

Eine Frage des Geschlechts?

Einfluss auf Gesundheit und Ernährungsverhalten

13. – 14.03.2026

Leitung:

Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin

Online Symposium
mit Video-Aufzeichnung



Anmeldung unter
www.ugb.de/symposium



© JLU Wegst

Prof. Dr. phil. **Ulrike Gisich** ist Professorin für Ernährungspsychologie an der Justus-Liebig-Universität Gießen und psychotherapeutisch in der Ambulanz der Psychologischen Hochschule Berlin tätig. Sie forscht zur Therapie von Essstörungen und Adipositas sowie zu nachhaltigem Ernährungsverhalten.



Prof. Dr. med. **Sabine Oertelt-Prigione** ist Internistin und Beraterin mit internationaler Erfahrung in der Geschlechterforschung. Seit 2017 leitet sie den Lehrstuhl für Gendermedizin an der Radboud University in Nijmegen, Niederlande, und seit 2021 zusätzlich die Professur für geschlechtersensible Medizin an der Universität Bielefeld. Ihre Arbeit verbindet Medizin mit Genderperspektiven und zielt auf geschlechtersensible Gesundheitsversorgung ab.



Claudia Reichow ist Diätassistentin, zertifizierte Diät- und Ernährungsberaterin (VFED), Fachberaterin für vegane Ernährung (UGB) sowie Ernährungsberaterin im Bereich Fitness und Gesundheit. Ihr fundiertes Fachwissen verbindet sie mit viel Praxiserfahrung. Sie führt ernährungstherapeutische Beratungen durch und unterstützt Menschen, ihr Gewicht nachhaltig zu reduzieren und langfristig gesunde Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln.



M. Sc. Ernährungswiss. **Anica Schwing** hat Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität in Gießen studiert. In ihrer Masterarbeit beschäftigte sie sich mit dem Thema Wissenschaftskommunikation in den sozialen Medien in Hinblick auf zyklusbasierter Ernährung.



Prof. Dr. **Hans-Christian Schuppe** ist Leiter der Sektion Konservative Andrologie an der Klinik und Poliklinik für Urologie, Kinderurologie und Andrologie am Universitätsklinikum Gießen und Marburg. Außerdem ist er seit 2007 als Professor und leitender Oberarzt am Zentrum für Dermatologie und Andrologie der Justus-Liebig-Universität Gießen tätig.



M. Sc. Ernährungswiss. **Jacqueline Veit** studierte Ernährungswissenschaften an der Universität Gießen und ist in eigener Praxis tätig. Als lizenzierte Fitnesstrainerin und Kursleiterin kombiniert sie Ernährung und Bewegung und setzt dabei einen besonderen Fokus auf die Frauengesundheit. Dieses Wissen vermittelt sie sowohl in der individuellen Beratung als auch als UGB-Dozentin.



Sascha Verlan ist Buchautor, Berater, Journalist und Regisseur. Er beschäftigt sich mit der Rückkehr traditioneller Geschlechterrollen in Beruf und Alltag, ist Initiator des ‚Equal Care Day‘ und des Awards für absurdes Gendermarketing ‚Der Goldene Zaunpfahl‘. In ‚Komplizenschaft‘ mit Almut Schnerring teilt er sich Küche, Kasse und Kinderzeit sowie die Erwerbstätigkeit.



Nadine Woelk ist Diplom-Oecotrophologin und zertifizierte Diät- und Ernährungsberaterin (VFED). Beim UGB hat sie Fortbildungen in den Bereichen Magen- und Darmgesundheit, Kinder- und Säuglingsernährung, vegane Ernährung und Frauengesundheit absolviert. Sie begleitet Menschen in der Ernährungsberatung und -umstellung und arbeitet auch als Referentin in der betrieblichen Gesundheitsförderung und an Gesundheitsschulen.

erweitert & aktualisiert

Für Kursleitung & Beratung

Foliensatz Ernährung

Sie geben Kurse zum Thema gesunde und nachhaltige Ernährung und wollen die Inhalte anschaulich vermitteln? Dann ist die Vortragspräsentation des UGB genau das Richtige für Sie.

