

## Programm-Übersicht des Fortbildungskurses zum „Präventivmediziner DAPM“ vom 19.06.-27.06.2010

### Samstag, 19.06.2010

**Vormittag:** Evidenz-basierte Medizin, Laktat-Leistungsdiagnostik – Theorie

**Nachmittag:** Laktat-Leistungsdiagnostik – Praxis, Trainingsberatung

### Sonntag, 20.06.2010

**Vormittag:** Risikofaktoren für die Arteriosklerose

**Nachmittag:** Fitness und Krebs, IMT-Messung, Keynote-Lecture (John Deanfield)

### Montag, 21.06.2010

**Vormittag:** Risikofaktor Rauchen; Adipositas bei Kindern und Erwachsenen

**Nachmittag:** Evidenz-basierte Ernährungsmedizin

### Dienstag, 22.06.2010

**Vormittag:** Metabolisches Syndrom und Insulinresistenz

**Nachmittag:** Ernährungsmedizin Teil 2; Schlafmedizin

### Mittwoch, 23.06.2010

**Vormittag:** Hormone / Anti-Aging; Fitness und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

**Nachmittag:** Gesundheitspolitik und Alterung der Bevölkerung, Sportpraxis

### Donnerstag, 24.06.2010

**Vormittag:** Screening auf Krebserkrankungen

**Nachmittag:** Screening 2; Psyche und Stressmanagement

### Freitag, 25.06.2010

**Vormittag:** Arbeitsmedizin, Impfungen, Rückengesundheit

**Nachmittag:** Krafttraining: Theorie und Praxis

### Samstag, 26.06.2010

**Vormittag:** Patientenmotivation; Bildgebende Verfahren; Alkohol

**Nachmittag:** Sekundärprävention; Wein und Gesundheit

### Sonntag, 27.06.2010:

vormittags abschließende Prüfung; Diskussion der Veranstaltung,  
Ende gegen 13 Uhr

## Referentenliste

**Dr. med. Christian Albrecht**

Internist, Kardiologe, Bad Homburg

**Professor Dr. John Deanfield**

Großbritanniens führender Präventivmediziner, BHF Vandervell Chair of Congenital Heart Disease, Institute of Child Health, University College, London, U.K.

**Dr. med. Ronald Doepner**

Facharzt für Innere Medizin, Lungen- und Bronchialheilkunde, Dortmund

**PD Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf**

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

**Dr. med. Rüdiger Guss**

Facharzt für Allgemeinmedizin, Merzig

**Dr. med. Jochen Haack**

Facharzt für Innere Medizin, Prevention First, Frankfurt

**Univ.-Prof. Mag. Dr. Markus Hengstschläger**

Vorstand des Instituts für Medizinische Genetik, Medizinische Universität Wien  
Buchautor „Die Macht der Gene“ und „Endlich Unendlich: Und wie alt wollen Sie werden?“

**Dr. med. Peter Heilmeyer**

Internist, Chefarzt der Reha-Klinik Übereh, Isny

**Dr. med. Anne Hundgeburth**

Hautärztin, Dermatologie & Urologie Kastanienhof, Köln

**Dr. Klaus Koch**

Biologe, Medizinjournalist, Leitender Redakteur Medizinmedien, IQWiG, Köln

**Dr. med. Thomas Kaiser**

Arzt, Systementwickler, Ressortleitung Arzneimittelbewertung, IQWiG, Köln

**Dr. med. Peter Kurz**

Facharzt für Innere Medizin, Sportmedizin, Prevention First, München

**Dr. med. Johannes Koepchen** Gefäßchirurg, Gefäßchirurg, Trainer und Coach für Stressmanagement, Prevent On Dortmund

**Ute Manthey-Wasserfuhr**

Vorstandsvorsitzende, BKK Deutsche Bank AG, Düsseldorf

**Priv.-Doz. Dr. med. J. Michael**, Geschäftsführender Oberarzt, Klinik und Poliklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Universität zu Köln

**Dr. med. Nikolaus Mies**

Facharzt für Allgemeinmedizin, Köln

**Univ.-Prof. Dr. Hans-Georg Predel**

Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin (Präventive und rehabilitative Sport- und Leistungsmedizin), Deutsche Sporthochschule, Köln

