

Winter 2021/22

27. Okt
18.00 Uhr

Semesteropening Winter 2021

Studentischer Arbeitskreis UGB & VDO_E Arbeitsgruppe Gießen

Zum Einstieg in das neue Semester stellen wir Euch gemeinsam mit dem VDO_E unsere Arbeitskreise vor. Dabei gehen wir auf die Verbände allgemein, die Arbeit an der JLU und das kommende Semesterprogramm ein. Ihr seid herzlich eingeladen, uns Fragen zu stellen, Wünsche zu äußern und Anregungen zu geben.

01. Dez
18.00 Uhr

Vortrag: It's Teatime – Tees für alle Lebenslagen

Online mit Fragen-Chat

Ob Verdauungsprobleme, Harnwegsinfekte oder Einschlafstörungen – für (fast) jede Lebenslage gibt es den passenden Tee. Was hilft wirklich? Welche Vorteile haben fertige Mischungen? Und was lässt sich selbst gut zusammenstellen? Der auf Naturheilkunde und Komplementäre Gesundheitswissenschaften spezialisierte Apotheker Alexander Schäfer gibt konkrete Tipps mit wissenschaftlichen Begründungen.

■ **Referent:** Alexander Schäfer, Reiskirchen

15. Dez
18.00 Uhr

Was uns satt macht – physiologische Faktoren der Sättigung

Online-Vortrag mit Fragenbeantwortung

Ernährungswissenschaftlerin Anne Mehring erklärt uns, wie unser Magen die Nahrungsaufnahme reguliert. Dabei spielen nicht nur Proteine, Fette, Kohlenhydrate und Ballaststoffe eine Rolle. Auch Botenstoffe und gastrointestinale Hormone beeinflussen Hunger und Sättigung.

■ **Referentin:** B. Sc. Anne Mehring, JLU Gießen

10. Nov.
und
19. Jan.

Meet & Eat

(Virtuelles) Abendessen, jeweils 18.00 Uhr

Ihr wollt mehr über unsere Arbeit, den UGB und über uns persönlich erfahren? Dann ist dieses Treffen genau das Richtige für Euch! Dieses Semester treffen wir uns virtuell. Wir werden gemeinsam zu Abend essen, dabei quatschen und für alle Fragen zur Verfügung stehen. Wenn Ihr keine Fragen habt und einfach Lust auf ein bisschen Gesellschaft, dann stoßt gerne zu uns!

Unsere Vorträge werden digital stattfinden, jedoch hoffen wir, dass unser *Meet & Eat* in Präsenz stattfinden kann. Alle Information findet Ihr ausführlich auf unserer Webseite studis.ugb.de/Veranstaltungen. Hier könnt Ihr Euch anmelden und sehen, ob die Veranstaltungen digital oder in Präsenz stattfinden. Wichtige Informationen und Zugangsdaten erhaltet Ihr spätestens zwei Tage vor der Veranstaltung an die E-Mail-Adresse mit der Ihr euch angemeldet habt. Bei Fragen erreicht Ihr uns außerdem per E-Mail, über Facebook, Instagram oder unsere Website studis.ugb.de, hier findet Ihr auch regelmäßig neue Rezepte & Blogartikel.

Über den Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. – UGB

Der UGB setzt sich seit 40 Jahren für eine nachhaltige Ernährung ein: die Vollwert-Ernährung. Unsere Bewertungen und Empfehlungen basieren nicht nur auf individuellen, gesundheitlichen Aspekten, sondern wir berücksichtigen gleichrangig ökologische, wirtschaftliche und soziale Aspekte. Beim UGB ist die Einflussnahme durch wirtschaftliche oder ideologische Interessensgruppen ausgeschlossen.

