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte.



Bettina Kowalsky ist TouchLife Praktikerin. Bis 2009 leistungssportlich aktiv, gilt ihre Liebe der Motivation zu Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung. Sie ist für den UGB als Seminarleiterin sowie auf Tagungen und Symposien aktiv.



Prof. Dr. rer. nat. **Karsten Krüger** ist Sportwissenschaftler und Biologe. Er leitet an der Universität Gießen im Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaften den Arbeitsbereich Leistungsphysiologie und Sporttherapie. Neben Forschung, Lehrtätigkeit und zahlreichen Publikationen ist er auch erfolgreicher Buchautor, unter anderem zum Thema „Muskulatur“.



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.



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

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 17.03.2025

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. Einen 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 **25.02.2025** 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.

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	bis 18.02.25	ab 19.02.25
Nichtmitglieder*	€ 259,-	€ 289,-
UGB-Mitglieder	€ 219,-	€ 249,-
Studierende**	€ 129,-	€ 149,-
Studentische UGB-Mitglieder**	€ 49,-	€ 69,-

* gilt auch für Abonnenten des **UGBforum**

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

Videoaufzeichnung

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

Anerkennung als Fortbildung

Das Symposium wird **allen UGB-Absolvent:innen** als Jahresfortbildung anerkannt. Für die Registrierung bzw. die Fortbildungsnachweise bei E-Zert, QUETHEB, DGE, VDD, VDO_E und VFED siehe www.ugb.de/symposium

Die Zahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Mitgliedschaft beantragen und sparen!

Wenn Sie zusammen mit Ihrer Anmeldung die Mitgliedschaft beim UGB e.V. beantragen, sparen Sie 40€!

Jahresgebühren in Deutschland und Österreich:	Bankeinzug	Rechnung
Privat	80 Euro	90 Euro
Ernährungsberatg / Arztpraxis	120 Euro	135 Euro
Azubis/Studierende	45 Euro	55 Euro
gemeinnützige Institutionen	140 Euro	155 Euro
Institutionen/Unternehmen	280 Euro	295 Euro

Antrag unter www.ugb.de/mitglieder