**Peter Preuß**

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

**Dr. med. Tobias Raupach**

Abteilung Kardiologie und Pneumologie, Zentrum Innere Medizin, Universitätsklinikum Göttingen

**Dr. med. Margrit Reichel**

Radiologin, Europäisches Screening Reference Team (WHO), Königstein

**Dr. med. Michael Schneider**

Internist, Arbeitsmediziner, Ltd. Werksarzt Boehringer Ingelheim

**Nadine Schuster**

Diplom-Psychologin, Mainz

**Dr. med. Johannes Scholl**

Internist, Ernährungs- und Sportmediziner, Prevention First, Rüdesheim

**Dr. med. Dominik Stähler**

Internist, Gastroenterologe, Darmzentrum Köln

**Wolfgang Strengmann-Kuhn**

MdB, Sprecher Rentenpolitik von Bündnis 90/Die Grünen, Berlin

**Dr. Nicolai Worm**

Ernährungswissenschaftler und Buchautor, München

# Programm

## des V. Fortbildungskurses zum „Präventivmediziner DAPM“

Tag: Samstag, 19.06.2010

**Vormittag:** Evidenz-basierte Medizin, Laktat-Leistungsdiagnostik – Theorie

**Nachmittag:** Laktat-Leistungsdiagnostik – Praxis, Trainingsberatung

Vorsitzender: Dr. med. Johannes Scholl, Rüdesheim

Referenten: Dr. med. Johannes Scholl, Rüdesheim  
Dr. med. Thomas Kaiser, Köln  
Dr. med. Peter Kurz, München  
Dr. med. Christian Albrecht, Bad Homburg  
Dr. med. Jochen Haack, Frankfurt

Tagesablauf:

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

08:15 – 09:00: **Präventivmedizin in der hausärztlichen Versorgung:** von der wissenschaftlichen Evidenz zur ärztlichen Praxis. Einführung in das Programm und das Konzept der DAPM (Scholl)

09:00 – 10:30: **Evidenz-basierte Medizin**  
Woran erkennt man gut gemachte Studien? Was bedeutet „Signifikanz“? Wie kommt der Arzt an möglichst unbeeinflusste, qualitativ hochwertige Informationen? (Kaiser)

11:00 – 12:30: **Theorie der Leistungsdiagnostik I: Laktat-Leistungs-Diagnostik**  
Praktische Durchführung, Einstufung der zu erwartenden Leistung des Probanden, Belastungsschemata, Auswerte-Beispiele (Kurz)

13:30 – 14:15: **Vorstellungsrunde** der Teilnehmer mit Kurz-Berichten aus ihrer eigenen Praxis- oder Klinik-tätigkeit  
*(bitte in Sportkleidung kommen!)*

14:15 – 17:15: **Praktische Laktat-Leistungsdiagnostik:**  
Feldtest Laufen auf dem Gelände der DSHS  
(Albrecht, Haack, Kurz, Scholl u.a.)

17:15 – 18:45: **Das Praxis-Thema: Wie erstelle ich Trainingspläne für Patienten?**  
Beispielhafte Besprechung einiger Testresultate; jeder Teilnehmer am Leistungstest erhält seine Resultate (Scholl, Kurz, Haack)

Tag: Sonntag, 20.06.2010

**Vormittag: Risikofaktoren für die Arteriosklerose**

**Nachmittag: Fitness und Krebs, IMT-Messung, Trainingsplanung**

Vorsitzender: Dr. med. Christian Albrecht, Bad Homburg

Referenten:

Dr. med. Peter Kurz, München

Dr. med. Jochen Haack, Frankfurt

Dr. med. Christian Albrecht, Bad Homburg

Dr. med. Johannes Scholl, Rüdeshheim

Tagesablauf:

07:00 – 08:00: **Sportpraxis:** Lauf ABC Teil 1, Lauftechnik Übungen zur Entwicklung einer ökonomischen, gesunden Lauftechnik (Personal Trainer)

