



Hier können Sie CME-Punkte sammeln, und zwar a) für die Pflichtfortbildung aller Vertragsärzte und b) für freiwillige Fortbildungszertifikate, die viele Landesärztekammern anbieten. Die folgenden Multiple-Choice-Fragen beziehen sich thematisch auf den vorangegangenen MMW-Fortbildungsbeitrag auf den Seiten 29–34. Hinweis: Die Antworten auf die CME-Fragen ergeben sich nur zum Teil direkt aus dem Text. Einige Fragen beruhen auf medizinischem Basiswissen! Wenn Sie 70% der Fragen richtig beantworten, erhalten Sie 1 CME-Punkt. Beantworten Sie 100% korrekt, erhalten Sie 2 CME-Punkte.

Einsendeschluss für die Teilnahme im Internet (www.cme-punkt.de): 23. Februar 2007

Einsendeschluss für die Teilnahme per Brief: 7. Dezember 2006

CME-Herausgeber- und Review-Board:

Dr. H. J. K. Barwitz, Prof. Dr. A. Berghaus, Prof. Dr. Dr. h.c. Th. Brandt, Prof. Dr. W. G. Daniel, Prof. Dr. W. Eisenmenger, Prof. Dr. K. Friese, Prof. Dr. H. S. Füessli, Prof. Dr. B. Göke, Prof. Dr. R. Gradinger, Prof. Dr. Dr. h.c. A. Hofstetter, Prof. Dr. H. Holzgreve, Prof. Dr. A. Imdahl, Prof. Dr. K. Krüger, Prof. Dr. H.-J. Möller, Prof. Dr. Dr. h.c. G. Plewig, Prof. Dr. D. Reinhardt, U. Weigeldt.

Fragen zum Thema „Körperliches Training bei Hypertonie“

► **1. Welcher Prozentsatz der Menschen in Deutschland betreibt überhaupt keinen Sport?**

A 14% B 25% C 35% D 45% E 73%

► **2. Welche der folgenden Aussagen trifft nicht zu?**

- A Bewegungsmangel begünstigt auch bei Normalgewichtigen eine Hypertonie.
- B Eine Blutdruckregulation durch körperliches Training ist nur bei Männern möglich.
- C Intensivierung der körperlichen Aktivität und Gewichtsabnahme können bei leichter Hypertonie als Therapie ausreichen.
- D Auch bei schwerer Hypertonie wirkt körperliche Aktivität blutdrucksenkend.
- E Systolischer und diastolischer Blutdruck können durch Ausdauertraining um 4–8 mmHg gesenkt werden.

► **3. Wie lange muss ein tägliches Gehtraining mindestens dauern, um einen blutdrucksenkenden Effekt auszuüben?**

- A 30 Minuten
- B 60 Minuten
- C 90 Minuten
- D Zwei Stunden
- E Drei Stunden

► **4. Welches Training eignet sich wahrscheinlich nicht als blutdrucksenkende Therapie?**

- A Gehen
- B Laufen
- C Schwimmen

- D Dynamisches Krafttraining
- E Radfahren

► **5. Was gehört nicht zur Erhöhung der Alltagsaktivität?**

- A Die Treppe statt den Lift zu nehmen
- B Mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren
- C Kurze Strecken zu Fuß zu gehen
- D An Feiertagen weniger aktiv zu sein als an Werktagen
- E Auf der Rolltreppe zu gehen, statt stehenzubleiben

► **6. Welche Aussage trifft zu?**

- A 30% der über 60-Jährigen in Deutschland leiden an hohem Blutdruck.
- B Krafttraining ist bei Menschen mit Hypertonie absolut kontraindiziert.
- C Sport als Mittel der Blutdrucksenkung ist nur bei Menschen bis ca. 50 Jahren möglich.
- D Für eine wesentliche Senkung der Schlaganfallrate ist eine Blutdrucksenkung um mindestens 20 mmHg erforderlich.
- E Krafttraining im Alter ist ein Mittel zur Sturzprophylaxe.

► **7. Bei welcher der folgenden Erkrankungen ist ein günstiger Einfluss von moderatem Krafttraining am wenigsten wahrscheinlich?**

- A Bluthochdruck
- B Bronchialkarzinom
- C Osteoporose

- D Depression
- E Diabetes mellitus

► **8. Wie kann ein übermäßiger Blutdruckanstieg bei Kraftanstrengung vermieden werden?**

- A Regelmäßiger Einsatz von submaximaler Muskelkraft bis zur Leistungsgrenze
- B Weglassen der antihypertensiven Medikation vor dem Training
- C Keine Pressatmung bei der Kraftanstrengung
- D Einatmung bei der Kraftanstrengung
- E Reichlich Alkohol vor dem Training

► **9. Der wichtigste Mechanismus beim metabolischen Syndrom ist**

- A eine Insulinresistenz.
- B eine Hypoinsulinämie.
- C ein erhöhter Sympathikotonus.
- D eine Abnahme der Muskelmasse im Alter.
- E eine genetische Fettstoffwechselstörung.

► **10. Wie sollte die Intensität von Übungen an Geräten gewählt werden, damit sich der Übende nicht überfordert?**

- A Eine Übung öfter als dreimal
- B Nach jeder Übung eine Minute Pause
- C Nach jeweils drei Übungen zwei Minuten Pause
- D Die Intensität sollte so hoch sein, dass die Übung 10–15-mal wiederholt werden kann.
- E Keine Übung zweimal hintereinander

ANTWORTFORMULAR

Ich versichere, alle Fragen ohne fremde Hilfe beantwortet zu haben.

Mit dem Einreichen dieses Fragebogens erklärt sich der Einreichende damit einverstanden, dass die angegebenen Daten zum Zweck der Teilnahmebestätigung gespeichert und bei erfolgreicher Teilnahme auch an den Einheitlichen Informationsverteiler (EIV) der Ärztekammern weitergegeben werden.

„Körperliches Training bei Hypertonie“ MMW-Fortschr. Med. Nr. 47 / 2006 (148. Jg.)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte kreuzen Sie pro Frage je eine Antwort deutlich an.

Name, Vorname Fachrichtung

Geburtsdatum EFN- oder Kammernummer

Straße, Nr. Zuständige Landesärztekammer

PLZ, Ort Unterschrift

Und so kommen Sie zu Ihren Punkten:

Teilnahme im Internet:
unter www.cme-punkt.de. Dort führen wir für Sie ein elektronisches Punktekonto.

Teilnahme per Brief:
Fragebogen ausfüllen und mit einem frankierten Rückumschlag an: Urban & Vogel Medien und Medizin Verlagsgesellschaft, Redaktion MMW-Fortschritte der Medizin, Abt. Fortbildungszertifikat, Neumarkter Str. 43, 81673 München.

URBAN & VOGEL