

**Programm-Übersicht des Fortbildungskurses
zum „Präventivmediziner DAPM“ vom 20.06.-28.06.2009**

Samstag, 20.06.2009

Vormittag: Evidenz-basierte Medizin, Fitness

Nachmittag: Laktat-Leistungsdiagnostik – Theorie und Praxis

Sonntag, 21.06.2009

Vormittag: Fitness II, Risikofaktoren

Nachmittag: Bildgebende Diagnostik, Trainingsplanung

Montag, 22.06.2009

Vormittag: Nikotinabhängigkeit; Adipositas im Kindesalter

Nachmittag: Evidenz-basierte Ernährungsmedizin Teil 1

Dienstag, 23.06.2009

Vormittag: Adipositas, Metabolisches Syndrom, Typ 2-Diabetes

**Nachmittag: Ernährungsmedizin Teil 2, Laufen als Extremsport: Worldrunner
Robby Clemens**

Mittwoch, 24.06.2009

Vormittag: Hormone und Anti-Aging; Gesundheitspolitik

Nachmittag: Sportpraxis-Seminar: Training mit Patienten

Donnerstag, 25.06.2009

Vormittag: Krebserkrankungen: Prävention und Früherkennung

Nachmittag: Die Rolle von Psyche, Stress und Schlaf in der Prävention

Freitag, 26.06.2009

Vormittag: Arbeitsmedizin, Impfungen, Rückengesundheit

Nachmittag: Krafttraining: Theorie und Praxis

Samstag, 27.06.2009

Vormittag: Patientenmotivation; Bildgebende Verfahren

Nachmittag: Sekundärprävention

Sonntag, 28.06.2009:

abschließende Prüfung; Diskussion der Veranstaltung

Referentenliste

Dr. med. Christian Albrecht

Internist, Kardiologe, Bad Homburg

Dr. med. Rüdiger Beck, Internist und Arbeitsmediziner, Ärztlicher Leiter Pevent-On GmbH, Dortmund

Dr. med. Ralph Czekalla

Internist, Gastroenterologe, München

Dr. Norbert Frank

Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg, Abt. Toxikologie und Krebsrisikofaktoren

Jörg Gerstmann

Diplom-Sportmanager, Personal Trainer, München

Dr. med. Jochen Haack

Facharzt für Innere Medizin, Frankfurt

Jan Hansen

Personal Trainer, Clubsportif AG Frankfurt

Peter Heilmeyer

Internist, Chefarzt der Reha-Klinik Überrauch, Isny

Klaus Koch,

Biologe, Medizinjournalist, Leitender Redakteur Medizinmedien, IQWiG, Köln

Dr. med. Johannes Koepchen Gefäßchirurg, Coach an der Akademie für Mentale Kompetenz in Wirtschaft und Medizin, Dortmund

Gudrun Lanin

Diplom-Sportwissenschaftlerin, Personal Trainerin, München

Prof. Dr. med. Herbert Löllgen, 1. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, Remscheid

Dr. med. Nikolaus Mies

Facharzt für Allgemeinmedizin, Köln

Dr. med. Wolfram Pfeiffer

Internist und Sportmediziner, Karlsruhe

Dr. med. Tobias Raupach

Abteilung Kardiologie und Pneumologie, Zentrum Innere Medizin, Universitätsklinikum Göttingen

Dr. med. Margrit Reichel

Radiologin, Leiterin Mammographie-Screening-Projekt Wiesbaden/Rheingau-Taunus

Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Heinz Rüddel (Schuster?)

Chefarzt der Psychosomatischen Fachklinik St. Franziskastift, Bad Kreuznach

Dr. med. Michael Schneider

Internist, Arbeitsmediziner, Ltd. Werksarzt Boehringer Ingelheim

Nadine Schuster

Diplom-Psychologin, Mainz

Dr. med. Johannes Scholl

Internist, Ernährungs- und Sportmediziner, München

PD Dr. Antje Timmer

Internistin, klinische Epidemiologin,
Stellvertretende Leiterin, Deutsches Cochrane-Zentrum Freiburg

Dr. Dr. med. Richard Westhaus,

Radiologe, DiVo-Care, München

Prof. Dr. med. Stefan Willich, Direktor am Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und
Gesundheitsökonomie der Berliner Charité

Dr. Nicolai Worm

Ernährungswissenschaftler und Buchautor, München

Programm des dritten Fortbildungskurses zum „Präventivmediziner DAPM“

Tag: Samstag, 20.06.2009

Vormittag: Evidenz-basierte Medizin, Fitness

Nachmittag: Laktat-Leistungsdiagnostik – Theorie und Praxis

Vorsitzender: Dr. med. Johannes Scholl, München

Referenten: PD Dr. med. Antje Timmer, Freiburg
Prof. Dr. med. Herbert Löllgen, Remscheid
Dr. med. Christian Albrecht, Bad Homburg
Dr. med. Wolfram Pfeiffer, Karlsruhe
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 und die Cochrane Collaboration**
Wie kommt der niedergelassene Arzt an qualitativ hochwertige Informationen? Woran erkennt man gute Studien? (Timmer)

