

Vorläufige Programm-Übersicht des Fortbildungskurses
Gesundheitsförderung und Prävention zum *Präventivmediziner DAPM*
vom 22.09.-29.09.2012 in Köln

Referentenliste

Dr. med. Christian Albrecht

Internist, Kardiologe, Bad Homburg

Oliver Albrecht

Theologe - Projekt evangelische Identität, Dekanat Idstein

Dr. med. Ronald Doepner

Facharzt für Innere Medizin, Lungen- und Bronchialheilkunde, Schlafmedizin, Dortmund

PD Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf

Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft, Abteilung für Bewegungs- und Gesundheitsförderung, Köln

Dipl. Psych Dr. rer. nat. Katja Geuenich

Verhaltenstherapie, Psychoonkologie, Schmerztherapie, Röher Parkklinik, Eschweiler

Dr. med. Rüdiger Guss

Facharzt für Allgemeinmedizin, Merzig

Dr. med. Wolfgang Hagemann

Arzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Chefarzt der Röher Parkklinik Eschweiler

Dr. oec. Troph. Silke Kohlenberg

Ernährungswissenschaftlerin, Reha-Klinik Überruh, Isny im Allgäu

Dr. Klaus Koch

Biologe, Medizinjournalist, Leitender Redakteur Medizinmedien, IQWIG, Köln

Priv.-Doz. Dr. med. Peter Kurschat

Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Venerologie, Universitätsklinikum Köln

Dr. med. Peter Kurz

Facharzt für Innere Medizin, Sportmedizin, Prevention First, München

Nikolaus Mies

Facharzt für Allgemeinmedizin, Köln

Clifford Opoku-Afari

Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Motivations-Coach, Köln

Peter Preuß

Stellv. Leiter des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie, Deutsche Sporthochschule und stellvertretender Ausbildungsleiter der Deutschen Trainer Akademie, Köln

Dr. med. Tobias Raupach

Internist, Pneumologe, Abteilung Kardiologie und Pneumologie, Zentrum Innere Medizin, Universitätsklinikum Göttingen

Dr. Imke Reese

Oecotrophologin, Niedergelassene Ernährungstherapeutin, spezialisiert auf Allergologie, München

Dr. med. Margrit Reichel

Radiologin, Europäisches Screening Reference Team (WHO)
Königstein

Dr. med. Michael Schneider

Facharzt für Innere Medizin und Arbeitsmedizin, Tropenmedizin, Sportmedizin, Ernährungsmedizin, Gesundheitsökonom (ebs). Ltd. Werksarzt Boehringer Ingelheim, Ingelheim am Rhein.

Dr. med. Johannes Scholl

Internist, Ernährungs- und Sportmediziner, Prevention First, Rüdesheim

Prof. Dr. med. Heribert Schunkert

Internist, Kardiologe, Klinikdirektor, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck, Medizinische Klinik II

Dr. Nicolai Worm

Ernährungswissenschaftler und Buchautor, München

Programm des Fortbildungskurses „Gesundheitsförderung und Prävention“ der DAPM

Tag: Samstag, 22.09.2012

Vormittag: Evidenz-basierte Medizin, Fitness

Nachmittag: Leistungsdiagnostik, Trainingsberatung

Vorsitzender: Dr. med. Johannes Scholl

Tagesablauf:

07:45 – 08:15: Registrierung und Ausgabe der Seminarunterlagen

08:15 – 09:00: **Gesundheitsförderung und Prävention:** „Just nice to have“ oder essentieller Bestandteil des Gesundheitswesens der Zukunft. Einführung in das Programm und das Konzept der DAPM (Scholl)

09:00 – 10:30: **Evidenz-basierte Medizin**
Theorie EBM, Ebenen der Evidenz in Therapie, Diagnostik, Screening und Lebensstilberatung (Koch)

10:45 – 12:15: **Stellenwert der Fitness in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen** (Scholl)

Nachmittag: (bitte in Sportkleidung kommen!)

nach dem Mittagessen:

13:15 – 14:00: **Vorstellungsrunde** der Teilnehmer (ca. 13:15-14:00)

14:00 – 14:45: **Theorie der Leistungsdiagnostik:** Praktische Durchführung, Einstufung der zu erwartenden Leistung des Probanden, Belastungsschemata, Trainingsplanung (Kurz)

15:00 – 18:00: **Praktische Laktat-Leistungsdiagnostik:**
Feldtest Laufen auf der Leichtathletik-Anlage der Sporthochschule (Mies, Kurz, Scholl u.a.)

