

# Ernährung aktuell

16.–17. Mai 2025

Kongresshalle  
Gießen

Anmeldung online

[www.ugb.de/tagung](http://www.ugb.de/tagung)



## Wissenschaftliche Leitung:

Dipl. oec. troph. Thomas Männle, Gießen

Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin, Gießen

## Veranstalter:

Verband für  
Unabhängige  
Gesundheitsberatung e.V.  
- Deutschland -



Friedrich-List-Str. 21 • 35398 Gießen

Tel.: 0641-80896-0 • Fax: 0641-80896-50

E-Mail: [info@ugb.de](mailto:info@ugb.de) • Internet: [www.ugb.de](http://www.ugb.de)



Prof. Dr. **Stefanie Biehl** ist Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin und Professorin für Ernährungs- und Gesundheitspsychologie im Fachbereich Oecotro- phologie an der Hochschule Fulda. Sie ist Co-Autorin zahlreicher internationaler Publikationen zu Auffälligkeiten im Essverhalten und Übergewicht bei Jugendlichen und Erwachsenen.



Prof. Dr. med. **Mathias Fasshauer** arbeitete als Pro- fessor 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.



M. Sc. Ernährungswis. **Andrea Fischer** machte vor ihrem Studium der Ernährungswissenschaften an der Justus- Liebig-Universität in Gießen eine Ausbildung zur Gesund- heits- und Kinderkrankenpflegerin und arbeitete anschlie- ßend in dem Beruf. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Dozentin an der UGB-Akademie und Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB.



**Christiane Grefe** war 25 Jahre Reporterin der Wochen- zeitung DIE ZEIT. Heute arbeitet sie als freie Journalistin und Buchautorin mit den Schwerpunkten Entwick- lungspolitik, Globalisierung, Landwirtschaft und Gesundheit. Gemeinsam mit Tanja Busse schrieb sie das Buch „Der Grund. Die neuen Konflikte um unsere Böden – und wie sie gelöst werden können“. Für ihr Lebenswerk wurde sie 2024 mit dem Umweltmedienpreis der Deutschen Umwelthilfe ausgezeichnet.



Prof. Dr. rer. nat. **Karsten Krüger** ist Sportwissenschaftler und Biologe. Er leitet an der Universität Gießen im Fach- bereich Psychologie und Sportwissenschaften den Arbeits- bereich Leistungsphysiologie und Sporttherapie. Neben For- schung, Lehrtätigkeit und zahlreichen sportwissenschaft- lichen Publikationen ist er auch erfolgreicher Buchautor, unter anderem zum Thema „Silent Inflammation“.



M. Sc. Ernährungswiss. **Laureen Kuhl** ist wissenschaft- liche Mitarbeiterin an der Professur für Versorgung- und Verbraucherforschung an der Justus-Liebig-Universität in Gießen. Sie arbeitet am europäischen Forschungsprojekt „Plant' Eat“ zu nachhaltigen Ernährungsweisen. In Ihrer Masterarbeit beschäftigte sie sich mit unterschiedlichen Ernährungsweisen von Kindern und Jugendlichen.



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 wissen- schaftliche Leitung der UGB-Akademie.



Dr. med. **Rainer Matejka**, Fastenarzt, Facharzt für All- gemeinmedizin und für Naturheilverfahren, erster Vor- sitzender der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung (ÄGHE), langjähriger medizinischer Leiter der Malteser Klinik von Weckbecker in Bad Brückenau, Ehrenpräsident des Deutschen Naturheilbundes und Chefredakteur der Zeitschrift „Naturarzt“.



Dr. med. **Stefan Schumann** ist Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Oberarzt an der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der DRK-Kinderklinik in Siegen, wissen- schaftlicher Mitarbeiter in der Kindergastroenterologie an der Universitätskinderklinik Gießen sowie Co-Autor verschiedener gastroenterologischer Fachartikel.



Dr. med. **Günther Schwarz** war langjährig niedergelas- sen in einer Gemeinschaftspraxis mit den Schwerpunk- ten Homöopathie, Regulative Medizin und Naturheil- verfahren. Er ist Dozent der UGB-Akademie im Bereich Biopsychosoziale Medizin.



M. Sc. Ernährungstherapie **Sandra Strehle** hat nach der Ausbildung zur Diätassistentin einen Masterabschluss in klinischer Ernährungsmedizin erworben. Sie arbeitet in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Fettstoffwechsel- störungen, Adipositas, Magen-Darm-Erkrankungen und Allergien. Sie ist Geschäftsführerin von E-Zert – Platt- form qualifizierte Ernährungstherapie & Ernährungsber- atung e. V.



