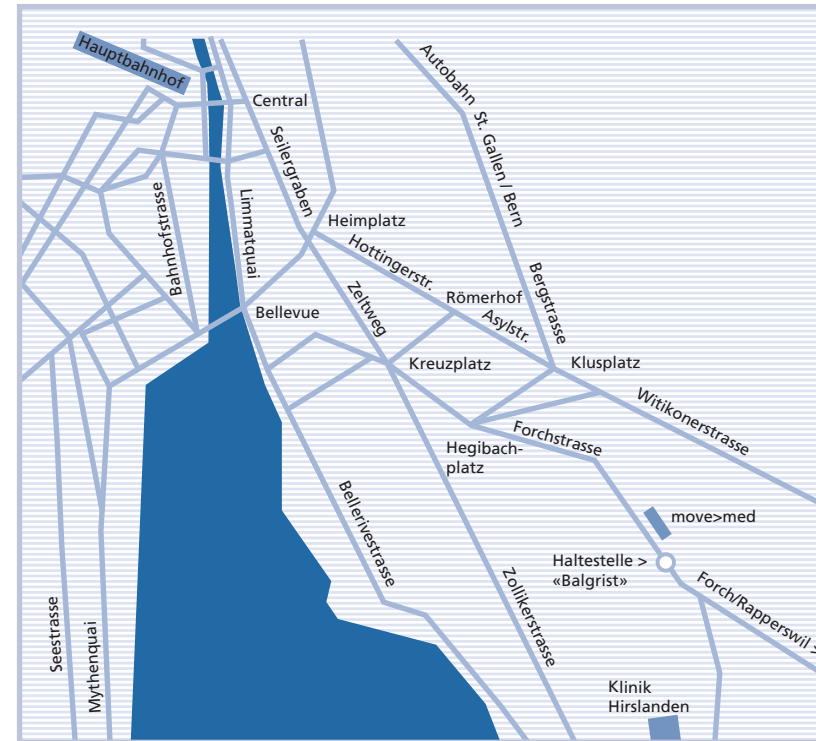


move>med  
Swiss Olympic Medical Center  
Forchstrasse 317, CH-8008 Zürich  
Telefon 043 499 15 00, Fax 043 499 15 49  
info@movemed.ch, www.movemed.ch



Unsere Räumlichkeiten befinden sich an der Forchstrasse 317, direkt bei der Haltestelle «Balgrist». Sie erreichen uns mit der Tramlinie 11 oder mit der Forchbahn, Haltestelle «Balgrist». Fahrzeit ab Zürich HB: ca. 20 Minuten. Für Besucher mit Auto stehen 20 Parkplätze zur Verfügung.

# move>med update

SPORTMEDIZINISCHE FORTBILDUNGSREIHE  
FÜR DEN GRUNDVERSORGER



## ERNÄHRUNG UND SPORT

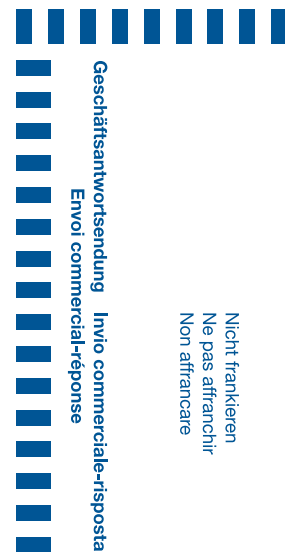
Hot Topic: «Kaffee ist ungesund»  
und andere fette Irrtümer

Montag, 12. April 2010

19.00 bis 21.00 Uhr

move>med

Swiss Olympic Medical Center Zürich



Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta

Envoi commercial-réponse

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

move>med  
Swiss Olympic Medical Center  
an der Klinik Hirslanden  
Forchstrasse 317  
8008 Zürich

## Referenten

### **Dr. Paolo Colombani**

SwissFIR, Consumer Behavior, ETH Zürich,  
LFW A 33, CH-8092 Zürich

### **Dr. med. Walter O. Frey**

Facharzt FMH Physikalische Medizin und Rehabilitation,  
Sportarzt SGSM  
Ärztlicher Direktor move>med, Swiss Olympic Medical Center,  
Forchstrasse 317, CH-8008 Zürich

### **Dr. Samuel Mettler**

ETH Zürich, LFH A2, Universitätsstrasse 2, CH-8092 Zürich

Die Fortbildung ist von der SGSM mit 2,0 Credits anerkannt,  
von der SGAM werden 1,5 Crédit angerechnet, SGIM vergibt  
1,5 Crédit

Dieses move>med update wird finanziell unterstützt  
von der Firma A. Menarini AG



A. MENARINI AG

## Programm

- 19.00–19.05 Uhr **Begrüssung**  
Dr. med. Walter O. Frey
- 19.05–19.25 Uhr **Trinken im Sport**  
Gefährlich oder leistungsfördernd?  
Dr. Samuel Mettler
- 19.30–19.50 Uhr **Cardioprotektive Ernährung**  
Sinnvoll auch für Sportler?  
Dr. Paolo Colombani
- 19.55–20.15 Uhr **Proteindiät sei Dank**  
Fettmasse abnehmen – Muskelmasse zunehmen?  
Dr. Samuel Mettler
- 20.20–20.45 Uhr **Hot Topic: «Kaffee ist ungesund»**  
und andere fette Irrtümer  
Dr. Paolo Colombani
- anschliessend: **Apéro und Diskussion**

