



Eine Kooperation der II. Medizinischen Klinik & Klinik für Psychosomatische Medizin & Abteilung für Sportmedizin

## Körperliche Aktivität als Sekundärprävention bei KHK

**Halten Sie sich auf dem Laufenden:**  
**Mi 25. April 2012 17.15-19.45 Uhr**



STIFTUNG  
MAINZER HERZ



UNIVERSITÄTS**medizin.**  
 MAINZ



Geb. 102

**Universitätsmedizin**  
 der Johannes Gutenberg-Universität Mainz,  
 Langenbeckstr. 1, 55131 Mainz

Auf unserer Homepage [www.unimedizin-mainz.de](http://www.unimedizin-mainz.de) finden Sie Anfahrtskizzen sowie mögliche Busverbindungen.

Foto der Vorderseite aus [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

**Bitte anmelden!**  
**An der Fortbildungsveranstaltung**  
**"Körperliche Aktivität als Sekundärprävention**  
**der KHK" am Mittwoch den 25. April 2012**

**Anmeldung bitte per Fax oder Mail**  
**bis 20.04. an Dr. med. Matthias Michal**  
**Fax: 06131 17-6439**  
**Mail: [brunhilde.fischer@unimedizin-mainz.de](mailto:brunhilde.fischer@unimedizin-mainz.de)**

- nehme ich mit \_\_\_\_\_ Personen teil
- kann ich leider nicht teilnehmen

Titel/Name/Vorname

Klinik/Praxis/Abteilung

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon/Fax

Unterschrift/ ggf. Stempel

# Körperliche Aktivität als Sekundärprävention bei KHK

## Kardiologische, sportmedizinische und psychosomatische Aspekte

Geringe körperliche Aktivität ist ein wichtiger modifizierbarer Risikofaktor für die Entwicklung und den Verlauf der Koronaren Herzerkrankung (KHK). KHK-Patienten sollen sich möglichst täglich körperlich betätigen. Die Leitlinien der amerikanischen und europäischen kardiologischen Fachgesellschaften empfehlen deshalb übereinstimmend für die Sekundärprävention der KHK moderate, aerobe, körperliche Aktivität (z. B. durch zügiges Gehen) im Umfang von 30 bis 60 Minuten täglich, ergänzt durch leichte körperliche Betätigung, wie z. B. Gartenarbeit oder Haushaltsarbeiten. Problematisch ist aber die Umsetzung dieser Empfehlung unter Alltagsbedingungen. Als Barrieren werden insbesondere psychologische und sozio-ökonomische Faktoren identifiziert. Es wird deshalb die Notwendigkeit gesehen, effiziente Präventionsprogramme zu entwickeln, die insbesondere darauf abzielen in Risikogruppen den Aufbau eines gesünderen Lebensstils zu fördern. In den Vorträgen wird dieses Thema unter kardiologischer, sportmedizinischer und psychosomatischer Sicht beleuchtet. Abschließend wird eine aktuelle niedrigschwellige Interventionsstudie zur Verbesserung der körperlichen Aktivität vorgestellt, die derzeit vom Schwerpunkt vaskuläre Prävention durchgeführt wird. Den Abend rundet ein geselliges Beisammensein mit einem kleinen Imbiss ab. Eine CME Zertifizierung wurde beantragt.

## Programm

**Zeit:** Mittwoch, 25. April 2012  
17.15 - 19.45 Uhr  
**Ort:** Universitätsmedizin Mainz  
Großer Hörsaal der Frauenklinik  
Gebäude 102  
Langenbeckstraße 1,  
55131 Mainz

- 17.15 Uhr Sport und Koronare Herzerkrankung: Darf man das? Lohnt sich das ?**  
Dr. Felix Post
- 17.45 Uhr Wie gestalten wir ihr maßgeschneidertes Bewegungsprogramm ?**  
Prof. Dr. Dr. Perikles Simon
- 18.15 Uhr Psychosomatische Aspekte der körperlichen Aktivität bei der KHK**  
PD Dr. Matthias Michal
- 18.45 Uhr Psychodynamisches Motivations- und Trainingsprogramm bei Patienten mit stabiler koronarer Herzerkrankung ( PMT-Studie)**  
Prof. Dr. Tommaso Gori

**Abschlussdiskussion mit anschließendem Imbiss**

**Anmeldung erbeten**

**Vorsitz:**  
Prof. Dr. Thomas Münzel  
Prof. Dr. Manfred E. Beutel

**Referenten:**  
Prof. Dr. Tommaso Gori  
Professor Translationale Vaskuläre  
Medizin/Kardiologie  
II. Medizinische Klinik und Poliklinik,  
Universitätsmedizin Mainz

PD Dr. Matthias Michal  
Facharzt für Psychosomatische Medizin und  
Psychotherapie; Klinik u. Poliklinik für  
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,  
Universitätsmedizin Mainz

Dr. med. Felix Post  
Arzt für Innere Medizin/ Kardiologie/  
Internistische Intensivmedizin;  
II. Medizinische Klinik und Poliklinik,  
Universitätsmedizin Mainz

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Perikles Simon;  
Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation;  
Fachbereich Sport der Johannes  
Gutenberg-Universität Mainz



STIFTUNG  
MAINZER HERZ

Begegnung und Imbiss gestiftet von der Stiftung Mainzer Herz