11:00 – 12:30: **Stellenwert der Fitness in der Prävention von Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen – die wissenschaftliche Evidenz** (Löllgen)

13:30 – 15:00: **Theorie der Leistungsdiagnostik I: Laktat-Leistungs-Diagnostik**
Praktische Durchführung, Einstufung der zu erwartenden Leistung des Probanden, Belastungsschemata, Auswerte-Beispiele (Scholl)

15:30 – 17:30: **Praktische Laktat-Leistungsdiagnostik (incl. Auswertung):**
Feldtest im Englischen Garten / Laufstrecke an der Isar
(Albrecht, Haack, Pfeiffer, Scholl, Personal Trainer)

18:00 – 18:45: **Vorstellungsrunde** der Teilnehmer mit Kurz-Berichten aus ihrer eigenen Praxis- oder Klinik-tätigkeit

Tag: Sonntag, 21.06.2009

Vormittag: Fitness II, Risikofaktoren

Nachmittag: Bildgebende Diagnostik, Trainingsplanung

Vorsitzender: Dr. med. Johannes Scholl, München

Referenten: Dr. med. Wolfram Pfeiffer, Frankfurt
Dr. med. Jochen Haack, Frankfurt
Dr. med. Christian Albrecht, Bad Homburg
Dr. med. Johannes Scholl

Tagesablauf:

07:00 – 08:00: Sportpraxis: **Einführung Lauftraining** (Personal Trainer)

09:00 – 09:45: **Stellenwert der Fitness in der Prävention von Krebserkrankungen – die wissenschaftliche Evidenz** (Pfeiffer)

09:45 – 10:30: **Theorie der Leistungsdiagnostik II: Spiroergometrie** (Pfeiffer)
incl. praktischer Vorführung eines Tests

10:45 – 12:15: **Arteriosklerose: Pathophysiologie und Risikofaktoren Teil I**
Rauchen, Cholesterin, arterielle Hypertonie (Albrecht)

13:30 – 15:00: **„Neue“ Herz-Kreislauf-Risikofaktoren:**
u.a. Homocystein, CRP, Lp(a), Gerinnungsparameter (Scholl)

15:30 – 17:00: **IMT-Messung zur Früherkennung der Arteriosklerose**
Theorie der IMT-Messung und live Demo (Scholl),
Sono-Workshop IMT-Messung (Scholl, Albrecht, Haack, Pfeiffer),

17:15 – 18:45: Das Praxis-Thema: **Wie erstelle ich Trainingspläne für Patienten?**
Besprechung der eigenen Testresultate vom Samstag (Scholl/Haack)

Tag: Montag, 22.06.2009

Vormittag: Risikofaktoren Teil 2

Nachmittag: Evidenz-basierte Ernährungsmedizin Teil 1

Vorsitzender: Dr. med. Wolfram Pfeiffer

Referenten: Dr. med. Johannes Scholl, München
Dr. med. Tobias Raupach, Göttingen
Dr. Nicolai Worm, München
Prof. Dr. med. Martin Wabitsch, Ulm

Tagesablauf:

07:00 – 08:00: Sportpraxis: **Variationen im Lauftraining, Lauf-ABC**
(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** (Wabitsch)

13:30 – 15:00: **Übergewicht und Adipositas**
Ursachen und Folgen der Adipositas; Kann man erfolgreich abnehmen? (Worm)

15:30 – 17:00: **Beeinflussung der Dyslipoproteinämie durch Ernährung**
Einfluss von Nahrungs-Cholesterin, Fettmenge, Fettqualität, Kohlenhydrate, Trans-Fettsäuren in Fast Food, Omega-3-Fettsäuren (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, 23.06.2009

Vormittag: Adipositas und Metabolisches Syndrom

Nachmittag: Ernährungsmedizin Teil 2, Trainingsplanung

Vorsitzender: Dr. med. Johannes Scholl, München

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

Tagesablauf:

- 07:00 – 08:00: Sportpraxis: **herzfrequenzkontrolliertes Ausdauertraining**
(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 Überraschung
b) Fallbeispiele aus der internistisch-hausärztlichen Praxis
(Heilmeyer/Mies)
- 15:30 – 16:15: **Ernährung und Krebs – alte und neue Weisheiten**
kritische Bewertung der neuen Daten zur Krebsprävention (Worm)
- 16:15 – 17:00: **Ökonomische Aspekte eines Präventionskonzeptes**
für die Praxis des niedergelassenen Arztes (Guss)
- 17:15 – 18:45: **Grenzerfahrungen eines Extremsportlers: „Worldrunner“ Robby**
Clemens berichtet von seinem Weltumrundungslauf

