



## Zertifizierung

Die Honorierung der Teilnahme ist bei der Ärztekammer Westfalen-Lippe beantragt worden (Kategorie A und C). Bitte teilen Sie uns Ihre Einheitliche Fortbildungsnummer (EFN) mit.

## Kooperationspartner des



## Wir danken unseren Sponsoren



KLINIKUM GÜTERSLOH

## Kontakt und Anmeldung

Zur besseren Planung unserer Präsenzveranstaltung und des Workshops melden Sie sich gerne vorab bis zum 01.11.2023 bei uns an.

☎ 05241 83-29451  
✉ carolin.deja@klinikum-guetersloh.de

## Veranstaltungsort

Klinikum Gütersloh gGmbH  
Reckenberger Straße 19  
33332 Gütersloh  
Saal, Erdgeschoss Bettenhaus Süd

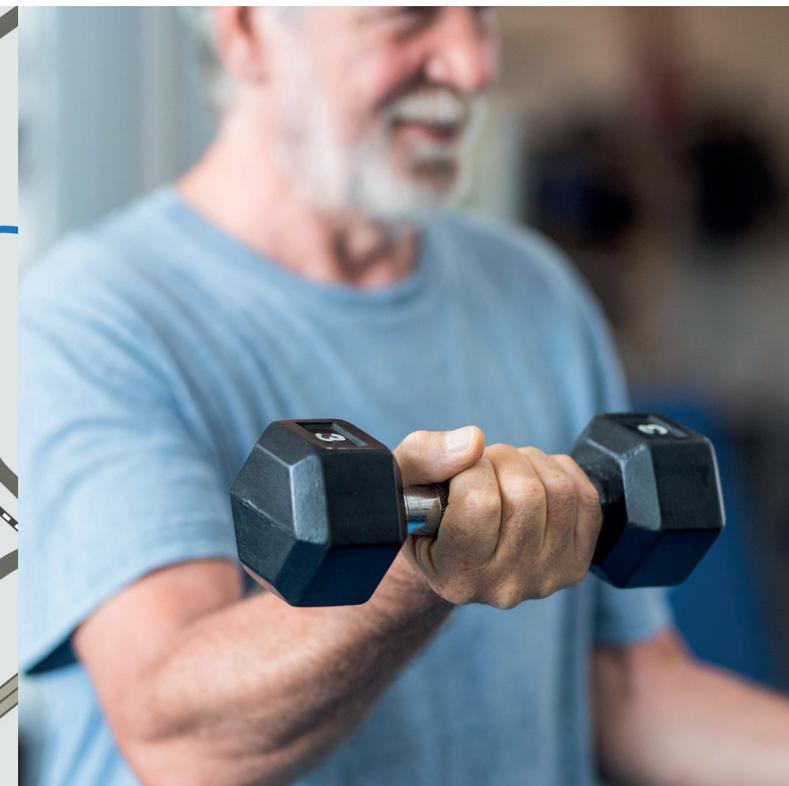
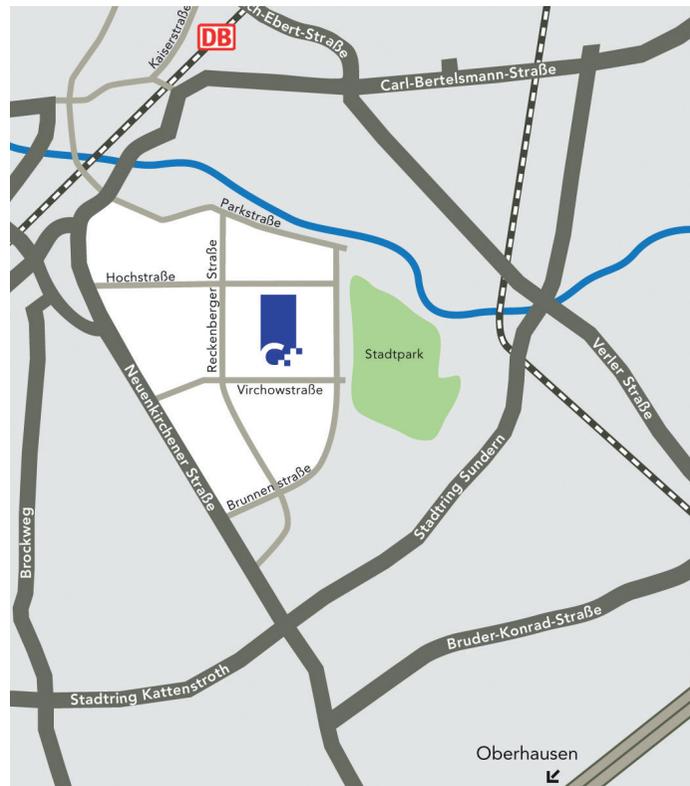


Sportmedizinisches Zentrum  
KLINIKUM GÜTERSLOH

## 5. Sportmedizinisches Symposium

Fortbildungsveranstaltung mit Aktiv-Workshop zum Thema:

**Sport im Alter - Das raten Experten**  
am 08. November 2023





## Herzliche Einladung

Sehr geehrte Damen und Herren,

auch in diesem Jahr möchten wir Sie herzlich zu unserem 5. Sportmedizinischen Symposium am **08. November 2023** einladen.

