


Sport & Psychische Gesundheit: Effekte auf Depressionen und Schlaf

Fokus Depressionen und Schlafstörungen

10. St.Galler Symposium
Schlaf, Depression, Chronobiologie



Dr. med. Christian Imboden
PD Dr. med. et phil. Ulrich M. Hemmeter

Dienstag, 31. August 2021
18.30 – 21.00 Uhr mit Apéro

Kongress Hotel Einstein, St.Gallen

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Wir freuen uns, am Dienstag, 31. August 2021, das diesjährige, ursprünglich im Februar geplante St.Galler Symposium zum Thema Schlaf, Depression, Chronobiologie wieder live vor Ort in St.Gallen durchführen zu können. Das Thema des diesjährigen St.Galler Abendsymposiums ist der Einfluss von körperlicher Aktivität und Sport auf Depressionen und den Schlaf.

Depressionen wie auch isolierte Störungen des Schlafs sind mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung somatischer Erkrankungen verbunden. An erster Stelle sind hier cardio- und cerebrovasculäre Erkrankungen, aber auch Stoffwechselstörungen bis zum Auftreten eines metabolischen Syndroms zu nennen. Körperliche Aktivität und Sport haben nachgewiesenermassen eine präventive und kurative Wirkung auf diese bei Depressionen häufigen Co-Morbiditäten.

Darüber hinaus hat sich in den letzten Jahren gezeigt, dass körperliches Training auch direkt mit einer Verbesserung der depressiven Symptomatik und des Schlafs einhergeht und auch das Auftreten von Depressionen verhindern kann (präventiver Aspekt).

Im Rahmen des biopsychosozialen und multimodalen Therapieansatzes für die Depressionsbehandlung nehmen körperliche Trainingsprogramme somit einen zunehmend höheren Stellenwert ein.

Dr. Christian Imboden befasst sich seit vielen Jahren klinisch und wissenschaftlich mit dieser Thematik. In seiner Klinik spielen Sport- und Bewegungsprogramme in der Behandlung depressiver Patientinnen und Patienten eine wichtige Rolle. In seinem Vortrag wird er über das aktuell vorliegende Wissen, aber auch über seine persönlichen Erfahrungen in der Anwendung von körperlicher Aktivität in der Depressionsbehandlung berichten.

Anschliessend werde ich noch kurz auf die Besonderheiten und Risiken der Antidepressiva unter Berücksichtigung von sportlicher Aktivität bei Patientinnen und Patienten mit Depression und gegebenenfalls somatischen Co-Morbiditäten eingehen.

Ich würde mich sehr freuen, Sie gemeinsam mit Herrn Dr. Imboden am Dienstag, 31. August 2021, in St.Gallen zu unserem 10. St.Galler Symposium begrüßen zu können.

PD Dr. med. et phil. Ulrich M. Hemmeter
Chefarzt, Psychiatrie St.Gallen Nord

10. St.Galler Symposium Schlaf, Depression, Chronobiologie Dienstag, 31. August 2021

18.30 – 18.35	Begrüssung PD Dr. med. et phil. Ulrich M. Hemmeter Chefarzt, Psychiatrie St.Gallen Nord
18.35 – 19.20	Der Zusammenhang zwischen Sport, körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit: Effekte auf Depressionen und Schlaf Dr. med. Christian Imboden Ärztlicher Direktor Privatklinik Wyss
19.20 – 19.40	Antidepressiva, Einsatz bei Schlafstörungen und körperlicher Aktivität/ Sport PD Dr. med. et phil. Ulrich M. Hemmeter
19.40 – 20.00	Fallbesprechungen und abschliessende Diskussion PD Dr. med. et phil. Ulrich M. Hemmeter
Anschliessend	Apéro im Foyer Einstein Kongress
	Referenten Dr. med. Christian Imboden besitzt den Schwerpunkttitle K+L-Psychiatrie, den Fähigkeitsausweis in Schlafmedizin, sowie den Executive MBA in Medical Management. Seit mehreren Jahren erforscht er u.a. die Effekte von Sport auf die psychische Gesundheit respektive der Förderung körperlicher Aktivität in der Psychiatrie. Christian Imboden ist Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie. PD Dr. med. et phil. Dipl.-Psych. Ulrich M. Hemmeter hat sich über viele Jahre mit den Themen Depression, Stress und Schlaf befasst, wie auch mit der Stressbelastung im Leistungssport und dem Risiko der Entwicklung psychischer Erkrankungen. Ulrich M. Hemmeter ist Vorstandsmitglied der Schweizer Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie.

Mit der freundlichen Unterstützung von:

SERVIER (SUISSE) S.A.
Frau Bianca Braun

OM Pharma Schweiz
Frau Anik Clément

Zeller Medical AG
Frau Agnes Wäger



zeller  **medical**

Anmeldung

Aufgrund des Covid-19-Reglements ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Wir bitten Sie, sich bis spätestens Donnerstag, 26. August 2021, unter folgendem [Link](#) oder via E-Mail an veranstaltungen@psgn.ch anzumelden. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

Credits

Die Veranstaltung ist mit 2 Credits der Schweizer Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) zertifiziert.

Veranstaltungsort

Kongress Hotel Einstein
Berneggstrasse 2
9000 St.Gallen
www.psgn.ch/veranstaltungen

Informationen

Psychiatrie St.Gallen Nord
Telefon +41 58 178 12 78
veranstaltungen@psgn.ch