

„Gesundheitsförderung und Prävention“

Seminar der Bayerischen Landesärztekammer vom 25. bis 27. Juli 2013

Gesundheitsförderung und Prävention, eine tägliche Herausforderung im ärztlichen Alltag, in der Praxis, im Betrieb, in der Klinik und im Gesundheitsdienst. Um Kenntnisse aufzufrischen, neues Wissen hinzuzugewinnen und mit gestärkter Motivation Patienten für gesundheitsförderndes Verhalten zu gewinnen, startete zum ersten Mal das Seminar „Gesundheitsförderung und Prävention“ Ende Juli in München, veranstaltet von der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) mit einer kleinen Gruppe von Ärzten aus den unterschiedlichsten Bereichen.

Das Seminar basierte auf der von der Bundesärztekammer im Oktober 2008 komplett überarbeiteten strukturierten curriculären Fortbildung „Gesundheitsförderung und Prävention“. Das Seminar umfasste 31 Stunden und gliederte sich in ein E-Learning-Modul, welches vor Kursbeginn absolviert wurde und eine Bearbeitungszeit von ca. sechs Stunden einschloss und in einen Präsenz-Teil zu 2,5 Tagen.

Im Zentrum des Seminars standen die Themen Bewegung, Ernährung und Vorbeugung von Stress. Professor Dr. Renate Oberhoffer, Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie, Technische Universität (TU) München, Professor Dr. Martin Halle, Zentrum für Prävention und Sportmedizin, TU München, Professor Dr. Hans Hauner, Lehrstuhl für Ernährungsmedizin, TU München, Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin und Teams gestalteten und moderierten mit Vorträgen und Gruppenarbeit. Grundlagen der Salutogenese und Pathogenese, der Verhaltens- und der Verhältnisprävention standen ebenso wie zielgruppenbezogene Aspekte der Gesundheitsförderung und Prävention mit Praxisbeispielen von Settingansätzen in Klinik, Schule und Betrieb auf dem Programm. Faktoren des Gesundheitsver-

haltens und der ärztlichen Beratung, Umgang mit Stress und Prävention von Burn-out wurden dargelegt.

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“ Diese Sichtweise der Weltgesundheitsorganisation zur Gesundheitsförderung, in der Ottawa Charta (1986) niedergeschrieben, dient als Ansatzpunkt bei der Entwicklung von gesundheitsfördernden Programmen um Zielgruppen zu erreichen.

Einen Überblick über das Konzept der Salutogenese von Anton Antonovsky (1923 bis 1994), bei dem die Frage nach den Wirkfaktoren für die Erhaltung der Gesundheit in den Mittelpunkt gestellt wird, gab Dr. Christiane Peters, Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie, Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften. Es geht um die Frage „Wie fähig sind Menschen, vorhandene Ressourcen zum Erhalt ihrer Gesundheit zu nutzen?“. Salutogenese unterstützt die Herausbildung von allgemeinen Widerstandskräften, also Faktoren, die vor Krankheiten schützen.

Anschaulich erklärte Oberhoffer Gesundheitsförderung und Präventionsmaßnahmen in verschiedenen Altersgruppen anhand von Beispielen, so KidsTUMove, ein Modellprojekt für herzkrank und übergewichtige Kinder und Jugendliche, als Beispiel für eine tertiäre Präventionsmaßnahme.

„Bewegung: Motor für die Gesundheit“, mit diesem Schlagwort gab Halle einen Einblick in wissenschaftliche Konzepte einerseits und andererseits praxisnahe Anleitungen zur Umsetzung. Die „Copenhagen City Heart Study“,

eine prospektive Studie bei der ca. 20.000 Erwachsene untersucht wurden, hatte gezeigt, dass die Gesamtmortalität durch körperliche Aktivität deutlich gesenkt werden konnte. Wie setzt man diese Erkenntnisse beim Patienten um? Nach klinischer Untersuchung lässt sich mit Hilfe der Karvonen-Formel auf einfache Weise die Trainings-Herzfrequenz ermitteln. Trainingsempfehlungen wie kombiniertes Ausdauer- und Kraftausdauertraining unter Berücksichtigung spezifischer Kontraindikationen und eine Empfehlung für eine bestimmte Sportgruppe werden dem Patienten detailliert auf einem Trainingsplan oder auf dem „Rezept für Bewegung“ mitgegeben und ein Schrittzähler empfohlen. Eine Laktatdiagnostik eignet sich zur Trainingssteuerung.

Weitere Vorträge über gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen im Bereich der Ernährungsmedizin, der Rehabilitation, des öffentlichen Gesundheitsdienstes und der Arbeitsmedizin rundeten den Einblick ab.

Gesundheitsförderung und Prävention ist Bestandteil fast aller ärztlicher Fachgebiete und somit eine Säule ärztlichen Handelns. Diese curriculäre Fortbildung unterstreicht die Bedeutung der Gesundheitsförderung und Prävention auch in politischer Hinsicht. Eine weitere Zusatzbezeichnung kann mit diesem Seminar nicht erworben werden. Sollten Sie sich für dieses Seminar interessieren, können Sie gerne Dr. Ulrike Seider unter folgender E-Mail-Adresse kontaktieren: u.seider@blaek.de

Bei ausreichender Teilnehmerzahl wird wieder ein Seminar von der BLÄK angeboten.

Dr. Ulrike Seider (BLÄK)

