

## Sommer 2024

24. April  
18 Uhr

### **Semesteropening und Vorstellung der SoLaWi Marburg Vorstellung des Arbeitskreises**

Zum Einstieg in das neue Sommersemester 2024 kommen wir im Arbeitskreis gemütlich in der Fachschaft mit euch zusammen. Dabei stellen wir uns als Arbeitskreis vor, zeigen euch, wie wir arbeiten und unser neues Semesterprogramm. Zusätzlich wird Vera Zimmermann von der SoLaWi Marburg zu Gast sein: Die solidarische Landwirtschaft stellt eine faire, solidarische, regionale und saisonale Lebensmittelproduktion dar. Wie auch ihr Teil dieses Ernährungsnetzwerk werden könnt und vom regionalen Bio-Gemüse profitieren könnt, wird euch Vera erzählen.

**Referentin:** Vera Zimmermann, SoLaWi Marburg

**Ort:** Fachschaftsräume FB09, Bismarckstraße 37, Gießen

22. Mai  
18 Uhr

### **Süß, bunt, haltbar – Zusatzstoffe in der Diskussion**

Springer auf E 300! Turm auf E 270! Gewonnen! In diesem Vortrag geht es nicht um Schach – sondern um Zusatzstoffe. Süßungsmittel, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe und Co. sind in vielen Lebensmitteln enthalten, aber sind sie wirklich nötig? Sind sie sicher und unbedenklich? Und welche Auswirkungen könnten sie auf unser Essverhalten haben? Das erfahrt ihr in diesem Vortrag!

**Referent:** M. Sc. Ernährungswiss. Artjom Sarafanov, UGB-Akademie

**Ort:** Alte Universitätsbibliothek, Bismarckstraße 37, Gießen (Raum wird noch bekannt gegeben)

05. Juni  
18 Uhr

### **Meet & Eat: Picknick**

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 gestalten ein entspanntes Mitbring Picknick, verbringen den Abend zusammen und stehen für alle Fragen zur Verfügung. Wenn ihr keine Fragen, aber einfach ein bisschen Lust auf Gesellschaft habt, dann stoßt auch sehr gerne zu uns!

**Ort:** wird noch bekannt gegeben

19. Juni  
17 Uhr

### **Essen gegen Stress – möglich oder unrealistisch?**

Dass Stress ein ungünstiges Ernährungsmuster fördern kann, ist bereits bekannt. So greifen einige in brenzlichen Situationen auf fett- und zuckerreiche Lebensmittel als Strategie zur Stressbewältigung zurück. Leider können diese auf lange Sicht gesundheitlich abträglich wirken. Kann aber ein günstiges Ernährungsmuster vielleicht sogar Stress mindern? Wenn ja, wie sieht dieses aus? Gibt es vielleicht sogar stressmindernde Nahrungsergänzungsmittel? Let's find it out!

**Referent:** M. Sc. Ernährungswiss. Artjom Sarafanov, UGB-Akademie

**Ort:** Alte Universitätsbibliothek, Bismarckstraße 37, Gießen (Raum wird noch bekannt gegeben)

Alle Termine sind soweit nicht anders angegeben **kostenlos** und in Präsenz geplant. Informationen über mögliche Änderungen erhaltet ihr über [www.studis.ugb.de/veranstaltungen](http://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.

