



# SPORT UND PSYCHE

**Mittwoch, 16. Oktober 2019, 15.00 – 16.30 Uhr**

**Berner Generationenhaus**

Bahnhofplatz 2, 3011 Bern, Bubenbergsaal 1

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Es ist keine Anmeldung notwendig.

**PRIVATKLINIK WYSS**  
SEIT 1845

bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**  
bern



# SPORT UND PSYCHE

Sportliche Betätigung ist in der Behandlung und Prävention psychischer Erkrankungen zunehmend im Fokus. Neben der Reduktion kardiovaskulärer Risiken hat Sport eine präventive Wirkung bei Stressfolgeerkrankungen wie Burnout und Depression, spielt eine Rolle in der Schlafregulation und verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit. Sportinterventionen können auch in der Akutbehandlung von Depressionen eingesetzt werden. Als nicht-medikamentöse Massnahme erfreut sich Sport einer relativ hohen Akzeptanz bei den Betroffenen. Eine damit verbundene Umstellung des «Lifestyles» ist aber häufig mit diversen Hürden verbunden.

Im Referat werden Effekte von Sport auf die psychische Gesundheit aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Schwerpunkte sind die Wirkung von Sport auf unser Stressempfinden, Sport in der Behandlung depressiver Erkrankungen sowie neurobiologische Wirkmechanismen.

## Referent

Dr. med. Christian Imboden EMBA, Vizepräsident des Berner Bündnis gegen Depression, Ärztlicher Direktor und Vorsitzender der Klinikleitung, Privatklinik Wyss

**Mittwoch, 16. Oktober 2019, 15.00 – 16.30 Uhr**

Berner Generationenhaus (neben dem Hauptbahnhof Bern), Bahnhofplatz 2, 3011 Bern, Bubenbergsaal 1

Die Veranstaltung ist kostenlos  
Es ist keine Anmeldung notwendig

