ISNPR AWO ESSENzPSYCHE DGEM DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN E.V. DAEM Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin e.V.



Fortbildungs-Seminar
Ernährung und psychische Gesundheit

Montag, 12.10.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:
AWO Gebäude, Gartenstraße 1, 79312 Emmendingen

Referentinnen:
PD Dr. Annabel Müller-Stierlin und Dr. Ramona Hiltensperger, Universität Ulm

Veranstalter:
Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin e.V.
Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V.
ESSENzPSYCHE-Netzwerk
im Rahmen der Aktionswoche Seelische Gesundheit

QR-Code zum Buchungsportal

QR-Code zum Routenplaner

Ernährung und psychische Gesundheit – Fortbildung

Seminarinhalt

Psychische Gesundheit stärken: Ernährung und Lebensstil als Ressourcen für Recovery und körperliche Gesundheit

Menschen mit psychischen Erkrankungen tragen ein deutlich erhöhtes Risiko für Begleiterkrankungen wie Adipositas, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Folgen reichen weit über die körperliche Gesundheit hinaus und beeinflussen Wohlbefinden, Lebensqualität und Lebenserwartung.
Gleichzeitig zeigen aktuelle Erkenntnisse aus Ernährungs- und Lebensstilmedizin: gezielte Interventionen können Recovery, psychisches Wohlbefinden und Lebensqualität fördern und zugleich das Risiko körperlicher Komorbiditäten reduzieren. Ernährung ist damit weit mehr als ein Risikofaktor. Sie kann eine wichtige Ressource im Genesungsprozess sein.
Diese praxisorientierte Fortbildung beleuchtet die Rolle von Ernährung und Lebensstil an der Schnittstelle von psychischer und körperlicher Gesundheit. Sie erhalten einen Überblick über die aktuelle Evidenz und konkrete Impulse für die Versorgungspraxis: Welche Bedeutung hat Ernährung für Recovery und psychische Gesundheit? Wie lassen sich ernährungsbezogene Probleme und Komorbiditäten frühzeitig erkennen und ansprechen? Und welche konkreten Schritte lassen sich auch unter den Bedingungen des Praxisalltags umsetzen?
Im Anschluss laden wir herzlich zu einem Networking-Stehempfang ein. Nutzen Sie die Gelegenheit zum fachübergreifenden Austausch und zur Vernetzung mit Kolleg*innen aus Psychiatrie, Psychotherapie, Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin und Ernährungtherapie.

Informationen

Montag. 12.10.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
19:00 Uhr – Empfang, Ankommen und Networking
19:15 Uhr – Vortrag I (PD Dr. Annabel Müller-Stierlin)
20:00–20:15 Uhr – Pause
20:15 Uhr – Vortrag II (Dr. Ramona Hiltensperger)
ab 21:00 Uhr – Ausklang beim Stehempfang mit Zeit für Austausch und Vernetzung

Teilnahmegebühr:
€ 10, Pausenverpflegung inklusive

Zielgruppe:
Ärzt*innen aus Psychiatrie, Allgemeinmedizin und Ernährungsmedizin, Ernährungsfachkräfte und Psychotherapeut*innen

Fortbildungspunkte
Es werden 2 Fortbildungpunkte bei der LÄK Baden-Württemberg beantragt.
Die Fortbildung wird von E-Zert anerkannt.

Die DAEM e.V. und die DGEM e.V. sind unabhängige gemeinnützige wissenschaftliche Vereine ohne Interessenskonflikte. Mögliche Interessenskonflikte seitens der Referierenden werden bei den Veranstaltungen offen gelegt. Die Veranstaltungen finden ohne industrielles Sponsoring statt und tragen sich ausschließlich aus den Teilnahmegebühren. Stand: 17.04.2026. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.