



Tagung

# Ernährung aktuell

26. Juni 2010  
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

### Samstag, 26. Juni 2010

9.30 Eröffnung und Begrüssung  
Ida Hofstetter, Präsidentin des UGB-Schweiz

#### Die Gesundheit liegt im Bauch

- 9.45 Unsichtbares Bauchfett – Ursache für Entzündungen, Diabetes und Arteriosklerose?  
PD Dr. med. Dagmar l'Allemand-Jander, St. Gallen
- Wie unterscheidet sich physiologisch das unsichtbare von sichtbarem Bauchfett?
  - Welche gesundheitlichen Gefahren sind mit unsichtbarem Bauchfett verbunden?
  - Können wir unsichtbarem Bauchfett vorbeugen?

- 10.30 Dein Freund der Darm: Barriere- und Immunfunktion  
Prof. Jan-Olaf Gebbers, Dr. med., Aarau
- Wie äußert sich die Barriere- und Immunfunktion des Darms?
  - Gibt es Zusammenhänge zwischen Barrierefunktion des Darm und entzündlichen Erkrankungen?
  - Welche Wirkungen haben probiotische Bakterien auf das Immunsystem des Darms?

11.15 Pause

#### Neues aus der Forschung

- 11.45 Omega-3-Fettsäuren: Wie viel brauchen wir wirklich?  
Wiebke Franz, UGB-Akademie, D-Wettenberg
- Was trägt zur Versorgung bei?
  - Schlauere Kinder dank Omega-3-Fettsäuren?
  - Schützen sie vor Entzündungen, Allergien und Alzheimer?
- 12.30 Krebserkrankungen durch Umwelteinflüsse?  
Prof. Jan-Olaf Gebbers, Dr. med., Aarau
- Welche Umweltfaktoren sind riskant?
  - Gefahr durch Mobilfunk?
  - Wer ist besonders gefährdet?

## Programm

13.15 Mittagspause

- 14.30 **Glutamat: harmlos oder riskant?**  
Hans-Helmut Martin, UGB-Akademie, D-Wettenberg
- Glutamat – Aminosäure, Geschmacksverstärker und Neurotransmitter
  - Glutamat: ein heimlicher Dickmacher?
  - Nervenerkrankungen und Alzheimer durch glutamatreiches Essen?

15.15 Pause

#### Motivation steigern

- 15.45 **Mit Schwung in den Alltag – Motivation steigern in Familien**  
Beatrice Liechti Laubscher, Solothurn
- Wie kann in Familien das Thema „Gesundheit“ undogmatisch behandelt werden?
  - Wie lassen sich Kinder und Jugendliche motivieren?
  - Wie können richtiges Essen und Trinken in den Alltag integriert werden?
- 16.30 **Motivation und Selbstmotivation – Essverhalten wirkungsvoll ändern**  
Susanne F. Gopalan, D-Schwäbisch Gmünd
- Wie lässt sich Ernährungsverhalten erfolgreich modifizieren, und wie kann ich andere dazu motivieren?
  - Wie gehe ich mit Demotivatoren um – gerade wenn es besonders schwierig wird?
  - Wie motiviere ich mich selbst – als Beratungs-Fachkraft? (Umgang mit Beraterfrust)
- 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, Neuhoferstrasse 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 **07.06.2010** (Anmeldeschluss) und durch gleichzeitige Überweisung der Gebühren an den UGB-Schweiz, PC-Konto 30-452855-7, BIC: POFICHBEXXX, IBAN: CH80 0900 0000 3045 2855 7

Anmeldung und Zahlungseingang	bis 26.04.10	ab 27.04.10
-------------------------------	--------------	-------------

Nichtmitglieder	sFr 105,-	sFr 135,-	* nur Vollzeitstudium Kopie der Studienbescheinigung beilegen
UGB-Mitglieder	sFr 65,-	sFr 95,-	
StudentInnen*	sFr 25,-	sFr 55,-	

Ein Rücktritt ist aus organisatorischen Gründen nur bis zum **08.06.2010** 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. Bei **Vorbestellung** (gleichzeitig mit der Anmeldung) ist es auch möglich, für sFr 8,- eine ausgedruckte Kurzfassung zu erhalten. Bitte kreuzen Sie dann das entsprechende Feld auf der Anmeldung an und überweisen Sie die Tagungsgebühr zuzüglich sFr 8,-.

### 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)

## Allgemeine Hinweise

Der Verband dipl. Ernährungsberater/innen erkennt die Tagung mit 2 SVDE-Punkten an. Für Teilnehmende aus Deutschland wird für die QUETHEB-Registrierung bzw. den Fortbildungsnachweis die Tagung mit 2 Punkten anerkannt, für die kontinuierliche Fortbildung von Zertifikatsinhabern der DGE, des VDD und des VDO<sub>E</sub> sowie vom VFED gibt es 6 Fortbildungspunkte.

## ReferentInnen



### PD, Dr. med. Dagmar l'Allemand-Jander

Leitende Ärztin Endokrinologie am Ostschweizer Kinderspital  
*Ostschweizer Kinderspital, Claudiusstrasse 6, 9000 St.Gallen*



### 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 Wetztenberg*



### Prof. Dr. med. Jan-Olaf Gebbers

Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des UGB, Facharzt für Pathologie, Chefarzt des Pathologischen Instituts am Kantonsspital Aarau.  
*Tellstrasse, 5000 Aarau*



### Susanne F. Gopalan

Trainerin für „Personality Development“. Sie studierte Diplom Betriebswirtin Werbewirtschaft, und Speech & Communication in San Francisco und gewann den Deutschen Trainingspreis. Ihr spezielles Interesse gilt dem Umgang mit Veränderungsprozessen.  
*Am Römerkastell 9, D-73525 Schwäbisch Gmünd*



### Hans-Helmut Martin

Diplom-Oecotrophologe, ist Organisationsleiter der UGB-Akademie und seit 1990 Dozent an der UGB-Akademie im Bereich Ernährung, Senioren, Bewegung/Entspannung und Fasten.  
*UGB-Akademie, Sandusweg 3, D-35435 Wetztenberg*



### Beatrice Liechti Laubscher

dipl. Ernährungsberaterin und Erwachsenenbildnerin HF, Mitarbeit in der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, Erarbeitung und Durchführung von Projekten in Kindergärten und Schulen zu Bewegung und Ernährung, Mitarbeit an der Elternbroschüre: „Gemeinsam kochen und essen“  
*Obere Sternengasse 2a, 4500 Solothurn*

Titelfotos: 5 am Tag, muehlberg/Fotolia, Techniker Krankenkasse

## Anmeldung

### Tagung 26. Juni 2010

#### Frühbucherrabatt

bei schriftl. Anmeldung und Zahlungseingang bis **26.04.2010**

- ... als **Nichtmitglied**  sFr 135,-  sFr 105,-  
 (gilt auch für Abonnenten des UGB-Forum)
- ... als **UGB-Mitglied**  sFr 95,-  sFr 65,-
- ... als **StudentIn**  sFr 55,-  sFr 25,-  
 (Bescheinigung über Vollzeitstudium liegt bei)

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

Die Tagungsgebühren überweise  ich /  mein Arbeitgeber an den UGB-Schweiz, PC-Konto 30-452855-7, BIC: POFICHBEXXX, 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)

