

SPORT, ANTIDEPRESSIVA ODER PSYCHOTHERAPIE?

Löst Sport und Bewegung die herkömmliche Psychotherapie ab?

– neue Erkenntnisse aus der Sportpsychiatrie

PD Dr. med. Christian Imboden

Donnerstag 23. April 2026

Vortrag 18:00 – 19:30, danach Apéritif

Psychcentral, Lessingstrasse 9, 8002 Zürich, oder online



Christian Imboden ist seit 2025 Direktor der Psychiatrischen Dienste Solothurn und Chefarzt der Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Vorher hat er 8 Jahre lang die Privatklinik Wyss in Münchenbuchsee geleitet. Er habilitierte 2024 an der Universität Bern zum Thema «Sport in der Depressionsbehandlung» und ist sowohl in der Lehre als auch in der ärztlichen Weiter- und Fortbildung aktiv. Seine Schwerpunkte liegen bei den affektiven Störungen, Angsterkrankungen, Schlafstörungen sowie der Sportpsychiatrie. Seit 2024 präsidiert die Schweizerische Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie (SGSPP).

Die moderne Leistungsgesellschaft, die Sportindustrie, aber auch viele Ratgeber- und Coachingmagazine scheinen die jahrtausendealte Weisheit «Mens sana in corpore sano» als *ultimaratio* zu fordern.

Die Vorstellung, Hauptsache der Mensch macht Sport und kann seinen durchtrainierten Körper in den digitalen Medien zeigen, hat sich zum einen auf den Social-Media-Plattformen etabliert, zum anderen zeigen immer mehr Studien, dass körperliche Bewegung bei den meisten psychischen, aber auch somatischen Erkrankungen ein wichtiger Faktor der Genesung ist.

Neueste Forschungen zeigen gleichzeitig, dass die Anzahl psychisch belasteter Leistungssportler*innen im Steigen begriffen ist und Leistungssport somit auch eine Zunahme psychischer Erkrankungen bewirken kann.

Aber was bedeutet dies nun für die therapeutische Behandlung?

Anmeldung via [Link](#) oder QR bis zum 21. April



**PsychCentral
Ambulatorium für
Psychiatrie und
Psychotherapie**

mepha  | 

Johnson & Johnson

DROSSA  PHARM

SALMON PHARMA

a member of

 **MEDICE**
THE HEALTH FAMILY