

# MODERNE ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Online-Kongress 2020 – Live Webinare vom 11.–13. Juni

**Im Juni findet traditionell das renommierte und etablierte Mallorca-Seminar, veranstaltet von der sportärztezeitung und Insumed, als ernährungsmedizinische Fachveranstaltung statt. Im letzten Jahr trafen sich dazu über 80 Ärztinnen und Ärzte im PortBlue Club Pollentia Resort, um sich unter der Sonne Mallorcas über unterschiedliche Themen zu informieren und auszutauschen.**

Die aktuelle Situation hat allerdings leider dazu geführt, dass dies in diesem Jahr nicht möglich sein wird. Wir möchten Ihnen als Arzt, Therapeut oder Ernährungswissenschaftler aber dennoch die Möglichkeit bieten, einige der geplanten Inhalte in Form von prägnanten Webinaren anzubieten, die vom 11. bis 13. Juni im Rahmen eines Online-Kongresses stattfinden werden. Qualität spielt auch hier für uns die entscheidende Rolle, daher wird der Online-Kongress von der Ärztekammer zertifiziert sein, als Arzt erhalten Sie pro 45 Minuten Vortrag einen CME-Punkt. In diesem Sinne denken wir, dass wir Ihnen temporär eine qualitativ und inhaltlich hochwertige und fundierte Alternative zu unserem Mallorca-Seminar in diesem Jahr bieten können. Eine kleine Auswahl der Themen möchten wir Ihnen schon jetzt vorstellen:



**Moderne Ernährungsmedizin in der Praxis**  
Über- und Fehlernährung verursachen zahlreiche Gesundheitsstörungen wie z. B. viscerale Adipositas, Insulinresistenz, Fettleber, niedrig-gradige Entzündungen, erhöhte Harnsäure und endotheliale Dysfunktion. In der Folge steigt das Risiko für die häufigsten Volkskrankheiten wie Diabetes T2, Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall massiv. In westlichen Industrienationen leidet ein großer Teil der Bevölkerung an einem oder mehreren dieser ernährungsbedingten Erkrankungen. Auch eine stei-

gende Zahl von Kindern und Jugendlichen ist betroffen. Die moderne Forschung zeigt, dass vor allem die Insulinresistenz und die nicht-alkoholische Fettleber Grundlage und Ausgangspunkt der verschiedenen Stoffwechselstörungen sind. Die gute Nachricht: durch eine Ernährungs- und Lebensstiltherapie lassen sich alle diese Probleme grundsätzlich vermeiden oder ursächlich behandeln bis hin zur Remission von Diabetes Typ 2. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie diagnostisch und therapeutisch vorgehen und die moderne funktionelle Ernährungsmedizin in der Praxis umsetzen.

**Niels Schulz-Ruhtenberg,**  
**Facharzt für Allgemeinmedizin mit Zusatzbezeichnungen Ernährungsmedizin & Sportmedizin**

## **Kohlenhydratreduzierte Kostformen bei verschiedenen Erkrankungen**

Eine der wesentlichen Gemeinsamkeiten der heute häufigen „Zivilisationskrankheiten“, von Adipositas, Typ-2-Diabetes, kardiovaskuläre Krankheiten und Krebserkrankungen und dem demenziellen Syndrom des höheren Lebensalters sind die Insulinresistenz und die damit eng zusammenhängende Hyperinsulinämie. Sie stehen häufig im Zentrum der genannten Krankheiten. Der wichtigste insulinotrope Ernährungsfaktor ist die Kohlenhydratzufuhr, wobei es hier nicht nur um diverse Zucker in Speisen und Getränken geht, sondern auch um stärke-reiche Produkte wie Brot, Nudeln, Reis, Gebäck und Kartoffeln. Wer Hyperinsulinämie, Insulinresistenz und nichtalkoholische Fettleber vermeiden möchte, ist daher gut beraten, in seinem Ernährungsregime den Anteil der Kohlenhydrate insgesamt maßvoll bis niedrig zu halten; insbesondere, wenn der Alltag als bewegungsarm zu bezeichnen ist. Weniger Kohlenhydrate – und damit auch geringere Insu-



linspiegel – fördern zudem die Fettoxidation und erleichtern so bei Bedarf den Körperfettverlust bei gutem Erhalt der Magermasse. Da im Gegenzug zur Reduzierung der Kohlenhydrate der Verzehr von Fett und Protein liberaler gestaltet werden kann, schmecken und sättigen sorgfältig zusammengestellte low-carb-Mahlzeiten sehr gut. Dies ist für die Compliance von enormer Bedeutung.

**Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder,**  
**Ernährungswissenschaftlerin,**  
**Buchautorin, Dozentin**



## **Veränderungsprozesse verstehen und begleiten**

In der Praxis haben Sie in vielen Fällen mit Menschen zu tun, die ihr Verhalten ändern wollen oder müssen. Die Erfahrung zeigt, dass dies unterschiedlich gut gelingt. Menschen sind verschieden strukturiert und reagieren individuell. Dennoch beobachten wir, dass verschiedene Personen sehr ähnlich in Verhalten und Denkmuster reagieren. Dabei hilft das Wissen der Biostruktur-Analyse, wie Menschen denken, fühlen und handeln. Im Zusammenhang mit der Veränderungsformel ist es so für den Arzt leichter, den Überblick zu behalten und die Situation zu strukturieren.

**Dr. med. Manfred Claussen,**  
**Facharzt für Allgemeinmedizin,**  
**Psychotherapie, Ernährungsmediziner BFD**



## **Grundlagen der Bewegung: Mit EMG das neuromuskuläre Muster erkennen**

Jeder aktiven Bewegung liegt eine entsprechende Kraft zu Grunde. Jeder Kraft eine Aktivität. Mit Hilfe der Elektromyografie (EMG) sind wir in der Lage, über Oberflächenelektroden diese versteckten Signale sichtbar zu machen und subjektives Empfinden zu objektivieren. Auf Basis der erhobenen Erkenntnisse entsteht ein individuelles neuromuskuläres Muster, welches Indizien für Dysbalancen und Schmerzen liefern kann. Individuelle Muster erfordern individuelle Therapie – und Trainingsstrategien. Via EMG- Biofeedback können muskelspezifische Übungen kreiert und

an den jeweiligen Trainingsfortschritt angepasst werden. Kommt die Übung auch im Muskel an? Wenn ja, wie stark? Kann es sein, dass der Patient Kompensationsmechanismen nutzt? Wenn ja, über welche Muskeln? Alles Fragen, deren Antworten mit EMG unterstützt werden können. Unsere Aufgabe ist es, muskuläre Dysbalancen zu visualisieren und im Anschluss gezielt zu behandeln. When therapy becomes training. Der Blick in den Muskel war noch nie so einfach. Vor allem während der Funktion!

**Simon Roth, Physiotherapeut, Spezialist für EMG | Peter Stiller, Facharzt für Allgemeinmedizin mit Zusatzbezeichnung Notfallmedizin, Sportmedizin und ehemaliger Mannschaftsarzt des FC Augsburg**



**Zusätzlich zu den aufgezeigten Themen wird noch ein weiteres Webinar von Frau Dr. med. Bettina Kuper, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie, Medizinisches Versorgungszentrum Köln, zum Thema „Lassen sich Adipositas-bedingte Stoffwechselerkrankungen durch diätetische Modulation der Darmmikrobiota verhindern?“ stattfinden. Einen Beitrag dazu finden Sie in der aktuellen sportärztezeitung 02/20 auf Seite 112.**

**Das vollständige Programm mit allen Themen, Referenten und Zeitschienen finden Sie in wenigen Tagen unter [www.thesportgroup.de/education](http://www.thesportgroup.de/education).**

**Anmeldung**  
**[rsabok@thesportgroup.de](mailto:rsabok@thesportgroup.de)**

*Zertifizierung wurde bei der Ärztekammer beantragt.*