Die 136 didaktisch aufbereiteten Charts vermitteln einfach und verständlich die Grundlagen einer nachhaltigen Vollwert-Ernährung. Die Folien lassen sich ideal in Vorträgen einsetzen und sparen viel Arbeit bei der Vorbereitung.

132 Folien für PowerPoint und als PDF im Download

UGB-Medien-Shop: www.ugb-verlag.de



► 49,- €



Freitag, 13.03.2026**13.00 Uhr****Begrüßung und Organisatorisches****13.15 Uhr****Der Einfluss des Geschlechts auf Körperbild und Gewicht***Prof. Dr. phil. Ulrike Gisch*

- Welche psychologischen und soziokulturellen Einflussfaktoren auf Körperbild und Essverhalten bestehen?
- Welche geschlechtsspezifischen Unterschiede gibt es hinsichtlich Körperbild und Essverhalten?
- Welche Präventions- und Interventionsmöglichkeiten zur Verbesserung des Körperbilds und des Wohlbefindens gibt es?

14.30 Uhr**Zyklusbasierte Ernährung – Hype oder Schlüssel zur Balance?***M. Sc. Ernährungswiss. Jacqueline Veit*

- Was passiert im Körper während des weiblichen Zyklus?
- Wie funktionieren Seed Cycling, zyklische Ernährung & Co?
- Wie kann ein zyklusbasierter Lebensstil aussehen?

16.00 Uhr**Einblick: Ernährungskommunikation zyklusbasierter Ernährung in den sozialen Medien***M. Sc. Ernährungswiss. Anica Schwing***16.20 Uhr – 17.30 Uhr****Die Rolle des Geschlechts – von Biologie bis Gesellschaft***Prof. Dr. med. Sabine Oertelt-Prigione*

- Was hat es mit dem biologischen und dem sozialen Geschlecht auf sich?
- Wie werden Entstehung, Diagnose und Therapie von Erkrankungen durch das Geschlecht beeinflusst?
- Wie unterscheidet sich gesundheitsrelevantes Verhalten zwischen den Geschlechtern?

Samstag, 14.03.2026**09.00 Uhr****Von Birne Helene bis Strammer Max***Sascha Verlan*

- Wie beeinflussen Geschlechterrollen das Ernährungsverhalten und Küchenroutinen?
- Welchen Einfluss hat geschlechtsspezifisches Marketing auf die Lebensmittelauswahl von Heranwachsenden?
- Wie kann eine geschlechtsneutrale Essbegleitung von Kindern aussehen?

10.15 Uhr**Männer in den Wechseljahren?***Prof. Dr. Hans-Christian Schuppe*

- Gibt es hormonelle Veränderungen in der Lebensmitte des Mannes?
- Welche Symptome können auftreten?
- Wie kann der Lebensstil mögliche Beschwerden lindern?

11.30 Uhr**Männliche Fruchtbarkeit und Kinderwunsch***Prof. Dr. Hans-Christian Schuppe*

- Welchen Einfluss hat der Gesundheitszustand zum Zeitpunkt der Zeugung?
- Wie können Lebensstil und Umweltfaktoren die Fruchtbarkeit beeinflussen?
- Sind Nahrungsergänzungsmittel zur Steigerung der Fertilität sinnvoll?

12.30 Uhr Mittagspause**14.00 Uhr****Ernährungsberatung von Frauen mit Kinderwunsch***M. Sc. Ernährungswiss. Jacqueline Veit*

- Welchen Einfluss hat der Gesundheitszustand einer Frau auf die Fruchtbarkeit?
- Wie können Ernährung und Lebensstil die Fruchtbarkeit beeinflussen?
- Sind Nahrungsergänzungsmittel zur Steigerung der Fertilität sinnvoll?

15.15 Uhr**Ernährungsangebote für Männer***Dipl. oec. troph. Nadine Woelk und Claudia Reichow, Diätassistentin*

- Welche Herausforderungen gibt es?
- Wie können Männer für die Vollwert-Ernährung begeistert werden?
- Wie können Angebote im betrieblichen Setting für die Zielgruppe gestaltet werden?