**Herbert Thill**, Küchenmeister, viele Jahre Tätigkeit in Saisonbetrieben (Schweiz, Gran Canaria, London, Deutschland), später als Küchenleiter in einem Wohn- und Pflegeheim. Seit 2007 als Referent für Kostformen und in der Heimkochausbildung tätig. 2011 Fortbildung zum Gourmet-Küchenmeister für Vollwert-Ernährung UGB. Seit 2015 Dozent an der UGB-Akademie.

**Freitag, 16.05.2025****10.30 Eröffnung und Begrüßung****10.45 Die Einheit von Körper und Seele – Einführung in die bio-psycho-soziale Perspektive von Gesundheit und Krankheit**

Dr. med. Günther Schwarz, Heuchelheim

- Wie kommt es aus wissenschaftlicher Sicht zur Theorie der Körper-Seele-Einheit?
- Worin besteht das bio-psycho-soziale Verständnis von Gesundheit und Krankheit?
- Inwieweit hat die bio-psycho-soziale Perspektive Einzug in die praktizierende Medizin gehalten?

**11.45 Pause****12.15 Durstlöscher oder Genussmittel – Getränke als unterschätzter Gesundheitsfaktor**

Prof. Dr. med. Mathias Fasshauer, Gießen

- Getränke und ihre Effekte auf die Gesundheit
- Problemfall Softdrinks
- Alkohol und Kaffee – macht's die Menge?

**13.00 Mittagspause****14.30 # Essverhalten – (un)soziale Medien und Essstörungen**

Prof. Dr. Stefanie Biehl, Fulda

- Essstörungen als Folge von Social media?
- Zwischen Selbstoptimierung und Beautyfilter
- Was können Eltern und Ernährungsberater:innen tun?

**15.15 Warum essen wir so, wie wir essen?**

M. Sc. Ernährungswissenschaften

Laureen Kuhl, Gießen

- Essverhalten von Kindern und Jugendlichen in Europa
- Wie wir Entscheidungen rund um das Essen treffen
- Möglichkeiten und Grenzen der Ernährungsberatung

**16.00 Pause mit Bewegung****16.45 Nüsse und Ölsamen – Dickmacher oder Nährstoffpakete?**

Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin, Gießen

- Neues über Makro- und Mikronährstoffe
- Wie viele Nüsse sind (noch) gesund?
- Empfehlungen für die Praxis

**17.30 Gesundheitswesen neu denken – mit Fasten präventiv und therapeutisch wirksam sein**

Dr. med. Rainer Matejka, Zierenberg

- Fasten: ein Element hippokratischer Medizin
- Fasten bei zahlreichen Erkrankungen wirksam
- Varianten unter der Lupe: Intervallfasten und Fasten-Mimicking-Diet

**18.15 Ende der Diskussion****Samstag, 17.05.2025****9.00 Konflikte um Grund und Boden – und wie sie gelöst werden können**

Christiane Grefe, Berlin

- Fruchtbare Böden in Gefahr
- Landwirtschaft, Energiewende, Wohnungsbau – wem gehört das Land?
- Was können Verbraucher:innen für den Schutz gesunder Böden tun?

**10.00 Wenn jeder Bissen zur Qual wird**

Dr. med. Stefan Schumann, Siegen

- Eosinophile Ösophagitis (EoE) – ein zunehmendes Problem
- Was sind Ursachen und Folgen der EoE?
- Aufgaben und Grenzen der Ernährungsberatung

**10.45 Pause mit Bewegung****11.30 Zukunft der Seniorenverpflegung**

Herbert Thill, Küchenmeister, Edertal

- Was und wie essen Senioren – jetzt und in Zukunft?
- Essen und Verpflegung überdenken – privat, ambulant und stationär
- Küchenfachkräfte und Ernährungsberatung einbeziehen

**12.15 Mit Bewegung raus aus der Entzündung**

Prof. Dr. rer. nat. Karsten Krüger, Gießen

- Silent Inflammation im Dreieck von Ernährung, Stress und Bewegungsmangel
- Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen
- Strategien gegen stille Entzündungen

**13.00 Mittagspause****14.30 Ernährungsmythen in der Stillzeit**

M. Sc. Ernährungswissenschaften

Andrea Fischer, Gießen

- Welche Mythen existieren rund ums Stillen?
- Wie beeinflusst Ernährung die Milchbildung?
- Blähungen beim Stillkind, ein Ernährungsthema?