Ein langes Leben bei guter Gesundheit – wer wünscht sich das nicht?

Aktuelle Studien belegen, dass regelmäßiger und gemäßigter Sport eines der effektivsten Anti-Aging-Mittel ist. Unser Körper braucht in jedem Lebensalter Bewegung, um gesund zu bleiben. Laut Statistik sind mit zunehmendem Alter die meisten Menschen immer weniger aktiv. Gründe dafür sind vor allem die Angst vor Verletzungen, Überlastung sowie körperliche Einschränkungen. Dennoch gilt: Für Sport und Bewegung ist man nie zu alt – es kommt nur darauf an, die richtige Sportart und das angemessene Trainingsniveau für sich selbst zu finden.

Dieses spannende Thema in der Sportmedizin soll die Vorträge auf unserem Symposium begleiten. Wir möchten auf Fragen eingehen wie: Welche Bedeutung hat die Bewegung im Alter? Wie häufig und was sollte man trainieren? Wie kann ich mit Ernährung meine Gesundheit unterstützen? Welche Risikofaktoren sollen beachtet werden?

Darüber hinaus möchten wir Sie im Rahmen unseres Symposiums über sportmedizinische Erkenntnisse informieren und mit Ihnen unsere Erfahrungen aus der Betreuung im Breiten- und Profisport teilen.

Wir freuen uns Sie begrüßen zu dürfen!

Dr. med. Andreas Elsner & Kollegen



## PROGRAMM

- 15:00 Uhr** Begrüßung  
*Dr. med. Philipp Bula, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie, Orthopädie, Plastische-, Ästhetische und Handchirurgie am Klinikum Gütersloh*
- 15:15 Uhr** Worauf es beim Sport im Alter ankommt: Erwartungsmanagement im Sport  
*Dr. med. Andreas Elsner, Leiter des Sportmedizinischen Zentrums und der Sektion Fußchirurgie im Klinikum Gütersloh, Leitender Mannschaftsarzt DSC Arminia Bielefeld, Gründer des DIOOS*
- 16:00 Uhr** Sport im Alter - Wie bleibe ich mobil mit Arthrose an Hüfte und Knie?  
*Dr. Frank Hellwich, Sektionsleiter, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sektion für Hüft- und Knie-Endoprothetik am Klinikum Gütersloh*
- 16:20 Uhr** Gelenke im Sport und Alter – Was tun wenn die Schulter schmerzt?  
*Dr. Baretta von Wiegand, Leitender Oberarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie, Sektionsleiter Ellenbogen- und Schulterchirurgie*
- 16:40 Uhr** Austausch und Imbiss
- 17:00 Uhr** Sport im Alter - Was muss aus kardiologischer Sicht beachtet werden?  
*Prof. Dr. Fikret Er, Chefarzt für Innere Medizin, Kardiologie, internistische Intensivmedizin und Notfallmedizin*



- 17:20 Uhr** Bewegung und Sport bei Osteoporose und altersbedingten Entwicklungen  
*PD. Dr. D. Wähnert, Oberarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Schwerpunkt Forschung im EVKB Bielefeld*
- 17:45 Uhr** Welche Supplements sind sinnvoll? Welche Ernährung ist richtig?  
*Adler Apotheke am Klinikum e.K. Apothekerin Sabine Schöning*
- 18:00 Uhr** Sporttraumatologie im Alter - Was passiert, wenn's passiert?  
*Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Vordemvenne, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie im EVKB*
- 18:20 Uhr** Interaktiver Vortrag: Altersadaptierte Sportmedizin Erfahrungen aus der Profi- und Breitensportbetreuung  
*Dr. med. Andreas Elsner und PD Dr. med. Stefan Budde, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie*

### Im Anschluss

Austausch, Imbiss und Aktiv-Workshop im DIOOS Standort Gütersloh „Aktiv am Park“ am Klinikum Gütersloh (mit dem DIOOS-Team Nina Witt, Tom Schütz, Lorenz Bachmann und Marc Thum)