Datum: **Montag, 12. April 2010**  
Zeit: **19.00–21.00 Uhr**  
Ort: **move>med, Swiss Olympic Medical Center,  
an der Klinik Hirslanden,  
Forchstr. 317, 8008 Zürich**

# Anmeldung

**move>med update**

**ERNÄHRUNG UND SPORT**

**Hot Topic: «Kaffee ist ungesund» und andere fette Irrtümer**

- Ich nehme an der sportmedizinischen Fortbildung für Praktiker teil.  
 Ich bin leider verhindert  
 Mein Wunschthema für ein weiteres move>med update ist \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Institution \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_ Telefon Nr. \_\_\_\_\_  
Unterschrift \_\_\_\_\_

move>med  
Swiss Olympic Medical Center  
Forchstrasse 317, CH-8008 Zürich  
Telefon 043 499 15 00  
Fax 043 499 15 49  
info@movemed.ch

Bitte faxen oder senden Sie die Anmeldung bis Donnerstag, 1. April 2010 zurück. Bei Fragen kontaktieren Sie  
bitte Frau Marie-Anne Riethmann, move>med: Fax +41 43 499 15 49, riethmann@movemed.ch

move>med  
swiss sports medical center  
an der Klinik Hirslanden  
Forchstrasse 317  
CH-8008 Zürich  
T +41 43 499 15 00  
www.movemed.ch



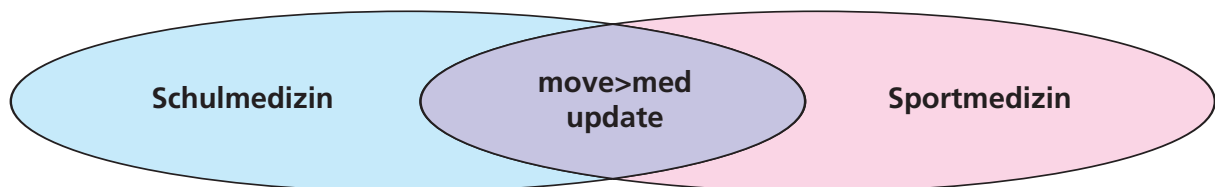
## move>med update Fortbildungsreihe für Hausärzte

### Sportmedizin, ein Thema in aller Munde. Die Idee:

Hausärzte und Allgemeinpraktiker sind oft die erste Anlaufstelle bei Sportverletzungen und Überbelastungen des Bewegungsapparates und für Leute mit Fragen zu Themen wie «gesund bewegen», «Sport treiben, gesund bleiben», «schneller Marathon laufen».

move>med, Swiss Olympic Medical Center, der Opinionleader im Bereich Gesundheit und Bewegung, hat sich auf vielfachen Wunsch der Praktiker entschlossen, in Zusammenarbeit mit der Firma IBSA ein Fortbildungskonzept für Praktiker anzubieten. Ein kompetenter Facharzt hält jeweils ein themenbezogenes Grundreferat, ergänzt durch Referate aus dem bewegungs-, resp. sportmedizinischen Bereich.

Wir wollen eine regelmässig stattfindende, spezifisch auf den Hausarzt ausgerichtete Fortbildung mit langfristigem Konzept anbieten.  
Das Konzept ist einzigartig in unserer Region.



### Charakteristika:

- Es wird jeweils ein Hauptthema diskutiert, fachübergreifend aus der Sicht des entsprechenden Facharztes, sowie aus jener des Sportmediziners, respektive Sportwissenschaftlers.
- Die Fortbildung findet regelmässig vierteljährlich, jeweils am 1. Montag des Monats statt.
- Sie wird am Abend durchgeführt, die Praxis kann so den Tag durch geöffnet bleiben.
- Sie dauert rund eine Stunde und ist auf ein praktisches Problem ausgerichtet.
- Im Anschluss an die Fortbildung besteht die Möglichkeit, beim Apéro interessante Kontakte zu knüpfen und mit den entsprechenden Fachärzten ins Gespräch zu kommen.

Wir werden nebst des jeweiligen Hauptthemas situationsbezogen ein «hot topic-Thema» integrieren. Damit richten wir einen Spot auf einen für den Hausarzt aktuellen Aspekt aus der Sportmedizin, welcher nicht direkt selber zum Thema gehört.

**Fortbildungsdatum:** Montag, 12. April 2010  
**Weitere Daten:** Montag, 05. Juli 2010  
Montag, 04. Oktober 2010  
**Zeit:** jeweils 19.00 Uhr  
**Ort:** move>med, Swiss Olympic Medical Center, Forchstr. 317, 8008 Zürich

Diese Fortbildungsreihen werden finanziell unterstützt von den Firmen

Menarini und IBSA



IBSA Institut Biochimique SA