16.30 Uhr Abschluss des Symposiums

Systemvoraussetzungen und technische Fragen

Internetzugang und PC oder Laptop mit Lautsprecher. Die Teilnahme über Tablet oder Smartphone ist weniger empfehlenswert. Weitere Infos zum Ablauf und zu technischen Fragen finden Sie unter www.ugb.de/faq-onlineveranstaltung

Teilnahmegebühren	bis 18.02.26	ab 19.02.26
Nichtmitglieder*	259 Euro	289 Euro
UGB-Mitglieder	219 Euro	249 Euro
Studierende**	129 Euro	149 Euro
Studentische UGB-Mitglieder**	49 Euro	69 Euro

* gilt auch für Abonnenten des **UGBforum**

** gilt bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres;

Studienbescheinigung über Vollzeitstudium an einer staatl. Hochschule beilegen

Videoaufzeichnung

Nach dem Symposium sind die Vorträge für **angemeldete Teilnehmer:innen** bis 30.04.26 als Videoaufzeichnung verfügbar.

Anerkennung als Fortbildung

Das Symposium wird allen **UGB-Absolvent:innen** mit 13 UE als Fortbildung anerkannt. Für die Fortbildungsnachweise bei E-Zert (QUETHEB, VDD, VDOE, UGB) siehe www.ugb.de/symposium

Die Zahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Mitgliedschaft beantragen und sparen!

Wenn Sie zusammen mit Ihrer Anmeldung die Mitgliedschaft beim UGB e.V. beantragen, sparen Sie 40€!

Jahresgebühren in Deutschland und Österreich:
[Bankeinzug](#) | [Überweisung](#)

Privat	80 Euro	90 Euro
Ernährungsberatg/Arztpraxis	120 Euro	135 Euro
Azubis/Studierende	45 Euro	55 Euro
gemeinnützige Institutionen	140 Euro	155 Euro
Institutionen/Unternehmen	280 Euro	295 Euro

Antrag unter
www.ugb.de/mitglieder



Veranstalter

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (UGB)
 Friedrich-List-Str. 21, D-35398 Gießen, www.ugb.de
 Tel.: 0641-80896-0

Online-Symposium

Das Symposium findet digital über die Konferenzplattform ZOOM statt. Nach den Vorträgen gibt es die Möglichkeit, sich aktiv mit Fragen und Anmerkungen einzubringen.

Anmeldeschluss ist der 09.03.2026

1. Ihre Anmeldung nehmen Sie bitte **online** auf www.ugb.de/symposium vor. Geben Sie bitte die E-Mail-Adresse an, über die Sie auch am Online-Symposium teilnehmen möchten.



- Gleichzeitige Überweisung** der Teilnahmegebühr an:
 Postbank Frankfurt/Main,
 IBAN: DE71 5001 0060 0000 2706 00, BIC: PBNKDEFF
 Eine Überweisung durch den Arbeitgeber kann im Online-Formular angegeben werden.
- Einen Tag vor dem Symposium senden wir Ihnen eine E-Mail mit Informationen über den **Zugang zum Online-Symposium** und den **Symposiumsunterlagen** in digitaler Form (PDF). Bitte kontrollieren Sie Ihre Überweisung der Teilnahmegebühr und auch Ihren Spamordner, falls Sie unsere E-Mail nicht erhalten haben sollten.
- Etwa eine Woche nach dem Symposium erhalten Sie die **Teilnahme-Bescheinigung** inkl. **Zahlungsbeleg** über die Teilnahmegebühr und einen Link zu den **Videoaufzeichnungen**.
- Tageskarten** sind aus technischen und organisatorischen Gründen leider nicht möglich.
- Bei **Rücktritt** bis zum **20.02.2026** fällt eine Bearbeitungsgebühr von 30 € an. Danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

Symposiumsunterlagen

Die Kurzfassungen der Vorträge werden den Teilnehmer:innen in **digitaler Form** (PDF) zur Verfügung gestellt.