

Winter 2022/23

26. Okt
18 Uhr

Semesteropening Winter 2022

Vorstellung des Arbeitskreises

Zum Einstieg in das neue Wintersemester stellen wir Euch unseren Arbeitskreis 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.

Ort: Fachschaftsräume FB09, Bismarckstraße 37, Gießen

10. Nov
18 Uhr

Workshop: Die richtige Würze

Was macht eigentlich einen „runden Geschmack“ aus? Welchen gesundheitlichen Nutzen bieten Gewürze wie Kurkuma, Zimt und Pfeffer oder Küchenkräuter? Wie man sie nutzen kann, um Gerichte lecker, bekömmlich und gesund abzurunden, könnt ihr anhand von Praxistipps lernen.

Referenten: Ernährungsberaterin UGB Elke Männle, David Emmert (M.Sc.)

Anmeldung: www.studis.ugb.de/veranstaltungen

Preis: 5 Euro pro Teilnehmer | Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen | Anmeldeschluss: 04.11.2022

Ort: Fachschaftsräume FB09, Bismarckstraße 37, Gießen

23. Nov
18 Uhr

Meet & Eat #1

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

Ort: Fachschaftsräume FB09, Bismarckstraße 37, Gießen

08. Dez
18 Uhr

Vortrag: Sporternährung – das beste Essen für deinen Sport

Ob Breitensport oder Hochleistungssport – wir alle wollen uns fit und leistungsfähig fühlen. In diesem Vortrag schauen wir uns an, wie Sporttreibende ihre Ernährung an Kraft- und Ausdauersportarten anpassen können. Dazu stellt die Ernährungswissenschaftlerin und UGB-Dozentin Jacqueline Veit die aktuelle Studienlage hinsichtlich Proteinbedarf und Kohlenhydratzufuhr vor und wirft einen kritischen Blick auf die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln.

Referentin: Jacqueline Veit (M.Sc.) UGB-Akademie

Ort: Alte Universitätsbibliothek Hörsaal 3, Bismarckstraße 37, Gießen

14. Dez
18 Uhr

Bake & Eat #2

Ihr wollt mehr über unsere Arbeit im studentischen Arbeitskreis, den UGB und uns persönlich erfahren? Dann ist dieses Treffen genau das richtige für Euch! Wir werden die Weihnachtsstimmung einläuten und gemeinsam Plätzchen backen, dabei quatschen und für alle Fragen zur Verfügung stehen. Wenn Ihr keine Fragen und einfach Lust auf ein bisschen Gesellschaft habt, dann stoßt gerne zu uns!

Ort: Fachschaftsräume FB09, Bismarckstraße 37, Gießen

11. Jan
18 Uhr

Vortrag: Fasten – mehr als Nahrungsverzicht

Fasten liegt voll im Trend, denn es ist mehr als ein simpler Verzicht auf Essen. Es ist auch eine Auszeit vom Alltag, eine Entschleunigung. Wir wollen beleuchten, was im Körper beim Fasten vor sich geht und gehen auch dem „Detox“-Mythos auf den Grund. Außerdem erwarten euch aktuelle Ergebnisse von Fasten-Studien sowie eine Bewertung des Megatrends Intervallfasten.

Referent:innen: Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin & Lara Pellen, Studentischer Arbeitskreis UGB

Ort: Alte Universitätsbibliothek Hörsaal 3, Bismarckstraße 37, Gießen

Alle Termine sind soweit nicht anders angegeben **kostenlos** und in Präsenz geplant. Informationen über mögliche Änderungen erhaltet ihr über www.studis.ugb.de/veranstaltungen und über Instagram & Facebook.

Über den Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V.

Der UGB setzt sich seit über 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.

