Deutsche Gesellschaft
für Ernährung
SEKTION NIEDERSACHSEN

DGE NI

Online-Workshop „Ernährung in den Wechseljahren – Beschwerden lindern, Darm stärken, Gesundheit erhalten“

Zielsetzung

Die Wechseljahre sind eine bedeutsame Lebensphase, die mit vielfältigen körperlichen und hormonellen Veränderungen einhergeht. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Knochenschwund und ein verändertes Herz-Kreislauf-Risiko sind nur einige der Herausforderungen, mit denen Frauen in dieser Zeit konfrontiert sein können. Weniger bekannt, aber ebenso relevant: Auch das intestinale Mikrobiom verändert sich im Verlauf der Menopause erheblich – mit direkten Auswirkungen auf Stoffwechsel, Immunsystem und Wohlbefinden. Viele Frauen berichten in dieser Lebensphase über eine Zunahme oder Erstmanifestation von Reizdarmbeschwerden.

In diesem praxisorientierten Workshop beleuchten wir die ernährungsphysiologischen Besonderheiten der Peri- und Postmenopause und erarbeiten gemeinsam evidenzbasierte Strategien für die Ernährungsberatung und -therapie. Ziel ist es, Teilnehmende zu befähigen, Frauen in dieser Lebensphase kompetent und individuell zu begleiten.

Seminarinhalte:

- Hormonelle Veränderungen in der Peri- und Postmenopause und ihre Auswirkungen auf den Stoffwechsel
- Energiebedarf, Körperzusammensetzung und Gewichtsmanagement in den Wechseljahren
- Blutzuckerregulation in den Wechseljahren: Östrogen, Insulinsensitivität und das veränderte Diabetesrisiko – ernährungstherapeutische Konsequenzen
- Die Rolle der Ballaststoffe für die Balance der schwankenden Sexualhormone
- Phytoöstrogene – was sagt die Evidenz?
- Mikronährstoffe im Fokus: Calcium, Vitamin D, Magnesium, B-Vitamine
- Das weibliche Mikrobiom im Wandel: Wie Östrogenmangel die Darmflora verändert und was das für die Ernährungstherapie bedeutet
- Reizdarm in den Wechseljahren: Zusammenhänge verstehen
- Ernährung und Knochengesundheit: Prävention von Osteoporose
- Herz-Kreislauf-Risiko und Ernährung in der Postmenopause
- Praktische Ernährungsempfehlungen und Beratungsstrategien für den Alltag

Methoden

Vortrag, Fallbeispiele, interaktive Gruppenarbeit

Zielgruppen

Diätassistentinnen und Diätassistenten, Diplom-Oecotrophologinnen und -Oecotrophologen, Diplom-Ernährungswissenschaftlerinnen und -Ernährungswissenschaftler, Absolventinnen und Absolventen der Bachelor- und Masterstudiengänge Oecotrophologie/Ernährungswissenschaft (Schwerpunkt „Ernährung")

Referentin

Dipl. oectroph. Susanne Liedtke, www.nobodytoldme.com

Termin 08.02.2027, 17.00 – 20.30 Uhr via ZOOM

Seminarumfang: 4 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten

Teilnehmerzahl: 35

Gebühr

DGE-Mitglieder 80,00 €

Nicht-Mitglieder 95,00 €

Anmeldebestätigung und Bescheinigungen

Bei Anmeldung wird eine Anmeldebestätigung bzw. die Bestätigung über Aufnahme auf die Warteliste versendet. Erhalten Sie keine Anmeldebestätigung direkt nach dem Abschicken des Online-Formulars, kontrollieren Sie bitte zunächst Ihren Spam-Ordner. Wenn dort keine Bestätigung eingegangen ist, schreiben Sie uns zur weiteren Abklärung gerne eine Mail.

Nach erfolgreicher Teilnahme von mind. 80 % der Seminardauer erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Inhalte und der Anzahl der absolvierten Unterrichtseinheiten per E-Mail. Wir behalten uns vor bei dauerhaft ausgeschalteter Kamera und Nicht-Erreichbarkeit keine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Individuelle Absprachen können selbstverständlich getroffen werden.

