

HINWEISE

Tagungsleitung:

Prof. Dr. med. Rona Reibis

Fakultät für Gesundheits-
wissenschaften, Universität Potsdam
Kardiologische Gemeinschaftspraxis
Am Park Sanssouci

Prof. Dr. med. Heinz Völler

Professur für Rehabilitationsmedizin
Fakultät für Gesundheits-
wissenschaften, Universität Potsdam
Klinik am See, Rüdersdorf b. Berlin

Anmeldung und Information:

Beate Barnack

Assistentin Prof. Dr. Heinz Völler
Professur für Rehabilitationsmedizin
Fakultät für Gesundheitswissenschaften
Universität Potsdam
Am Mühlentberg 9, 14476 Potsdam

Tel. 0331/977-4063

Fax 0331/977-4081

E-Mail: beate.barnack@fgw-brandenburg.de

Wir machen darauf aufmerksam, dass die Veranstaltung fotografisch dokumentiert wird.

**Um Anmeldung bis zum 08.05.2024 wird gebeten.
Die Teilnahme ist kostenlos.**

Hinweise zur Anreise finden Sie unter www.wis-potsdam.de/de/kontakt-anfahrt

Präventionssymposium Potsdam hält sich gesund – jünger älter werden



Donnerstag, 16. Mai 2024

16:00 Uhr

anschließend kleiner Empfang

WISSENSCHAFTSETAGE IM BILDUNGSFORUM POTSDAM

4. Etage, Raum Süring/Volmer

Am Kanal 47

14467 Potsdam

VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,

so wie jedes Lebewesen auf der Erde altert auch der Mensch. Das ist ein ganz natürlicher Prozess. Jeder möchte dabei möglichst lange beweglich, gesund, schmerzfrei und glücklich bleiben. Viel ist zu diesem Thema bekannt, aber es wird immer noch zu wenig umgesetzt. 10.000 Schritte klingen viel zu viel. Ständig gesund essen scheint freudlos und überhaupt: ich kann sowieso nichts ändern.

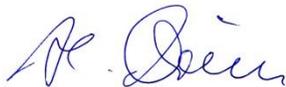
Dem ist aber nicht so! Wir laden Sie ein, konkrete Hinweise und Handlungsempfehlungen vermittelt zu bekommen, um jünger älter zu werden und die Gesundheit zu erhalten. Und zwar mit einer positiven und optimistischen Herangehensweise! Dies umschließt Anregungen für gesunderhaltende Ernährung, die schmeckt, Bewegungsvorschläge, die realisierbar sind, Ideen zur Erhaltung der geistigen/seelischen Gesundheit und die aktuelle Wissensbasis, welche Medikamente in der Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen tatsächlich sinnvoll (und welche verzichtbar) sind.

Die Wissenschaftler der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Potsdam beschäftigen sich aus unterschiedlichen Blickwinkeln mit der Gesunderhaltung des Organismus. Wir konzentrieren uns dabei auf die Verlangsamung des muskuloskelettalen, geistigen und blutgefäßbedingten Alterungsprozesses. Für dieses Symposium konnten für alle Themen namhafte Referenten der Universität Potsdam gewonnen werden, die Ihnen in kompakter Form den gegenwärtigen Kenntnisstand nahebringen.

Gern stehen Ihnen die Experten am Schluss der Veranstaltung während eines Imbisses noch für Ihre individuellen Fragen zur Verfügung.



Prof. Dr. med. Rona Reibis



Prof. Dr. med. Heinz Völler

PROGRAMM

- 16:00 Uhr **Begrüßung**
Prof. Dr. med. Rona Reibis, Fakultät für Gesundheitswissenschaften, Universität Potsdam / Kardiologische Gemeinschaftspraxis Am Park Sanssouci Potsdam
- 16:10 Uhr **Vorstellung der Fakultät für Gesundheitswissenschaften Brandenburg**
Prof. Dr. med. Notger G. Müller, Dekan
- 1. Sitzung: Bewegungssystem und Ernährung**
Moderation: Prof. Dr. med. Notger G. Müller
- 16:20 Uhr **Was tun bei Arthrose und Rückenschmerzen, hilft Bewegung wirklich?**
PD Dr. med. Michael Cassel, Oberarzt der Hochschulambulanz, Zentrum für Sportmedizin, Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport, Universität Potsdam
- 16:40 Uhr **Man ist, was man isst – was bedeutet gesunde Kost?**
Dr. rer. nat. Ulrike Haß, Professur für Rehabilitationsmedizin, Universität Potsdam
- 2. Sitzung: Herz und Seele**
Moderation: Prof. Dr. med. Heinz Völler
- 17:10 Uhr **Herzinfarkt und Herzschwäche – kann ich es verhindern?**
Prof. Dr. med. Rona Reibis, Fakultät für Gesundheitswissenschaften, Universität Potsdam / Kardiologische Gemeinschaftspraxis Am Park Sanssouci Potsdam
- 17:30 Uhr **Bevor sich die Seele verdunkelt: Was fördert die psychische Gesundheit?**
Dr. phil. Andreas Heißel, Professur für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Potsdam
- 17:50 Uhr **Verabschiedung**
Prof. Dr. med. Heinz Völler
- 18:00 Uhr *Kleiner Empfang*