Meine Fortbildungen 2026

-Ernährung, Bewegung und weitere Gesundheitsaspekte vor und während der Schwangerschaft (DGE-BW mit Dr. Felizitas Alaze-Hagemann und Dr. Katharina Reiss, Netzwerk Gesund ins Leben)

-VFED e.V. Kongress Freitag bis Sonntag (Workshop: Systemische Ernährungs-(ess)beratung – Vom Wissen zum Verhalten, Edtih Gätjen; Das Innere Kind in der Ernährungsberatung – eine kritische Betrachtung, Anja Schneider; Family Based Therapy bei Menschen mit Essstörungen, Anja Schneider, Franziska Großer; AD(H)S und Ernährung bei Erwachsenen – Essen als Coping-Strategie, Beruhigung, Reizreduktion oder Stimulation, Dr. Antonie Post; Ernährung bei Endometriose, Nicole Heinze; Lipödem ganzheitlich behandeln: Von der Diagnose bis zum Teller, Edburg Edlinger, Dr. med. Markus Killinger, Gabriele Erbacher; Aktuelles aus der FODMAP-Wissenschaft, Edburg Edlinger; Live aus dem Teaching Kitchen: Pflanzenbasierte Proteine in der praktischen Anwendung – Vorteile, Nachteile und passende Rezepte (Culinary Medicine), Leitung PD Dr. med. Thomas Ellrott; Inflammaging vs. Performance: Ganzheitliche antientzündliche Konzepte zur Sicherung von Leistungsfähigkeit und langfristiger Gesundheit im Sport, Uwe Schröder; Essstörungen und Neurodivergenz (ADHS/ASS/AuDHS/PDA) – eine oft übersehene Komponente, Luzie Rache, Aachen, Jennifer Hülsmann; Herausforderungen im Alltag mit Essstörungen, Lisa-Marie Hentschke-Phlippen; Ernährung und Immunologie – Der Einfluss der Ernährung auf den Verlauf von Autoimmunerkrankungen Dr. Sebastian Klapa.

-Außerklinische Intensivpflege im Fokus: Enterale Ernährung sicher und bedarfsgerecht gestalten (Dr. rer. med. Lars Selig, Universitätsklinikum Leipzig)

-Speisepläne lecker und zukunftsfähig gestalten (Kantinenprogramm, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen)

-Bioaktive Pflanzenstoffe – Polyphenole, sekundäre Pflanzenstoffe & Adaptogene (Arzt Moritz Nötzel, Mitocare)

-Der Fahrplan für die Adipositas-Versorgung in der hausärztlichen Praxis: Praxisnahe Fallbeispiele (Dr. med. Winfried Keuthage, MedAll Primary Care)

-Ernährungspsychologie erlebbar gemacht - am Praxisbeispiel erläutert (A. Schneider, Diätassistentin, tiefenpsychologische Beraterin, VDOE-Fachvortrag)

-Zöliakie-Diagnose ohne Biopsie? – Neue Guidelines (PD Dr. med. Michael Schumann, Gastroenterologie Charite Berlin)

-Wie gut ist die Ernährungstherapie in der gastro-onkologischen Rehabilitation? (Dr. rer. Erickson, LMU Klinikum, Krebszentrum -> Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention - ZEPG)

-Mikronährstoffmedizin bei Leaky Gut: Evidenzbasierte Strategien für die Praxis (Dr. med. Elke Mantwill, Vitamindoctor)

-DGE Insight: „Nahrungsergänzungsmittel im Sport“ (Prof. Dr. Carlsohn, Fakultät Gesundheit, Hochschule für angewandte Wissenschaften Hamburg)

-Eosinophile Kolitis – Schluckbeschwerden – Ernährungstherapie bei EoE (Prof. Dr. med. Storr, PD Dr. med. von Arnim, Dipl. oec. Trop. Simon)

-Nutri-Score - Umgang und Nutzung in der Ernährungsberatung (Amely Brückner, BZfE)

- DGE-BW: Ernährung bei Krebs, Zwischen Defizit und Therapie: von Eisenmangel als häufige Komplikation zu Hochdosis-Vitamin C als unkonventionelle Tumortherapie (Prof. Dr. Dr. Venturelli, Institut f. Ernährungswissenschaften, Fachgebiet Biochemie d. Ernährung, Universität Hohenheim)

