

Mit dieser umfassenden Intensiv-Fortbildung möchten wir dir einen Einblick in die Gendermedizin mit dem Schwerpunkt Frauen\*gesundheit geben. Denn es zeigt sich immer mehr, wie wichtig eine differenzierte, ganzheitliche Betrachtung in unserem Berufsfeld bei den diversen Diagnosestellungen ist.

An den einzelnen Fortbildungstagen widmen wir uns folgenden Themen:

## **Zyklus & Hormone**

- Begrifflichkeiten, beteiligte Hormone, Zyklusphasen & deren Betrachtung
- Zyklusbeschwerden: Ursachen, Dysmenorrhö, PMS
- Ernährung & Zyklus: kritische Nährstoffe, Seed Cycling
- Menstruationshygiene & Therapieansätze

## **PMOS**

- Krankheitsbild, Befundung
- PCOS-Typen & Behandlungsansätze
- Ernährung & Nahrungsergänzungsmittel, Bewegungsempfehlungen

## **Schilddrüse**

- Schilddrüsenerkrankungen und Hormonhaushalt
- Schilddrüsenunterfunktion, Hashimoto
- Behandlungsansätze inkl. Nahrungsergänzungsmittel & Bewegungsempfehlungen
- Bewegungsempfehlungen

## **Wechseljahre**

- Begrifflichkeiten, Stadien, Symptome, Befundung
- Ernährung, Essverhalten & Wechseljahre
- Behandlungsansätze: Stressbewältigung, Schlaf, Stimmungsschwankungen, Körperbild

## **Endometriose**

- Begrifflichkeiten, Leitlinien & Empfehlungen
- Ernährung bei Endometriose
- Behandlungsansätze: Psyche & Lebensstil, Nahrungsergänzungsmittel

## **Kinderwunsch - Unerfüllter Kinderwunsch**

- Definitionen, Begrifflichkeiten, mögliche Ursachen & Zusammenhänge
- Hormone - Lebensstil - Stress - Unfruchtbarkeit
- Ernährung & Kinderwunsch/Fruchtbarkeit

## **Lipödem**

- Krankheitsbild, Stadien
- Therapiemöglichkeiten
- Ernährungstherapie, Bewegungsempfehlungen



Zu jedem Thema wird es auch stets Zeit für Austausch, Fragen und die Besprechung von Fallbeispielen geben. Uns ist wichtig, dass du dieses Wissen auch praktisch umsetzen kannst und eine ganzheitliche Perspektive auf die einzelnen Themen bekommst.

#### Neuerung in Durchgang 6: Blended Learning

Video-Aufzeichnungen von externen Expert\*innen zu den Themen

- Gynäkologie: Hormone, Zyklus, Wechseljahre, Endometriose, PMOS, Kinderwunsch, Fertilität & reproduktive Möglichkeiten
- Physiotherapie: Beckenboden in der Frauen\*gesundheit
- Psychologie: Gesprächsführung in der Frauen\*gesundheit
- Pharmakonutrition: Mikronährstoffe in der Praxis
- Medizinischer Input: Lipödem

#### **Termine**

Get Together (14.09.2026, 18.30 Uhr)

Zykluswissen & Hormone (18.09.2026) – Katharina Kühtreiber, B.Sc.

Kinderwunsch (19.09.2026) – Stefanie Bart, B.Sc.

Endometriose (02.10.2026) – Stefanie Bart, B.Sc.

Hashimoto & Lipödem (03.10.2026) – Jasmin Klammer-Martin, B.Sc.

PCOS (16.10.2026) – Jasmin Klammer-Martin, B.Sc.

Wechseljahre (17.10.2026) – Katharina Kühtreiber, B.Sc.

Module jeweils von 08.30 - 16.30 Uhr (inkl. Pausen)

Die Termine finden online über Zoom statt. Der entsprechende Link wird vor dem ersten Termin verschickt.

#### **Zielgruppe:**

Ernährungsfachkräfte und Gesundheitsberufe, die ihr Wissen in Frauen\*gesundheit systematisch vertiefen und auf ein neues, wissenschaftlich fundiertes Niveau heben möchten.



### **Fortbildungspunkte**

Du erhältst eine Teilnahmebestätigung, welche dir 62 Einheiten bestätigt. Diese kannst du dann bei deinem zuständigen Verband für die Anrechnung der Punkte einreichen.

Datum: 18.09. – 17.10.2026 (inkl. Kick-off am 14.09.2026)

Uhrzeit: jeweils 08:30 – 16:30 Uhr (inkl. Pausen)

Ort: Online über Zoom

Kosten: 2.360 € exkl. USt. (Teilzahlung möglich)

Buchungslink - [FEM FOCUS](#)

Interessent\*innenliste - [FEM FOCUS](#)

### Hinweis:

Die Teilnehmer\*innenzahl ist limitiert. Eine Aufzeichnung der Module (bei Abwesenheit) sowie begleitendes Lernmaterial stehen zur Verfügung. 80 % Anwesenheitspflicht.

Die Termine finden online über Zoom statt.

(Wir behalten uns vor, die Reihenfolge der Themen zu ändern.)