09:00 – 10:30: **Arteriosklerose: Pathophysiologie und Risikofaktoren Teil I**  
Rauchen, Cholesterin, arterielle Hypertonie (Albrecht)

11:00 – 12:30: **„Neue“ Herz-Kreislauf-Risikofaktoren:**  
u.a. Homocystein, CRP, Lp(a), Gerinnungsparameter (Scholl)

13:30 – 14:15: **Die IMT-Messung als praktisches Screening-Tool zur Früherkennung der Arteriosklerose**  
Theorie der IMT-Messung und live Demo (Scholl)

14:15 – 16:30: Hands-On: **Sono-Workshop zur IMT-Messung**  
(Scholl, Albrecht, Haack)

**17:00 – 18:30: Keynote Lecture: Investing in your arteries - Lifetime-management of cardiovascular risk**  
**(Prof. John Deanfield, London)**

Tag: Montag, 21.06.2010

**Vormittag: Risikofaktor Rauchen; Adipositas bei Kindern und Erwachsenen**

**Nachmittag: Evidenz-basierte Ernährungsmedizin:**

Vorsitzender: Dr. med. Johannes Scholl

Referenten: Dr. med. Johannes Scholl, Rüdesheim  
Dr. med. Tobias Raupach, Göttingen  
PD Dr. med. Christine Graf, Köln  
Dr. Nicolai Worm, München

Tagesablauf:

07:00 – 08:00: **Sportpraxis:** Trainieren mit Pulsmesser, Trainingskontrolle, Objektive und subjektive Kriterien der individuellen Leistungsfähigkeit (Personal Trainer)

09:00 – 10:30: **Dem Tabakkonsum Einhalt gebieten**  
Ärzte in Prävention und Therapie der Tabakabhängigkeit (Raupach)

10:45 – 12:15: **Adipositas im Kindes-und Jugendalter**  
Ursachen, Therapiemöglichkeiten, Einfluss von Sport und körperlicher Aktivität (Graf)

13:30 – 15:00: **Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen**  
Ursachen und Folgen der Adipositas-Epidemie (Worm)

15:30 – 17:00: **Beeinflussung der Dyslipoproteinämie durch Ernährung**  
Einfluss von Nahrungs-Cholesterin, Fettmenge, Fettqualität und Kohlenhydraten (Worm)

17:15 – 18:45: **Risikostratifizierung in der Praxis:** Wie bestimme ich das Herz-Kreislauf-Risiko meines Patienten? Nach welchen Formeln bzw. Modellen, incl. Software-Demo (Scholl)

Tag: Dienstag, 22.06.2010

**Vormittag: Metabolisches Syndrom und Insulinresistenz**

**Nachmittag: Ernährungsmedizin Teil 2; Schlafmedizin**

Vorsitzender: Dr. med. Nikolaus Mies, Köln

Referenten: Dr. med. Johannes Scholl, Rüdesheim  
Dr. Nicolai Worm, München  
Dr. med. Peter Heilmeyer, Isny  
Dr. med. Nikolaus Mies, Köln  
Dr. med. Rüdiger Guss, Merzig

Tagesablauf:

07:00 – 08:00: **Sportpraxis:** Ausgleichsgymnastik für Jogger, Übungen mit dem eigenen Körper zur Stärkung von Hüfte, Bauch, Rücken, Oberkörper (Personal Trainer)

09:00 – 10:30: **Insulinresistenz und Metabolisches Syndrom** als Risikofaktor für Typ 2 - Diabetes und KHK: Vom Überlebensvorteil der Steinzeit zum Gesundheitsdesaster der Neuzeit (Scholl)

10:45 – 12:15: **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)

13:30 – 15:00: **Praktische Umsetzung eines Präventionskonzeptes**  
a) Patienten mit Adipositas in der Reha-Klinik Überrauch  
b) Fallbeispiele aus der internistisch-hausärztlichen Praxis (Heilmeyer/Mies)

15:30 – 16:15: **Vitamin D – Sonnenlicht gegen KHK und Krebs?**  
Geschichte und neueste Evidenz zu einem vergessenen Risikofaktor (Worm)