Rechnung

Die Rechnung erhalten Sie nach dem Seminar von der Verwaltung. Bitte überweisen Sie erst dann die Teilnahmegebühr unter Angabe der Rechnungsnummer.

Bitte prüfen Sie die Angaben bei Ihrer Anmeldung zu Titel, Name und Anschrift sorgfältig auf Fehler und Vollständigkeit. Insbesondere wenn die Rechnung an Ihren Arbeitgeber ausgestellt werden soll, ist die Angabe einer dienstlichen E-Mail zwingend notwendig. Nachträgliche Änderungen und Reklamationen sind sehr zeitintensiv und werden mit 30,00 € in Rechnung gestellt.

Wartelistenregelung

Wenn ein Seminar ausgebucht ist, besteht die Möglichkeit, sich unverbindlich für einen Platz auf der Warteliste anzumelden. Wir benachrichtigen Sie umgehend per E-Mail bei Freiwerden eines Seminarplatzes; kann dieser Platz nicht angenommen werden, entstehen keine Gebühren. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Anmeldedatums vergeben. Die Vergabe erfolgt in der Reihenfolge der Zusagen.

Rücktrittsbedingungen / Ausfall einer Veranstaltung

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn des Seminars wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 40,00 € fällig. Danach ist die Teilnahmegebühr in voller Höhe zu tragen; die Gebühr wird unabhängig vom Grund der Absage fällig. Dieses Risiko kann über eine Reise- oder Seminar-Rücktrittskosten-Versicherung abgesichert werden. In diesem Zeitraum ist die Nennung eines den Zielgruppen entsprechenden Ersatzteilnehmers möglich; eine eigene Anmeldung des Ersatzteilnehmers ist erforderlich. Sollte die DGE die Veranstaltung absagen müssen, so besteht Anspruch auf volle Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Die DGE übernimmt keinerlei Haftung für Personen- und Sachschäden. Weitere Informationen finden Sie auf der DGE-Homepage oder im DGE-Fortbildungsprogramm.

Technische Voraussetzungen für Online-Veranstaltungen

Sie benötigen einen PC mit LAN-Zugang, eine Kamera und ein Mikrofon. Ein Zugang über ein Tablet ist auch möglich, wir empfehlen jedoch die Teilnahme mit dem Laptop oder Notebook. Online-Seminare finden mit der Videokonferenzsoftware „Zoom“ statt. Weitere ggf. verwendete Tools sind Padlet, Mentimeter, Dashboard und Jitsi.

Verbot von Aufzeichnungen und Veröffentlichungen

Es gilt das Verbot, Screenshots oder Aufzeichnungen jedweder Art anzufertigen, sowie ein Verbot von Veröffentlichung jedweder Inhalte eines Online-Seminars im Internet oder an anderer Stelle.

Datenschutz

Ihre Daten sind bei uns in sicheren Händen. Die Datenschutzhinweise des Veranstalters finden Sie hier.
Datenschutzhinweise der Diensteanbieter:
Zoom, Padlet (Datenschutz), Padlet (Nutzungsbedingungen), Mentimeter (Datenschutz), Mentimeter (Nutzungshinweise)

Organisation

DGE-Sektion Niedersachsen,
Hildesheimer Straße 24, 30169 Hannover
www.dge-niedersachsen.de
Ansprechpartnerin: Sonja Pöhls
Tel.: +49 511 544 10 38-4
E-Mail: poehls@dge.de

Weitere Informationen bekommen Sie zeitnah vor der Veranstaltung.

HINWEIS: Sollten keine (automatisierte) Anmeldebestätigung von uns erhalten haben, prüfen Sie bitte zunächst Ihren SPAM Ordner und setzen sich ansonsten bitte mit uns unter der Mail-Adresse anmeldungen-ni@dge.de in Verbindung.

Stand: 09/2026 - Terminliche, inhaltliche und preisliche Änderungen behalten wir uns vor.