Tag: Mittwoch, 24.06.2009

Vormittag: Hormone und Anti-Aging; Gesundheitspolitik und Prävention

Nachmittag: Sportpraxis

Vorsitzender: Dr. med. Jochen Haack, Frankfurt

Referenten: Dr. med. Jochen Haack, Frankfurt
Dr. med. Stephan Haaß, Frankfurt
Dr. med. Johannes Scholl, München
Dr. Kunstmann, BMGS, Berlin
Prof. Dr. med. Stefan Willich, Berlin

Tagesablauf:

07:00 – 08:00: Sportpraxis: **Intervalltraining** (Personal Trainer)

09:00 – 10:30: „**Jungbrunnen Hormone?**“
Wachstumshormon, Testosteron, DHEA und „Anti-Aging“ (Scholl)

10:45 – 12:15: **Prävention im deutschen Gesundheitswesen:**
Gesundheitspolitische Diskussion (Haack)

Prof. Stefan Willich, Direktor am Institut für Epidemiologie, Sozial-
medizin und Gesundheitsökonomie der Berliner Charité
Dr. med. Kunstmann, Bundesgesundheitsministerium, Berlin
NN

13:30 – 15:00: noch offen!!!

15:00 – 18:00: **Seminar Sportpraxis:** Nordic Walking, Radfahren, praktische
Umsetzung von Trainingsprogramme für Patienten (mit den Personal
Trainern)

Tag: Donnerstag, 25.06.2009

Vormittag: Krebserkrankungen: Prävention und Früherkennung

Nachmittag: Psyche und Stress in der Prävention

Vorsitzender: Dr. med. Johannes Scholl

Referenten: Dr. Norbert Frank, Heidelberg
Dr. med. Margrit Reichel
Klaus Koch, Köln
Nadine Schuster, Mainz
Dr. med. Johannes Koepchen, Dortmund
Dr. med. Ralf Czekalla, München

Tagesablauf:

07:00 – 08:00: Sportpraxis: **Yoga** (Personal Trainer)

09:00 – 10:30: **Theorie der Kanzerogenese:** Genetik, Hormonelle Interaktionen, Einflüsse von Ernährung, Übergewicht, Kanzerogenen (Frank)

10:45 – 11:30: **Prävention in der Gynäkologie:** Screening auf Mamma-Karzinom (Reichel)

11:30 – 12:15: **Prävention in der Gastroenterologie: Kolorektales Karzinom** Hemocare und andere Stuhltests, Tumormarker, Koloskopie und virtuelle Koloskopie (Czekalla)

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

15:30 – 17:00: **Die Bedeutung von Stress und Stressbewältigung** u.a. Stress und KHK, Stress und Krebs, Burnout-Syndrom (Schuster)

17:15 – 18:00: **Konkrete Stressmanagement-Konzepte** (Schuster, Koepchen)

18:00 – 18:45: **Gesunder Schlaf, Schlafhygiene, Schlaf-Apnoe-Syndrom** (Beck)

Tag: Freitag, 26.06.2009

Vormittag: Arbeitsmedizin, Impfungen, Rückengesundheit

Nachmittag: Krafttraining

Vorsitzender: Dr. med. Michael Schneider

Referenten: Dr. med. Michael Schneider, Ingelheim
Dr. med. Johannes Scholl, Rüdesheim
Markus von Marées, Jan Hansen, Michael Schmelzer
(Dipl. Sportwissenschaftler und Personal Trainer)

Tagesablauf:

07:00 – 08:00: Sportpraxis: **Nordic-Walking Teil 1** (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**
(Hansen)

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? (Personal Trainer)

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** (NN)

Tag: Samstag, 27.06.2009

Vormittag **Patientenmotivation; Bildgebende Verfahren**

Nachmittag: **Sekundärprävention; Screening auf Kolonkarzinom**

Vorsitzender: Dr. med. Christian Albrecht

Referenten: Dr. med. Richard Westhaus, München
Dr. med. Christian Albrecht, Bad Homburg
Dr. med. Johannes Scholl, Rüdeshheim

Tagesablauf:

07:00 – 08:00: Sportpraxis: **Nordic-Walking Teil 2** (Personal Trainer)

09:00 – 10:30: **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)

10:45 – 11:30: **Cardio-CT, Cardio-MR:** Stellenwert bildgebender Verfahren in der Primärprävention der KHK (Westhaus)

11:30 – 11:45: **Rationale Diagnostik in der Kardiologie:** Wann wähle ich welches diagnostische Verfahren (Albrecht)

13:30– 15:00: **Medikamente in der Primärprävention:**
Wirksamkeit, Number-needed-to-treat, Kosten-Nutzen-Relation (Albrecht)

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

17:15 – 18:00: *Das Praxis-Thema:* **Alkohol: Risikofaktor oder Schutzfaktor**
Alkoholkonsum: epidemiologische Daten, Pathophysiologie
Alkohol und Arteriosklerose, Alkohol und Diabetes, Wein und Gesundheit (Scholl)

ab 19:45 Uhr: Sektempfang
20:00 Uhr: Gala-Dinner mit Weinverkostung

Tag: Sonntag, 28.06.2009

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.