-Nutrition Dialog, Performance beginnt im Detail: Ernährungsparameter im Leistungssport (Dr. Steinbach, DHBW Heilbronn)

-Sportmedizin von Heute (Dr. med Djoudi, FormMed)

-Reha-Erfolge nachhaltig sichern, Deutsche Rentenversicherung

-Wieviel Training ist gesund? Was Blut- und Urinwerte über Belastung und Regenerationsfähigkeit verraten (Dr. Huesker, IMD Labor Berlin)

-Menopause & Insulinresistenz: Hormonelle Schlüsselmechanismen verstehen (Monika Huber, Vitamindoctor)

-Hormone, Stress und Darm: Geschlechterspezifische Einflüsse auf Mikrobiom und Darmbarriere (Dr. med. Rosenbach, Dr. rer. Nat Portius, Yakult)

-HAWEI-Methode bei Diabetes und Adipositas (Dr. med. Keuthage, VDOE-Fachvortrag)

-Motivierend zum Stille beraten, Einführung in die motivierende Gesprächsführung (Monika Ziebart, BZfE/Gesund-ins-leben)

-Potential der Polyphenole in Prävention und Therapie (Dr. med. Michalsen, Vitamindoctor)

-Silent Inflammation verstehen und behandeln – gezielte Mikronährstoffstrategien in der Praxis (Dr. med. Popat, Vitamindoctor)

-Kreuzallergien: wie viel Verzicht ist wirklich notwendig? (Dr. Wassmann-Otto, DAAB, Allergietage)

-Ausbildung zum Mikronährstoff-Experten Säure-Basen, Block 1-3 (Dr. med. Spichalsky, Dr. med. Mantwill, Dr. med. Schulz-Ruhtenberg, Vitamindoctor)

-Subjektorientierung in Ernährungsbildungsangeboten für junge Erwachsene (Paul Herfurth, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der TU Berlin, Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg)

-Lehrküche Ernährungstherapie (Zentrum Patientenschulung und Gesundheitsförderung e. V.)

-Zertifizierte Ausbildung zum Mikronährstoff-Experten, Block 1 (Dr. med. Spichalsky, Dr. med. Mantwill, Dr. rer. nat. Hofmann, Mikrobiologe, VitaminDoctor)

-Nutrition Hub: FUTURE BITES

-DGE-BW: Köstlichkeiten, Kalorien, Körperbilder: Probleme der Ernährungskommunikation in sozialen Medien (Prof. Dr. Joachim Allgaier, Hochschule Fulda)

-Neue Kraft trotz MS und Chronic Fatigue: Ernährung & Nährstoffe als Therapiechance (Dr. med. Kurt Mosetter)

-PAN: Integrative Medizin und Ernährung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) (Prof. Dr. Horst Langhorst)

-Nutrition Dialogue – The Longevity Code: Personalisierte Ernährung trifft Digital Health (Dr. Matthias Riedl)

-Das intestinale Ökosystem (Dr. med. Elke Mantwill)

-Nachsorge & Ernährung nach Schwangerschaftsdiabetes (Prof. Dr. oec. troph. Claudia Miersch)

-Alkohol – am besten null Promille? (DGE: Dr. Margrit Richter)

-Die Rolle der Mikrobiota und von Ernährung bei neurologischen Erkrankungen (DGMIM: Prof. Dr. Marie-Christine Simon und Dr. Janis Bedarf)

-Abnehmen mit Fett - Wie Fettreiche Lebensmittel auf unseren Stoffwechsel wirken (Norsan: Dr. Christina Steinbach)

-Reizdarmsyndrom differenziert betrachtet: Sinnvolle Diagnostik, SIBO und Mikrobiom im Fokus (IMD: Dr. med. Thomas Fiedler, Dr. med. Sven Georgi, Dr. rer. nat. Christiane Kupsch, Andrea Thiem)

-Die kontrollierte Nährstoff- und Hormontherapie auf Basis von Krank-, Schlüssel- und Gesundmachwerten nach Labor (IMD: Dr. med. Helena Orfanos-Boeckel, Dr. med. Volker von Baehr)

-Nein, das esse ich nicht! – Wählerisches Essverhalten bei Kindern verstehen und beraten (VDOE: Renate Lieberknecht, Ökotrophologin)

-BZfE-Lernportal zehn digitale Badges: Ernährung und Gesundheit, Ernährung und Nachhaltigkeit, Auftrag und professionelle Haltung in der Ernährungsbildung, Methodik und Didaktik in der Ernährungsbildung, Ernährungsbildung im und außerhalb des Unterrichts, Zubereitung von Lebensmitteln im Unterricht, Vorbereitungen für die Fachpraxis, Geschmack und Esskultur, Einkauf und Hygiene, Lebensmittelkennzeichnung und Qualitätsmerkmale.

