



21. Heidelberger Kaminesgespräch – 23. September 2025

Gender Health – braucht es ein gendergerechtes Konzept von gesunder Ernährung?

Mit der Frage „Gender Health – braucht es ein gendergerechtes Konzept von gesunder Ernährung?“ stellte die Dr. Rainer Wild-Stiftung beim 21. Heidelberger Kaminesgespräch ein hochaktuelles Thema in den Mittelpunkt, die zunehmend auch in Forschung und Praxis an Bedeutung gewinnt. Am 23. September 2025 versammelten sich die Gäste aus den unterschiedlichsten Tätigkeitsfeldern in Wissenschaft und Praxis wieder vor dem virtuellen Kamin im Conference Center der Dr. Rainer Wild-Holding in Heidelberg. Als renommierte Expertin für geschlechtersensible Gesundheitsforschung und personalisierte Ernährung referierte Dr.ⁱⁿ Dorothea Portius, Ernährungswissenschaftlerin und Medical & Scientific Advisor.

Wie gewohnt begrüßte der Vorstandsvorsitzende der Dr. Rainer Wild-Stiftung, Dr. Hans-Joachim Arnold, die Teilnehmenden. In seinen Grußworten betonte er den Ansatz der Stiftung, gesunde Ernährung stets aus einer umfassenden, wissenschaftlich fundierten Perspektive zu betrachten. Er betonte die hohe Bedeutung von Dialogen, in denen bewusst unterschiedliche Standpunkte zugelassen seien, weil sich nur auf diesem neuen Wege tragfähige Lösungen für die großen Herausforderungen der gesunden Ernährung entwickeln ließen.

Dr.ⁱⁿ Silke Lichtenstein, Geschäftsführerin und wissenschaftliche Leiterin der Stiftung, führte die Gäste mit drei Impulsen zum Nachdenken in den Abend ein: Erstens, etwa die Hälfte der Weltbevölkerung seien Frauen, zweitens, zwischen Frau und Mann gäbe es Unterschiede bezüglich Diagnose, Verlauf und Behandlung von Krankheiten und drittens, sei die Medizin den Spezifika zwischen den Geschlechtern ungeachtet dessen bislang noch nicht gerecht geworden – auch im Hinblick auf Ernährung sei dies relevant. Ganz abgesehen davon unterstrich Lichtenstein, dass es über diese naturwissenschaftliche Evidenz hinaus auch eine Frage des kulturellen Wandels sei, womit Universallösungen ohnehin ausgedient haben. In dem Zusammenhang verwies sie auf den sogenannten „Megatrend“ Individualisierung, einer global zu beobachtenden, wirkmächtigen gesellschaftlichen Dynamik, die sich auf alle Lebensbereiche auswirke. Daraus sei längst ein gesellschaftlicher Anspruch auch an Ernährungskonzepte entstanden, dem man sich in Wissenschaft und Gesundheitswesen nicht auf Dauer entziehen könne und die somit den Veränderungsdruck zusätzlich zur medizinischen Legitimation weiter erhöhe. Sie stellte heraus, dass Portius mit ihrem Impulsvortrag genau hier ansetze, da es ihr gelänge, Forschung und Praxis miteinander zu verbinden.

Portius eröffnete ihren Vortrag mit dem Beispiel der gewichtsreduzierenden Diät, die, auch bei identischer Einhaltung, bei Mann und Frau regelhaft unterschiedliche Ergebnisse erziele. Viele Ernährungsformen seien auf männliche Stoffwechselprofile

zugeschnitten und dadurch für Frauen teils unzureichend wirksam. Laut Portius prägen hormonelle Schwankungen die Körperzusammensetzung, den Stoffwechsel und den Nährstoffbedarf von Männern und Frauen sehr unterschiedlich. Der bei Frauen geringere Anteil Muskelmasse verursache einen niedrigeren Grundumsatz, noch dazu wirkten sich die zyklusabhängig schwankenden Progesteron- und Östrogenkonzentrationen im Blut z.B. auf die Insulinsensitivität aus. Dies wiederum habe unterschiedliche metabolische Risiken sowie Nährstoffbedarfe von Männern und Frauen zur Folge.

In dem Zusammenhang ging Portius im Vortrag auch auf die Veränderungen im Lebenslauf von Frauen ein. Sie machte deutlich, wie sich hormonelle Schwankungen jeweils während der reproduktiven Phase, Schwangerschaft und Menopause auf Stoffwechselprozesse und Krankheitsrisiken auswirken können. So bestehe nach der Menopause ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen durch die sinkende Östrogenproduktion. Diesbezüglich lege auch die Ernährung im früheren Leben einen wichtigen Grundstein für die postmenopausale Situation. Portius machte deutlich, dass personalisierte Ernährungsempfehlungen jedoch über die hormonellen Faktoren hinaus auch die individuelle familiäre Prädisposition für nicht übertragbare Erkrankungen sowie den sozioökonomischen Status berücksichtigen sollten.

Mit Blick auf die aktuellen Entwicklungen in Forschung und Praxis stellte Portius unter anderem App-gestützte Ernährungsinterventionen und „Wearables“ vor. Mithilfe dieser digitalen Tools könnten etwa menopausale Beschwerden anhand von Messungen der Körpertemperatur oder der Herzfrequenz konkret erfasst werden. Gegenüber der bisherigen Erfassung von subjektiv geschilderten Symptomen bedeute die nun ermöglichte Sammlung belastbarer Daten einen großen Fortschritt für Forschung und Entwicklung. Abschließend stellte Portius in Aussicht, dass mit der Analyse dieser Daten – auch mithilfe Künstlicher Intelligenz – mittelfristig auch personalisierte Ernährungsempfehlungen abgeleitet werden können.

Im Fokus der Diskussion standen zunächst die noch offenen Bedarfe der geschlechtersensiblen Forschung sowie die Überführung des gewonnen Wissens in die Praxis des Gesundheitssektors. Diesbezüglich beschäftigte die Gäste die Frage, wie sich die Schwankungen der Hormonspiegel von Frauen im Beratungsalltag adäquat berücksichtigen lassen. Portius erläuterte, dass die Zufuhr von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten je nach Zyklusphase angepasst werden sollte und in der Menopause auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D, Eisen und Kalzium zu achten ist. Grundlage sei aber eine ausgewogene Ernährungsweise nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).

Gegenstand des Dialogs war weiterhin die Alltagstauglichkeit digitaler Tools sowie die Akzeptanz in der breiten Bevölkerung. Portius unterstrich den Mehrwert von „Wearables“, die anhand von metabolischen Parametern, Körpertemperatur usw. individuelle Bedarfe sichtbar machen könnten, so dass es möglich sei, darauf abgestimmte personalisierte Ernährungsempfehlungen abzuleiten.

Ebenso deutlich hob sie jedoch hervor, dass die persönliche Beratung durch Ernährungsfachkräfte keinesfalls durch digitale Tools ersetzt werden könnte, sondern dass es um ein „sowohl als auch“ gehen muss.

In diesem Zusammenhang betonte Portius auch die hohe Bedeutung von Genuss, sozialen und anderen esskulturellen Aspekten wie z.B. Familienmahlzeiten und Festtagsspeisen. Sie dürften auch mit der medizinisch legitimierten Personalisierung von Ernährungsweisen nicht vernachlässigt werden, dann habe eine personalisierte Ernährung im Beratungsalltag ein großes Potenzial. Diese und viele weitere Themen wurden beim gemeinsamen Ausklang mit Büfett lebhaft weiterdiskutiert.