**15.15 Gemeinsam an einem Strang – das Zertifikat „E-Zert Ernährungstherapie“**

M. Sc. Ernährungstherapie Sandra Strehle, Gerstetten

- Hintergründe und Einführung von Ausbildungsstandards
- Qualitätsmanagement, Transparenz und Nachvollziehbarkeit
- Konzept und Leistungsbereiche der E-Zert-Plattform

**16.00 Zusammenfassung und Schlussworte****16.15 Ende der Tagung**

**Programmänderungen vorbehalten.**

**Anmeldung unter [www.ugb.de/tagung](http://www.ugb.de/tagung)**

**Tagungsort**

Kongresshalle, Berliner Platz 2, 35390 Gießen

**Veranstalter**

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

**Anmeldung und Tagungsgebühren**

**Anmeldeschluss: 30.04.2025**

Anmeldung **online** unter [www.ugb.de/tagung](http://www.ugb.de/tagung). **Gleichzeitige** Überweisung der Gebühren an: Postbank Frankfurt/Main, IBAN: DE71 5001 0060 0000 2706 00, BIC: PBNKDEFF

Tagungsgebühren (Zahlungseingang)	bis 30.01.25	bis 20.03.25	ab 21.03.25
Nichtmitglieder*	€ 195,-	€ 225,-	€ 255,-
UGB-Mitglieder	€ 155,-	€ 185,-	€ 215,-
Studierende**	€ 65,-	€ 85,-	€ 95,-
Studentische UGB-Mitglieder**	kostenfrei		

\* gilt auch für Abonnenten des UGBforum  
\*\* gilt bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres; Studienbescheinigung über Vollzeitstudium an einer staatl. Hochschule beilegen.

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung** von uns. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn die Tagung ausgebucht sein sollte. Bei Rücktritt bis zum **30.04.2025** fällt eine Bearbeitungsgebühr von 30 Euro an. Danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

**Tageskarten** – soweit noch Plätze frei sind – erfragen Sie bitte ab **30.04.2025** beim UGB.

**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
Ernährungsberatung/ 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](http://www.ugb.de/mitglieder)

**Tagungsunterlagen**

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

**Hinweis**

Während der Veranstaltung können Foto- und Filmaufnahmen angefertigt werden. Diese Aufnahmen dienen der Darstellung von Veranstaltungen des UGB in den Medien. Mit der Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich hiermit einverstanden.

**Verpflegung**

Eine vollwertige Verpflegung vom Bio-Catering safran wird zum Verkauf angeboten. Das Mittagessen ist vorab bei der Tagungsanmeldung online zu buchen.

**Unterkunft**

Tourist-Information: [www.giessen-entdecken.de](http://www.giessen-entdecken.de),  
Tel.: 0641-306 18 90, E-Mail: [tourist@giessen.de](mailto:tourist@giessen.de)

**Mitfahrbörse**

Mitfahrangebote und -gesuche können Sie eintragen unter: [www.ugb.de/mitfahrboerse](http://www.ugb.de/mitfahrboerse).

**Anerkennung als Fortbildung**

Die Tagung wird **allen UGB-Absolvent:innen** als Jahresfortbildung anerkannt. Für die Registrierung bzw. die Fortbildungsnachweise bei E-Zert, QUETHEB, DGE, VDD, VDO<sub>E</sub> und VFED siehe [www.ugb.de/tagung](http://www.ugb.de/tagung)

**Anfahrt**

**Bus & Bahn**

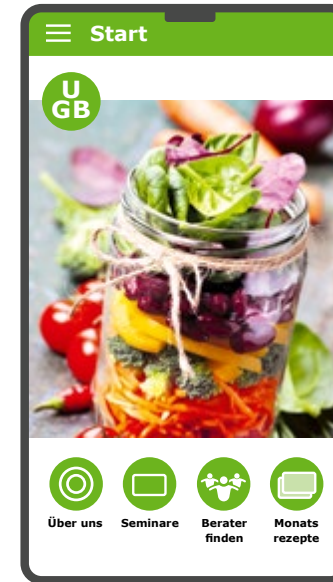
Direkter Anschluss über Frankfurt, Kassel, Fulda und Köln Buslinien vom Bahnhof: Nr. 2 bis Berliner Platz, Nr. 24 bis Stadttheater, Nr. 5 oder Nr. 15 bis Behördenzentrum

**Fahrplaninformationen:**

[www.rmv.de](http://www.rmv.de), [www.stadtwerke-giessen.de](http://www.stadtwerke-giessen.de)

**Parken mit PKW**

Sie können in der Tiefgarage am Rathaus Berliner Platz (Zufahrt über Ostanlage) oder im Parkhaus am Selterstor (Zufahrt über Südanlage) parken.



Jetzt UGB-App laden!

Erhaltet aktuelle News zu gesunder Ernährung und wertvolle Tipps für den Alltag wann und wo Ihr wollt. Die App des Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. informiert und berät unabhängig von Wirtschaft und Politik zu den Themen gesunde und nachhaltige Ernährung, Vorbeugen von Krankheiten, Aus- und Weiterbildungen im Bereich Ernährung und gibt Anreize für gesunde, saisonale Gerichte zum Nachkochen.

