

Frankfurt, Februar 2009

Vorbeugen ist besser als Heilen!

Diesem alten Sprichwort wird sicherlich jeder vorbehaltlos zustimmen. Es umzusetzen fällt aber sowohl den Betroffenen (bereits Erkrankte oder Menschen mit erhöhtem Risiko für eine Erkrankung) als auch den beteiligten Ärzten ungleich schwerer. Deswegen wollen wir, statt nur zu reden, endlich handeln, gemäß den Worten von Erich Kästner : „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Wir, die **Ärzte des Kardiocentrums** und der **Frankfurter Turnverein 1860 (FTV 1860)** werden ein Projekt starten, um sowohl Gesunden mit erhöhtem Risiko für eine Herz-Kreislaufkrankung (Primärprävention) als auch bereits Erkrankten (Sekundärprävention) eine fachärztlich unterstützte Möglichkeit zur Ausübung eines umfassenden Präventions-Programms anzubieten.

Unser **Kardio-Präventions-Programm (KPP)**, das zunächst in Form eines Einführungs-Kurses über 3 Monate stattfinden wird, beinhaltet dabei alle Elemente, die für einen gesunden Lebensstil wichtig sind:

- Bewegungstherapie (mit Aktivitäten sowohl in der Halle, als auch in der Natur)
- Ernährungsberatung (in der Gruppe, bei Bedarf auch als Einzelberatung möglich)
- Entspannungstherapie (z.B. Tai Chi, Yoga, Progressive Muskelentspannung)
- Raucherentwöhnung (kein fester Bestandteil, bei Bedarf einzeln oder in der Gruppe)
- Vorträge (Ärzte des Kardiocentrums) über wichtige medizinische Grundlagen und Aspekte mit gemeinsamer Abschlussveranstaltung aller Beteiligten.

Kursbeginn: 02.04.2009, jeweils Donnerstags, von 19.45 – 21.15 Uhr

Kursdauer: 3 Monate (12 Abende)
Die Räumlichkeiten des FTV 1860 liegen direkt neben der Hauptpraxis des Kardiocentrums!






Kosten: 200.-€ für den gesamten Kurs
(Viele Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme. Bei Antragstellung bzw. Nachweis sind wir gerne behilflich).

Anmeldung: über den Frankfurter Turnverein 1860, Pfingstweidstr. 7, Tel. 069/432906

Max. Teilnehmerzahl: 20

Kardio-Präventions-Programm (KPP)

Alle Kurse sind aus verschiedenen unterschiedlich gewichteten Bausteinen (Modulen) zusammengesetzt. Diese sind:

-  **Bewegungstherapie (BT)**
-  **Ernährungsberatung (EB)**
-  **Stressmanagement/Entspannungstherapie (ET)**
-  **Medizinischer Vortrag (MV)**
-  **Raucherentwöhnung (NR)**, aktuell nur auf Anfrage

1. Einführungskurs : 3 Monate , 1x/Woche a 90 min. , für Primär und Sekundärprävention, bestehend derzeit aus 4 Modulen:

- Bewegungstherapie (BT) 5-6x
- Ernährungsberatung (EB) 2-3x
- Stressmanagement/
Entspannungstherapie (ET) 2x
- Medizinischer Vortrag (MV) 2x

2. Aufbaukurs für Primärprävention

3. Aufbaukurs für Sekundärprävention

4. Refresher-Kurs

Dauer und Zusammensetzung der Kurse 2, 3 und 4 sind noch nicht genau festgelegt. Prinzipiell sind alle Module frei bzw. auch einzeln wählbar.

Voraussichtlich wird ein Kurs mit Schwerpunkt Bewegungstherapie und ein Kurs mit Schwerpunkt Ernährungsberatung angeboten, der dann auch für einen längeren Zeitraum gebucht werden kann. Möglich sind später auch sog. Refresher-Kurse, um bereits Erlerntes unter Anleitung und in der Gruppe wieder aufzufrischen.

Sollten Sie Fragen zu unserem Projekt haben, so wenden Sie sich bitte an den

Frankfurter Turnverein, Herrn Kubetzek, Tel. 069/432906, oder an das

Kardiocentrum Frankfurt, Herrn Dr. Reinemer, Herrn Prof. Wendt, Tel. 069/944340; 069/9130910.