16:15 – 17:00: **Ökonomische Aspekte eines Präventionskonzeptes**  
in der Praxis des niedergelassenen Arztes (Guss)

17:15 – 18:00: **"Der Traum vom guten Schlaf":** Gesunder und gestörter Schlaf und die Auswirkungen auf den Tag (Doepner)

Tag: Mittwoch, 23.06.2010

**Vormittag: Hormone / Anti-Aging; Fitness und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

**Nachmittag: Gesundheitspolitik und Alterung der Bevölkerung, Sportpraxis**

Vorsitzender: Dr. med. Christian Albrecht, Bad Homburg

Referenten: Dr. med. Johannes Scholl, Rüdesheim  
Univ.-Prof. Dr. med. Hans-Georg Predel, Köln  
Univ.-Prof. Mag. Dr. Markus Hengstschläger, Wien  
Ute Manthey-Wasserfuhr, Düsseldorf  
Dr. Wolfgang Strengmann-Kuhn, Berlin

Tagesablauf:

07:00 – 08:00: **Sportpraxis:** Nordic Walking, Technik und Training Teil 1, Erlernen der Grundtechnik (Personal Trainer)

09:00 – 10:30: **„Jungbrunnen Hormone? Länger jung mit Antioxidantien?“**  
Hormone und „Anti-Aging“, Fallstricke der Orthomolekularmedizin (Scholl)

10:45 – 11:30: **Stellenwert der Fitness in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen – die wissenschaftliche Evidenz** (Predel)

11:30 – 12:15: **Risikofaktorenprofil und Fitnesswerte bei Managern und Büroangestellten:** Neue Daten von Prevention First und ihre Bedeutung für die präventive Beratung (Scholl)

13:30 – 15:00: **Wie alt wollen wir werden – wie wollen wir alt werden?**  
Rente mit 75 und die Konsequenzen für Gesundheits- und Sozialpolitik (Albrecht)  
Einführungsvortrag: Univ.-Prof. Mag. Dr. Markus Hengstschläger, Wien  
Autor der Bücher „Die Macht der Gene“ und „Endlich Unendlich: Und wie alt wollen Sie werden?“  
Statements aus Renten- und Gesundheitspolitischer Sicht von Frau Manthey-Wasserfuhr und Dr. Strengmann-Kuhn

15:00 – 16:30 Uhr: **Podiumsdiskussion** mit den Referenten und Teilnehmern

17:00 – 18:30 Uhr: **Seminar Sportpraxis:** Laufen, Nordic Walking, Radfahren, praktische Umsetzung von Trainingsprogrammen für Patienten (mit den Personal Trainern)

Tag: Donnerstag, 24.06.2010

**Vormittag: Krebserkrankungen: Prävention und Früherkennung**

**Nachmittag: Psyche, Stress und Schlaf in der Prävention**

Vorsitzender: Dr. med. Johannes Scholl

Referenten: PD Dr. med. Christine Graf, Köln  
Dr. med. Dominik Stähler, Köln  
Dr. med. Margrit Reichel, Wiesbaden  
Dr. Klaus Koch, Köln  
Dr. Nadine Schuster, Mainz  
Dr. med. Johannes Koepchen, Dortmund

Tagesablauf:

07:00 – 08:00: **Sportpraxis:** Nordic Walking: Technik und Training Teil 2  
Grundtechnik und Trainingsvarianten (Personal Trainer)

09:00 – 9:45 Uhr: **Stellenwert der Fitness in der Prävention von Krebserkrankungen  
- die wissenschaftliche Evidenz** (Graf)

09:45 – 10:30: **Prävention in der Gastroenterologie: Kolorektales Karzinom**  
Hemocare und andere Stuhltests, Tumormarker, Koloskopie  
und virtuelle Koloskopie (Stähler)

10:45 – 12:15: **Prävention in der Gynäkologie:**  
Screening auf Mamma-Karzinom (Reichel)

13:30 – 15:00: **Prävention und Früherkennung: Was ist evidenz-basiert?**  
Problematik des Screenings am Beispiel des Prostata-Karzinoms  
(Koch)

