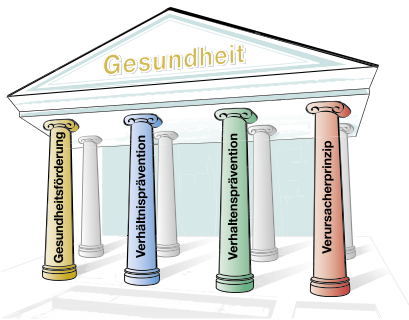


Lösungsansätze für „praktikable“ Lebensstil-Änderungen



➔ Die **Evidenz** für Kosteneffizienz und Wirksamkeit von Lebensstilinterventionen zur Prävention des Diabetes in randomisierten, kontrollierten, prospektiven Studien (RCTs) **ist überwältigend**. Die Implementierung der Ergebnisse dieser RCTs in den praktischen Alltag ist jedoch bei Hochrisikopersonen mit verschiedenem genetischem, religiösem, kulturellem und sozialem Hintergrund – außerhalb von Studien – extrem schwierig.

➔ Der klassische **medizinische Ansatz der Prävention** von Diabetes Typ 2 und des metabolisch-vaskulären Syndroms ist unzureichend und extrem kostenintensiv.

➔ Es müssen neue Strategien entwickelt werden, in denen weitere Gesundheitsanbieter einbezogen werden, um die **Wünsche, Nöte und Einstellungen der Risikopersonen** adäquat zu berücksichtigen. Eine verständliche, Zielgruppen-gerechte Kommunikation ist unerlässlich, um Präventionsziele erreichen zu können.

➔ **Den Lebensstil zu ändern** – auch in kleinen Schritten – **ist ebenso schwierig** wie komplex. Daher werden nur die Empfehlungen, Angebote und Hilfsmittel akzeptiert werden, die individualisiert sind und eine nachhaltige Wirkung zeigen.



6th World Congress
on Prevention of Diabetes
and its Complications
April 8-11, 2010
Dresden, Germany

➔ Der Präventions-Parcours zeigt, wie einfache Empfehlungen zu **Lebensstil-Änderungen** (gesunde Ernährung, vermehrte körperliche Aktivität, Stressbewältigung) in den Alltag eingebaut werden können. Neue Instrumente und Methoden können diese Lebensstilmodifikationen für Risikopersonen attraktiv, und damit akzeptabel und quantifizierbar machen.

➔ Alle Präventions-Aktivitäten müssen **strukturiert dokumentiert und qualitätsgesichert** begleitet werden, um die erhaltenen Informationen auszuwerten und die verschiedenen Präventionsstrategien zu verbessern – nach dem Prinzip eines „**lernenden Systems**“.



Kommen Sie zum Präventions-Parcours: 9.+ 10. April im Kongresszentrum Dresden. Sie erhalten einen Aktivitätssensor gratis!

- ➔ Machen Sie beim Gewinnspiel von Beurer und der DiabetesStiftung DDS mit und gewinnen LAUFEND attraktive Preise!
- ➔ Die Prämierung des aktivsten Teilnehmers findet am 9. + 10. April 2010 um 18 Uhr im Restaurant des Kongresszentrums statt.



Prävention erleben:

- Posterpräsentationen: „**Motivation & Nachhaltigkeit**“ und „**Gesundheitskommunikation**“; Dr. Susan Clever, Hamburg; PD Dr. Constanze Rossmann, LMU München



- **Fitness im Alltag:** Praktisches und Studienlage; Dr. Sabine Puhl, Mönchenglöblich

- **Web-Bikes:** Dr. Wolfgang Siegfried, Stiftung Juvenile Adipositas, Bischofswiesen



- **Nordic-Walking:** Trampolin, Flexibar, Theraband® : Theorie und Praxis, Dresdener Sportclub (Mitglied DOSB)



- **B.E.L.-Programm:** Integratives Bewegungsprogramm für Diabetiker, Lilly Deutschland GmbH

- **Koch-Show** mit Bio-Vital-Koch Alfred Fahr, Seeg



- **Gesundes Frühstück** mit den Sächsischen Landfrauen



- **SCHWERTFISCH:** Integratives Körperkonzept, Prof. Hans Immler, Kassel

- **Entspannungsmanager:** Techniker Krankenkasse (TK), Dresden

• CHIPLISTE:

Dr. Klas Mildenstein, Hannover



- **Ernährungs-Quiz:** „Wer wird Millionär?“; European Federation of the Association of Dietitians (EFAD)

- **PRAEDIAS** (zertifiziertes Diabetes-Präventionsprogramm): Dr. Bernd Kulzer, Diabetes-Akademie, Bad Mergentheim

- **Methoden der Stressbewältigung:** Dresdener Sportclub



- **Dokumentation und Qualitätsmanagement:** KoQuaP, DiabetesStiftung DDS, München

Messungen/Screenings:

- **Blutdruck**
- **Blutglukose**
- **BMI**

} Beurer, Ulm



- **Schrittlänge** (Dr. Sabine Puhl)

- **HbA1c** Axis-Shield, Heidelberg

- **FINDRISK** Rekrutierungsinstrument, DiabetesStiftung DDS



In Kooperation mit

beurer
HEALTH AND WELL-BEING

Präventions-Parcours

Kongresszentrum Dresden
Ostra-Ufer 2, 01067 Dresden

Eintritt/Kostendeckungsbeitrag € 10,-