Meine Fortbildungen 2025

-Qualifizierung zur Referentin für Hauswirtschaft und Ernährung (Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten)

-Kursleiterschulung zum DGE-Programm „ICH nehme ab“ (Gruppenberatung)

-Säuglingsernährung 6 Termine: 1. Was passiert im ersten Lebensjahr? 2. Grundlagen zum Stillen 3. Welche Nahrung, wenn nicht gestillt wird? 4. Reif für Beikost! 5. Was gibt´s auf den Löffel? 6. So gelingt der Übergang zum Familienessen (Netzwerk: Gesund ins Leben)

-DGE-SH: Immer diese Wechseljahre, Herausforderungen und Strategien (Irene Noack)

-Praktikum Klinikum Nürnberg im Rahmen Studium Master Ernährungstherapie

-Ernährung und Steatotische Lebererkrankungen (SLD): Von Fructose und Alkohol (Sektion Baden-Württemberg der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.)

-Essen für die Seele - Interprofessionelle Zusammenarbeit in der Ernährung für Menschen mit psychischen Erkrankungen (Einführung Ernährungspsychiatrie, Perspektive: Betroffene und Angehörige, Perspektive: Medizinische Fachkräfte, Perspektive: Psychotherapeutische Fachkräfte, Perspektive: Ernährungsfachkräfte, Multiprofessionelle Zusammenarbeit) (6 Termine ESSENzPSYCHE-Netzwerk).

-Ernährungstherapie in der Reha-Nachsorge (Zentrum Patientenschulung und Gesundheitsförderung e. V.)

-Von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter: Die entscheidende Rolle des Mikrobioms für unsere Gesundheit (Dr. med. Nibras Naami)

-Arzneimittel als Mikronährstoffräuber (Dr. des. Uwe Gröber)

-Welche Rolle mediterrane Ernährung und unser Mikrobiom in der Prävention chronischer Erkrankungen spielen (PAN DACH: Dr. Benjamin Seethaler PAN DACH)

-Warum bewusste Genussmomente mehr sind als Luxus (Dr. Christina Steinbach)

-Ernährung im Fokus: Welche Rolle spielen Omega-3-Fettsäuren beim Immunsystem und dem gesunden Altern? (Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel im Lebensmittelverband Deutschland e. V.)

-Beratungspraxis (Ernährungs Umschau)

-DAAB (3 Termine): Haut und Ernährung – Wie groß ist der Einfluss wirklich?, Jenseits der Karenz: Toleranzerhalt als neues Konzept bei Nahrungsmittelallergien, Neue Wege bei Erdnussallergie – Orale Immuntherapie im Fokus

-DGE-SH: Der Weg durch den Magen ist für alle gleich: Wechselwirkungen zwischen Arznei- und Nahrungsmitteln (Dr. Philipp Schick)

-Dysbiose - Leaky Gut - Silent Inflammation: Ernährungstherapie subklinischer Entzündungen (VDOE)

-Omega-3-Fettsäuren – Biochemie verstehen, anhand des Fettsäurestoffwechsels (Andrea Thiem)

-Genial ernährt – gesund und strahlend schön bis ins hohe Alter (Dr. Yael Adler)

-Lebensstilmaßnahmen und Gefäßgesundheit inkl. Cholesterin (Niels Schulz-Ruhtenberg)

-Biomarker bei veganer Ernährung: Welche Blutuntersuchungen sind sinnvoll? (IFPE: Dr. Markus Keller)

-Frauen haben anders Darm: die Rolle des Mikrobioms & der Ernährung bei Reizdarm, Endometriose und PCOS (Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack)

-Ernährung bei fortschreitender und chronischer Nierenkrankheit (Ernährungs Umschau)