15:30 – 17:00: **Die Bedeutung von Stress und Stressbewältigung**  
Neurobiologie der Stress-Reaktion, typische Krankheiten, die durch Stress  
beeinflusst werden (J.Koepchen)  
Psychologisches Stress-Konzept, Arbeit mit Stress-Fragebogen (N.Schuster)  
Stress und Burnout, Abgrenzung zur Depression, Burnout-Prävention, Work-  
Life-Balance (N. Schuster)

17.15 – 18.00: **Multimodales Stressmanagement nach G. Kaluza**, Seminarkonzept in  
der Prävention nach § 20 GB V (mit Übung zum „Ärger-Stopp“)  
(N. Schuster / J. Koepchen)

Tag: Freitag, 25.06.2010

**Vormittag: Arbeitsmedizin, Impfungen, Rückengesundheit**

**Nachmittag: Krafttraining; Dermatologie**

Vorsitzender: Dr. med. Michael Schneider

Referenten: Dr. med. Michael Schneider, Ingelheim  
Dr. med. Anne Hundgeburth, Köln  
Priv.-Doz. Dr. med. J. Michael, Köln  
Peter Preuß, Köln

Tagesablauf:

07:00 – 08:00: **Sportpraxis:** Lauf ABC Teil 2 (Personal Trainer)

09:00 – 10:30: **Prävention am Arbeitsplatz Teil 1:**  
Betriebliche Gesundheitsförderung, neue Wege in der Arbeitsmedizin  
(Schneider)

10:45 – 12:15: **Prävention am Arbeitsplatz Teil 2:**  
Impfungen, Reisemedizin (Schneider)

13:30 – 14:15: **Rückengesundheit, Prävention orthopädischer Erkrankungen**  
(Michael)

14:15 – 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: Krafttraining für  
Senioren im Altersheim? (Preuß)

15:30 – 17:30: **Praxisteil: Krafttraining mit Kleingeräten:** Aufteilung auf Gruppen m  
mit Trainern: Krafttraining an Geräten bzw. mit Tubes oder Theraband  
(Personal Trainer)

17:45 – 18:30: **Prävention in der Dermatologie:** Sinn und Möglichkeiten des  
Hautkrebs-Screenings. (Hundgeburth)

Tag: Samstag, 26.06.2010

**Vormittag** **Bildgebende Verfahren; Medikamente in der Prävention**

**Nachmittag:** **Patientenmotivation; Sekundärprävention; Alkohol**

Vorsitzender: Dr. med. Christian Albrecht

Referenten: Dr. med. Christian Albrecht, Bad Homburg  
Dr. med. Johannes Koepchen, Dortmund  
Dr. med. Johannes Scholl, Rüdeshheim

Tagesablauf:

07:00 – 08:00: **Sportpraxis:** 45 min Dauerlauf im GA1 Bereich, Schwerpunkt: individuelle Lauftechnik (Personal Trainer)

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

10:45 – 12:15: **Rationale Diagnostik in der Kardiologie:** Wann wähle ich welches diagnostische Verfahren (Albrecht)

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

15:30 – 17:00: **Sekundärprävention nach Myokardinfarkt bzw. Apoplex:** Leitlinien, Lebensstil, Training bei KHK, Medikamente (Albrecht)

17:15 – 18:45: **Alkohol: Risikofaktor oder Schutzfaktor** Epidemiologische Daten, Pathophysiologie, Beeinflussung von Arteriosklerose, Diabetes, Wein und Gesundheit (Scholl)

ab 19:30 Uhr Empfang

20:00 Uhr: **Gala-Dinner mit Weinverkostung**  
(Club Astoria, Guts-Muths-Weg 3, 50933 Köln, [www.club-astoria.eu](http://www.club-astoria.eu))

Tag: Sonntag, 27.06.2010

Schwerpunkte: Prüfung

Tagesablauf:

**09:30** – 11:00: Multiple Choice - Prüfung

11:30 – 13:00: **Diskussion der Veranstaltung**, Verbesserungsvorschläge der Teilnehmer, Bewertung der Referenten, Zufriedenheitsanalyse.

Die Zeugnisausgabe ist bis 14 Uhr beendet.