

Tagung 08. November 2019

Frühbucher

Tagungsgebühren	bis 25.09.19	ab 26.09.19
Nichtmitglieder*	<input type="checkbox"/> € 85,-	<input type="checkbox"/> € 95,-
UGB-Mitglieder	<input type="checkbox"/> € 55,-	<input type="checkbox"/> € 65,-
Studierende**	<input type="checkbox"/> € 25,-	<input type="checkbox"/> € 35,-

* Gilt auch für Abonnenten des UGBforum

** Gilt bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres; bitte Kopie der Studienbescheinigung über ein Vollzeitstudium an einer staatlichen Hochschule beilegen

Die Tagungsgebühren überweise **ich**
 mein Arbeitgeber

an den UGB-Österreich, Raiffeisenbank Telfs-Mieming
IBAN: AT30 3633 6000 0262 8873, BIC: RZTIAT22336

Name, Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Beruf

Telefon

E-Mail*

Die Allgemeinen Hinweise habe ich gelesen und erkenne sie an.

Ort, Datum

Unterschrift

ggf. Arbeitgeber

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Fax

 *Bitte senden Sie mir den UGB-Newsletter per E-Mail zu.

Tragen Sie bitte den Teilnehmernamen auch auf Ihrer Überweisung ein.

Bitte senden an:

UGB • Maria Ranetbauer • Rehgasse 23 • A-6020 Innsbruck

Telfotos: ag visuell, T. Krstic/Fotolia.de; A. Iasinski/123RF.com

Tagungsort

Festsaal der fh gesundheit, Innrain 98, A-6020 Innsbruck

Organisation und Anmeldung

Verein für Unabhängige Gesundheitsförderung – Österreich
 Mag. Maria Ranetbauer, Rehgasse 23, A-6020 Innsbruck
 Programm www.ugb.at/tagung-innsbruck

Anmeldung bitte schriftlich bis zum **15.10.2019** (Anmeldeabschluss) und durch gleichzeitige Überweisung der Gebühren an den UGB-Österreich, Raiffeisenbank Telfs-Mieming,
IBAN: AT30 3633 6000 0262 8873, BIC: RZTIAT22336

Tagungsgebühren bis 25.09.19 ab 26.09.19

Nichtmitglieder*	€ 85,-	€ 95,-
UGB-Mitglieder	€ 55,-	€ 65,-
Studierende**	€ 25,-	€ 35,-

* Gilt auch für Abonnenten des UGBforum

** Gilt nur bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres und mit Nachweis über ein Vollzeitstudium an einer staatlichen Hochschule.

Ein Rücktritt ist aus organisatorischen Gründen nur bis zum **15.10.2019** möglich. Bei Rücktritt fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 20,- an. Nach Erhalt des ausgefüllten Anmeldeabschnittes und Eingang der Tagungsgebühr auf unserem Konto ist Ihre Anmeldung vollständig. **Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.** Wir benachrichtigen Sie nur, wenn die Tagung ausgebucht sein sollte.

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.

Tagungsunterlagen

Die Kurzfassungen der Vorträge sind in der Tagungsgebühr inbegriffen. Sie erhalten sie im Tagungsbüro.

Anerkennung als Fortbildung

Die Tagung wird allen AbsolventInnen der UGB-Akademie im Bereich Ernährung und Fasten als UGB-Fortbildung mit 7 Zeitstunden anerkannt. Für die kontinuierliche Fortbildung von Zertifikatsinhabern der DGE, des VDD, VDOE und VFED wird die Veranstaltung mit 6 Punkten berücksichtigt.

Übernachtungsmöglichkeiten

www.innsbruck.info

Ernährung und Gesundheit aktuell

08. November 2019

Festsaal der fh gesundheit,
 Innsbruck



Wissenschaftliche Leitung:

Dipl. oec. troph. Thomas Männle, D-Gießen

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

Veranstalter:

Verein für
 Unabhängige
 Gesundheitsförderung
 - Österreich -



In Kooperation mit:

Pädagogische Hochschule Tirol
 Studiengang Ernährungspädagogik

fh gesundheit
 Studiengang Diätologie



Freitag, 08. November 2019**9.30 Eröffnung und Begrüßung****9.45 Psychoneuroimmunologie –
Verbindung zwischen Psyche und Immunsystem**

Univ.-Prof. Dr. Dr. Christian Schubert,
Universitätsklinik Innsbruck

- Welche Bedeutung hat die Einheit von psychischer, neuronaler, hormoneller und immunologischer Aktivität?
- Was übersieht die traditionelle Biomedizin?
- Welche Möglichkeiten zur Stärkung von eigenen Gesundheitsressourcen bestehen?

