



Pressemeldung vom 25.09.2025

21. Heidelberger Kamingespräch: Gender Health – braucht es ein gendergerechtes Konzept von gesunder Ernährung?

Am 23. September 2025 lud die Dr. Rainer Wild-Stiftung zur 21. Ausgabe der seit 2010 etablierten Heidelberger Kamingespräche ein. Unter dem Titel „Gender Health – braucht es ein gendergerechtes Konzept von gesunder Ernährung?“ stand diesmal die geschlechtersensible Perspektive auf Gesundheit und Ernährung im Mittelpunkt.

Im stilvollen Ambiente des Conference Centers begrüßten der Vorstandsvorsitzende Dr. Hans-Joachim Arnold und die Geschäftsführerin und wissenschaftliche Leiterin Dr.ⁱⁿ Silke Lichtenstein die rund 25 Teilnehmenden aus Wissenschaft und Praxis. Sie erinnerten daran, dass es zentrales Anliegen der Stiftung ist, hochaktuelle ernährungsrelevante Themen aus einer faktenbasierten 360-Grad-Perspektive zu beleuchten und die Debatten mit neuen Impulsen zur Lösungsfindung zu bereichern.

Den Impulsvortrag gestaltete Dr.ⁱⁿ Dorothea Portius, Ernährungswissenschaftlerin und Medical & Scientific Advisor mit Schwerpunkt geschlechtersensible Gesundheitsforschung. Sie machte deutlich, dass Gesundheit nicht geschlechtsneutral ist und allgemeine Ernährungsempfehlungen den komplexen Unterschieden zwischen Männern und Frauen nicht gerecht werden. Unterschiede in der hormonellen Regulation führten dazu, dass sich Körperzusammensetzung und Nährstoffbedarf teils erheblich unterscheiden. Dies habe wiederum nachweislich umfassende Auswirkungen auf Krankheitsrisiken, Prävention und Therapie. Besonders eindrücklich zeigte Portius dies am Beispiel der Frauengesundheit im Lebensverlauf: Von Zyklus und Schwangerschaft bis hin zur Menopause prägen hormonelle Schwankungen den Stoffwechsel und damit auch die Anforderungen an eine gesunde Ernährung in der jeweiligen Lebensphase. In den Wechseljahren könnten sich laut Portius Gesundheitsrisiken verstärken – hier könnten personalisierte Ernährungsempfehlungen gezielt ansetzen. Portius betonte darüber hinaus, dass personalisierte Ernährungskonzepte nicht nur biologische Unterschiede, sondern auch individuelle Lebensumstände berücksichtigen müssten – etwa die familiäre Vorbelastung bezüglich nicht übertragbarer Erkrankungen oder der sozioökonomische Status. Mit Verweis auf aktuelle Forschungsprojekte mit app-basierten Ernährungsprogrammen verdeutlichte sie, dass digitale Anwendungen eine Unterstützung für die individuelle Ernährung bieten könnten.

In der anschließenden Diskussion mit den Teilnehmenden standen die Potenziale und Herausforderungen gendergerechter Forschung und personalisierter Ernährungsempfehlungen im Vordergrund. Portius sowie mehrere Diskutierende hoben hervor, dass Fachkräfte trotz digitaler Tools unverzichtbar bleiben. Diese könnten eine hilfreiche Unterstützung in der Beratung darstellen, der Dialog über Ernährung müsse jedoch stets Aspekte von Genuss und Esskultur einbeziehen. Nach dem Ende des offiziellen Programms setzten die Teilnehmenden die intensiven Dialoge beim gemeinsamen Abendessen im Foyer fort.

Die Heidelberger Kammingespräche widmen sich als exklusive Abendveranstaltung einem aktuellen und zukunftsgerichteten Thema der diversen Life Sciences, das sich durch eine hohe gesellschaftliche Implikation auszeichnet. Das Programm des Dialogformats umfasst einen Impulsvortrag, in dem eine oder ein Expert*in in das jeweilige Thema einführt, bevor es moderiert mit dem Publikum erörtert wird. Kulinarisch abgerundet wird der Abend durch einen geselligen Ausklang mit Büffet, der Gelegenheit bietet, die Gespräche weiterzuführen und zu netzwerken.

Kontakt: Dr.ⁱⁿ Silke Lichtenstein (Geschäftsführung, Wissenschaftliche Leitung)

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Adresse: Mittelgewannweg 10, 69123 Heidelberg

Telefon: 06221 7511 200

E-Mail: lichtenstein@gesunde-ernaehrung.org