Tag: Sonntag, 23.09.2012

Vormittag: Arteriosklerose und Risikofaktoren

Nachmittag: Risikostratifizierung, IMT-Messung

Vorsitzender: Dr. med. Johannes Scholl

Tagesablauf:

08:00 – 09:30: **Keynote Lecture: Die Genetik des Myokardinfarktes – liegt unser Risiko in den Genen?** (Schunkert)

09:45 – 10:30: **Arteriosklerose: Pathophysiologie und Risikofaktoren**
Rauchen, Cholesterin, arterielle Hypertonie (Albrecht)

10:30 – 11:15: **Brauchen wir die „neuen“ Herz-Kreislauf-Risikofaktoren:**
u.a. Homocystein, ADMA, CRP, Lp(a) (Scholl)

11:30 – 12:30: **Sportpraxis: Lauf ABC Teil 1, Lauftechnik** Übungen zur Entwicklung einer ökonomischen, gesunden Lauftechnik (Personal Trainer)

14:00 – 14:45: **Risikostratifizierung in der Praxis:** Wie bestimme ich das Herz-Kreislauf-Risiko meines Patienten? Nach welchen Formeln bzw. Modellen, incl. Software-Demo (Scholl)

14:45 – 15:30: **Die IMT-Messung als praktisches Screening-Tool zur Früherkennung der Arteriosklerose**
Theorie der IMT-Messung (Scholl)

15:45 – 17:15: Hands-On: **Sono-Workshop zur IMT-Messung**
(Scholl, Albrecht, Kurz) hier ggf. auch Einzelberatung Laktattests

17:30 – 19:00: **Das Praxis-Thema: Wie erstelle ich Trainingspläne für Patienten?**
Besprechung der Laktatauswertung in Kleingruppen, individuell ggf. auch am Nachmittag (Scholl, Kurz)

Tag: Montag, 24.09.2012

Vormittag: Ernährung I, Insulinresistenz

Nachmittag: Ernährung II, Vitamin D

Vorsitzender: Nikolaus Mies

Tagesablauf:

- 08:00 – 08:45: **Allergieprävention:** in Schwangerschaft, Stillzeit und erstem Lebensjahr werden die Weichen gestellt (Reese)
- 08:45 – 09:30: **Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen**
Ursachen und Folgen der Adipositas-Epidemie (Worm)
- 09:45 – 10:30: **Beeinflussung der Dyslipoproteinämie durch Ernährung**
Einfluss von Nahrungs-Cholesterin, Fettmenge, Fettqualität und Kohlenhydraten (Worm)
- 10:30 – 11:15: **Insulinresistenz und Metabolisches Syndrom** als Risikofaktor für Typ 2 – Diabetes und kardiovaskuläre Erkrankungen – von der Pathophysiologie zur wirksamen Diabetesprävention (Scholl)
- 11:30 – 12:30: **Sportpraxis:** Trainieren mit Pulsmesser, Trainingskontrolle, Objektive und subjektive Kriterien der individuellen Leistungsfähigkeit (Personal Trainer)
- 14:00 – 15:30: **Ernährung bei Metabolischem Syndrom und Typ-2-Diabetes**
Einfluss der Kohlenhydrate, GI, GL, aktuelle Studienlage vs. „alte Leitlinien“ Ernährung und Krebs – Folgen der Insulinresistenz? (Worm)
- 15:45 – 17:15: **Die Psychologie des Abnehmens** (Opoku-Afari)
- 17:30 – 18:15: **Praktische Umsetzung eines Präventionskonzeptes bei Patienten mit Adipositas in der Reha-Klinik Überra**
(Kohlenberg)
- 18:15 – 19:00: **Vitamin D – Sonnenlicht gegen KHK und Krebs?**
Geschichte und neueste Evidenz zu einem vergessenen Risikofaktor (Worm)

Tag: Dienstag, 25.09.2012

Vormittag: Tabakkonsum, Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

Nachmittag: Krafttraining, Rückengesundheit, Präventionskonzepte

Vorsitzender: Dr. med. Rüdiger Guss

Tagesablauf:

- 08:00 – 10:15: **Dem Tabakkonsum Einhalt gebieten**
Ärzte in Prävention und Therapie der Tabakabhängigkeit, Vortrag und Workshop (Raupach)
- 10:30 – 11:15: **Stellenwert der Fitness in der Prävention und Rehabilitation von Krebserkrankungen** (Graf)
- 11:30 – 12:30: **Sportpraxis:** Ausgleichsgymnastik für Jogger, Übungen mit dem eigenen Körper zur Stärkung von Hüfte, Bauch, Rücken, Oberkörper (Personal Trainer)
- 14:00 – 15:30: **Adipositas im Kindes-und Jugendalter**
Ursachen, Therapiemöglichkeiten, Einfluss von Sport und körperlicher Aktivität (Graf)
- 15:45 – 17:15: **Rückengesundheit, Prävention orthopädischer Erkrankungen** (NN)
- 17:30 – 18:15 **Prävention in der hausärztlichen Praxis (1)**
Ökonomische Aspekte in der Praxis des niedergelassenen Arztes (Guss)
- 18:15 – 19:00: **Prävention in der Dermatologie:** Sinn und Möglichkeiten des Hautkrebs-Screenings. (Kurschat)

Tag: Mittwoch, 26.09.2012

Vormittag: Screening auf Krebserkrankungen

Nachmittag: Sportpraxis

Vorsitzender: Dr. med. Johannes Scholl

Tagesablauf:

08:00 – 08:45: **Prävention in der hausärztlichen Praxis (2)**
Fallbeispiele aus der internistisch-hausärztlichen Praxis (Mies)

08:45 – 09:30: **Prostatakarzinom:** Die Problematik der Früherkennung am Beispiel des PSA-Screenings (Koch)

09:45 – 10:30: **Mammographie-Screening:** Probleme und Fortschritte in der Früherkennung von Brustkrebs (Reichel)

10:30 – 11:15 **Kolorektales Karzinom:** Evidenz zu Hemocare-Test und neue Stuhltests, Tumormarker, Koloskopie und virtuelle Koloskopie (Stähler)

11:30 – 12:30: **Podiumsdiskussions: Screening auf Krebserkrankungen:**
Was ist sinnvoll? Was kann sich das Gesundheitswesen leisten? Wo beginnt die Eigenverantwortung? Wie treffen Patient und Arzt eine informierte Entscheidung?

14:00 – 15:30: **Sportpraxis:** Nordic Walking, Technik und Training, Erlernen der Grundtechnik und Trainingsvarianten (Personal Trainer)

Restlicher Nachmittag zur freien Verfügung

Tag: Donnerstag, 27.09.2012

Vormittag: Wie wollen wir alt werden?

Nachmittag: Krafttraining in der Prävention – Theorie und Praxis

Vorsitzender: Dr. med. Christian Albrecht

Tagesablauf:

08:00 – 08:45: **„Jungbrunnen Hormone? Länger jung mit Antioxidantien?“**
Hormone und „Anti-Aging“, Fallstricke der Orthomolekularmedizin
(Scholl)

09:00 – 12:00: **Workshop: Wie wollen wir alt werden?**
Demographischer Wandel, was kann und soll die Medizin,
Epidemiologie und Demenz, Sinnfragen der Lebensplanung

Der ärztliche Aspekt
Dr. med. Christian Albrecht
Internist - Kardiologe
Bad Homburg

Der ethische Aspekt
Oliver Albrecht
Theologe - Projekt ev. Identität
Dekanat Idstein

Diskussion

13:30 – 15:00: **Stellenwert von Kraft und Koordination in der Präventivmedizin:**
Theorie des Krafttrainings, Krafttraining bei Übergewicht bzw.
bei Typ 2-Diabetes, Kraft und Koordination im Alter (Preuß)

16:00 – 17:30: **Praxisteil Krafttraining**
(mit Personal Trainern, ASV Sportanlage, 20 min Fußweg)

18:15 – 19:00 **„Der Traum vom gesunden Schlaf“:** Gesunder und gestörter Schlaf
und die Auswirkungen auf den Tag (Doepner)

Tag: Freitag, 28.09.2012

Vormittag: Arbeitsmedizin, Impfungen, Rückengesundheit

Nachmittag: Stress und Stressmanagement, Schlafmedizin, Alkohol

Vorsitzender: Dr. med. Michael Schneider

Tagesablauf:

08:00 – 09:30: **Betriebliches Gesundheitsmanagement.** Neue Wege in der Arbeitsmedizin (Schneider)

09:45 – 11:15: **Neues aus der Reisemedizin, Schutzimpfungen** (Schneider)

11:30 – 12:30: **Sportpraxis:** Lauf ABC Teil 2 (Personal Trainer)

14.00 – 17:15: **Workshop Stressbelastungen und Burnout:**

- das psychologische Stressmodell
- Epidemiologie, Klinik und Therapie des Bournout-Syndroms und
- Früherkennung der Burnout-Gefährdung
- Möglichkeiten zur Burnout-Prävention
(Geuenich, Hagemann)

17:30 – 18:15: **Alkohol: Risikofaktor oder Schutzfaktor?**
Epidemiologische Daten, Pathophysiologie, Beeinflussung von Arteriosklerose, Diabetes, Wein und Gesundheit (Scholl)

ab 19:30 Uhr Empfang und anschl. **Gala-Dinner mit Weinverkostung**
(Club Astoria, Guts-Muths-Weg 3, 50933 Köln)

Tag: Samstag, 29.09.2012

Vormittag **Medikamente in der Prävention, Diagnostik in der Kardiologie**

Nachmittag: **Patientenberatung**

Vorsitzender: Dr. med. Christian Albrecht

Tagesablauf:

09:00 – 10:30: **Medikamente in der Primär- und Sekundärprävention:**
Wirksamkeit, Number-Needed-to-Treat, Kosten-Nutzen-Relation
(Albrecht)

11:00 – 12:30: **Rationale Diagnostik in der Kardiologie:** Wann wähle ich welches
diagnostische Verfahren, Fallbeispiele (Albrecht)

13:30– 15:00: **Wie berate ich meine Patienten?**
Techniken der Patientenmotivation, sinnvolle Beratungsmaterialien;
Gruppenarbeit mit Entwicklung von Beratungsstrategien anhand
konkreter Fallbeispiele; Einsatz der Schulungsmaterialien der DAPM
auf der Seminar-CD-Rom (Scholl)

16:00 – 17:30: Abschluss-Prüfung