-Vitalität für Männer – Mit Neugier und Kompass zur erfolgreichen Beratung (Dr. med. Franz Sperlich)

-Was macht glücklich – Wie Neurotransmitter unsere Leben beeinflussen (Dr. med. Robert P. Marshall)

-Toolbox für die Ernährungsberatung (Prof. Dr. Anne Flothow)

-Unimodale Leistung Ernährungstherapie bei Kindern und Jugendlichen (VDOE/DRV)

-BZfE-Zuckerkonsum reduzieren

-Die BZfE-Ernährungspyramide

-Essstörungen bei Jungen und Männern (Ruhr-Universität Bochum)

-Globale Unterschiede in der Ernährung und die Rolle der Darmmikrobiota (PAN DACH: Dr. Sören Ocvirk)

-Orthomolekulare Therapie und antientzündliche Ernährung bei Autoimmunerkrankungen (Prof. Dr. med. habil. Ulrich Amon)

-„Neu“ kritische Nährstoffe bei veganer Ernährung (IPFE: Dr. Stine Weder, Dr. Markus Keller)

-DGExpert Softwareschulung (DGE e. V.), 1 Tag

-Lebensmittelallergien (Ernährungs Umschau)

-Lebensmittelverarbeitung (Ernährungs Umschau)

-Ernährungstherapie bei Dialyse (Ernährungs Umschau)

-Brainfood (Dr. Heike Niemeier, Ökotrophologin)

-Metabolic Tuning meets Longevity (Dr. des. Uwe Gröber)

-Was Ernährungsberatung und Sherlock Holmes gemeinsam haben: Fallbeispiele aus der Beratungspraxis! (Dipl. Ernährungswissenschaften Edith Sichtar)

-Ernährung im Alter (Dr. oec. troph. Bianca Müller)

-Fallbeispiele aus der Ernährungsphysiologie (Dipl.-Troph. Sabine Haun)

-Blutzucker – Frauengesundheit (Hello Inside)

-Dünndarmfehlbesiedlung SIBO – IMO (Dipl. Ernährungswissenschaften Edith Sichtar)

-Junge DGEM: Sport und Ernährung (Uwe Schröder Dipl. oec. Troph)

-Ernährung und Onkologie (Prof. Dr. Dr. Venturelli)

-Hochprozessierte Lebensmittel: Burger vs. Lupinenaufstrich – Wirkung auf Leber und Darm (Prof. Dr. Nicolai Worm)

-Blood Glucose Monitoring – “richtig” gegessen und trotzdem starke Blutzuckerschwankungen: warum? (Dipl. oec. Troph. Franca Mangiameli)

-In die Ketose für Immunmodulation und Entzündungshemmung – Potentiale und Limits (Dipl. oec. Troph. Ulrike Gonder)

-Spezielle Umstände erfordern spezielle Essroutinen – Sport, Sarkopenie, Krebs, HIV (Dr. med. Georg Friese)

-Bei Stress Schokolade – oder geht es auch anders (Dipl.-Troph. Sabine Haun)

Meine Fortbildungen 2024

-Update Ernährungsmedizin Hochschule Fulda 1 Tag

-Junge DGEM: Grundlagen der Ernährungsmedizin (Dr. troph. Ellen Dresen)

-Diabetes Mellitus (Dr. med. Andreas F. H. Pfeiffer, DZD – Deutsches Zentrum für Diabetesforschung)

-Mangelernährung und Geriatrie (Dr. med. Thomas Günnewig)

-Mikrobiom (Dr. Benjamin Seethaler, Institut für Ernährungsmedizin Universität Hohenheim)

-Adipositas und Metabolisches Syndrom (Dr. med. Gert Bischoff, Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention -ZEPG)

-Essstörungen (Lisa Wiesenmüller, Diätassistentin)

-Nahrungsergänzungsmittel (Prof. Dr. Martin Smollich, Institut für Ernährungsmedizin Schleswig-Holstein)

-Ernährungspsychologie (Dr. med. Thomas Ellrott)

-GNCP-Workshop Sei DA Netzwerk

-Pflanzenbetont essen und trinken mit der BZfE-Ernährungspyramide

-Das Energiedichte-Prinzip Bundeszentrum für Ernährung