

# 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 Apéritiv**

**Psychcentral, Lessingstrasse 9, 8002 Zürich**



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 er die Schweizerische Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie (SGSPP).

Die moderne Leistungsgesellschaft, die Sportindustrie aber auch viele Ratgeber und Coaching Magazine scheinen die jahrtausendalte Weisheit: «Mens sana in corpore sano» als ultimative Forderung zu fordern. Die Vorstellung, Hauptsache der Mensch macht Sport und kann seinen durchtrainierten Körper in den digitalen Medien zeigen hat sich zu einem 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 Leistungssportlerinnen am steigen ist und Leistungssport somit auch eine Zunahme von psychischen Erkrankungen bewirken kann. Aber was bedeutet dies nun für die therapeutische Behandlung?

Für die Fortbildung werden 2 Credits SGPP vergeben.

Anmeldungen bitte bis 21. April an:  
[events@psychcentral.ch](mailto:events@psychcentral.ch)

**PsychCentral und Psychologie.ch**

Ambulante  
Psychiatrie und  
Psychotherapie  
[www.psychcentral.ch](http://www.psychcentral.ch)