10.45 Die Welt der Mikrobiota – Schlüssel zur Gesundheit

Univ.-Prof. Dr. Herbert Tilg, Universitätsklinik Innsbruck

- Wie entwickelt sich die Mikrobiota, wie ist sie aufgebaut?
- Inwieweit beeinflusst die Ernährung unsere Mikrobiota?
- Welche Bedeutung hat die Mikrobiota für die Entstehung von Darmkrebs und Atherosklerose?

11.30 Pause**12.00 Elektrolyte in der Ernährung – ein Update zu Na, K, Ca, Mg**

Sabrina Egg, MSc, fh gesundheit Innsbruck

- Aktuelle Zahlen aus Tirol: Wie sieht die Elektrolytaufnahme im Vergleich zu den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr der D-A-CH Gesellschaften aus?
- Literaturübersicht: Wie sehen die aktuellen Empfehlungen zu Na, K, Ca, Mg aus?
- Welche Rolle spielen diese in der Ernährung?

12.45 Mittagspause**14.00 Leitbild Nachhaltigkeit im Bereich Ernährung**

Dr. oec. troph. Karl von Koerber, D-München

- Globale Herausforderungen und Zusammenhänge mit unserer Ernährung
- Wie lässt sich eine vollwertige/nachhaltige Ernährung konkret umsetzen?
- Das Expertennetzwerk Nachhaltige Ernährung (ENE)

15.00 Pause**15.30 Nachhaltige Ernährung in Tirol**

Judith Erler, BSc, Sabrina Egg, MSc
fh gesundheit Innsbruck

- Wie klimafreundlich is(s)t Tirol?
- Wie gesund ist eine nachhaltige Ernährung?
- Ernährungsmuster in der Tiroler Bevölkerung: Inwieweit sind Tradition, Gesundheit und Nachhaltigkeit miteinander vereinbar?

16.30 Entzündungshemmend essen

Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin, D-Wettenberg

- Welche Bedeutung haben stille, unterschwellige Entzündungen?
- Was sind die Ursachen?
- Wie funktioniert anti-entzündliches Essen, welche Effekte hat es?

17.15 Schlussworte**17.30 Ende der Veranstaltung**

Programmänderungen vorbehalten

UGBforum **spezial**



Ernährung beugt vor

Das neue UGBforum spezial verrät leicht verständlich, wie wir uns mit frischen, naturbelassenen Lebensmitteln am besten gegen Herzleiden, Lebererkrankungen, Allergien und andere Beschwerden wappnen können – natürlich werbefrei und wissenschaftlich fundiert.

Auf der UGB-Tagung erhältlich oder online bestellen: www.ugb-verlag.de

► **10,90 €**



Sabrina Egg, MSc, ist als Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin am Studiengang Diätologie an der fh gesundheit in Innsbruck in der Lehre und Forschung tätig. Ihre Forschungsschwerpunkte umfassen die Bereiche Ernährungsepidemiologie und Public Health Nutrition.



Judith Erler, BSc, ist Diätologin am Bachelor-Studiengang Diätologie an der fh gesundheit Innsbruck. Sie ist in Lehre und Forschung tätig und hat bei der 1. Tiroler Ernährungserhebung (TEE2015) an der Datenerhebung und -auswertung mitgearbeitet.



Dr. oec. troph. **Karl von Koerber**, 20 Jahre Mitarbeiter an der Universität Gießen bei Prof. Leitzmann. Mitbegründer der Vollwert-Ernährung und des Fachgebiets Ernährungsökologie. Seit 1998 Leiter der Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung in München, bis 2014 Teil der TU München. Mitbegründer des Expertennetzwerks Nachhaltige Ernährung (ENE).



Hans-Helmut Martin, Diplom-Ökotrophologe und Fachberater in Ernährungsprävention, Zertifizierter Ernährungsberater UGB. Seit 1990 Dozent an der UGB-Akademie in den Bereichen Ernährung, Senioren, Bewegung/Entspannung und Fasten. Wissenschaftlicher und organisatorischer Leiter der UGB-Akademie. Mitbegründer des Expertennetzwerks Nachhaltige Ernährung (ENE).



Univ.-Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. **Christian Schubert** ist Arzt, Psychologe und ärztlicher Psychotherapeut. Er leitet das Labor für Psychoneuroimmunologie der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie Innsbruck sowie die Arbeitsgruppe „Psychoneuroimmunologie“ des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM).



Univ.-Prof. Dr. **Herbert Tilg** ist als Direktor an der Universitätsklinik Innsbruck für Innere Medizin I in den Bereichen Gastroenterologie, Hepatologie und Endokrinologie tätig. Als Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie (ÖGGH) ist er national und international bekannt.