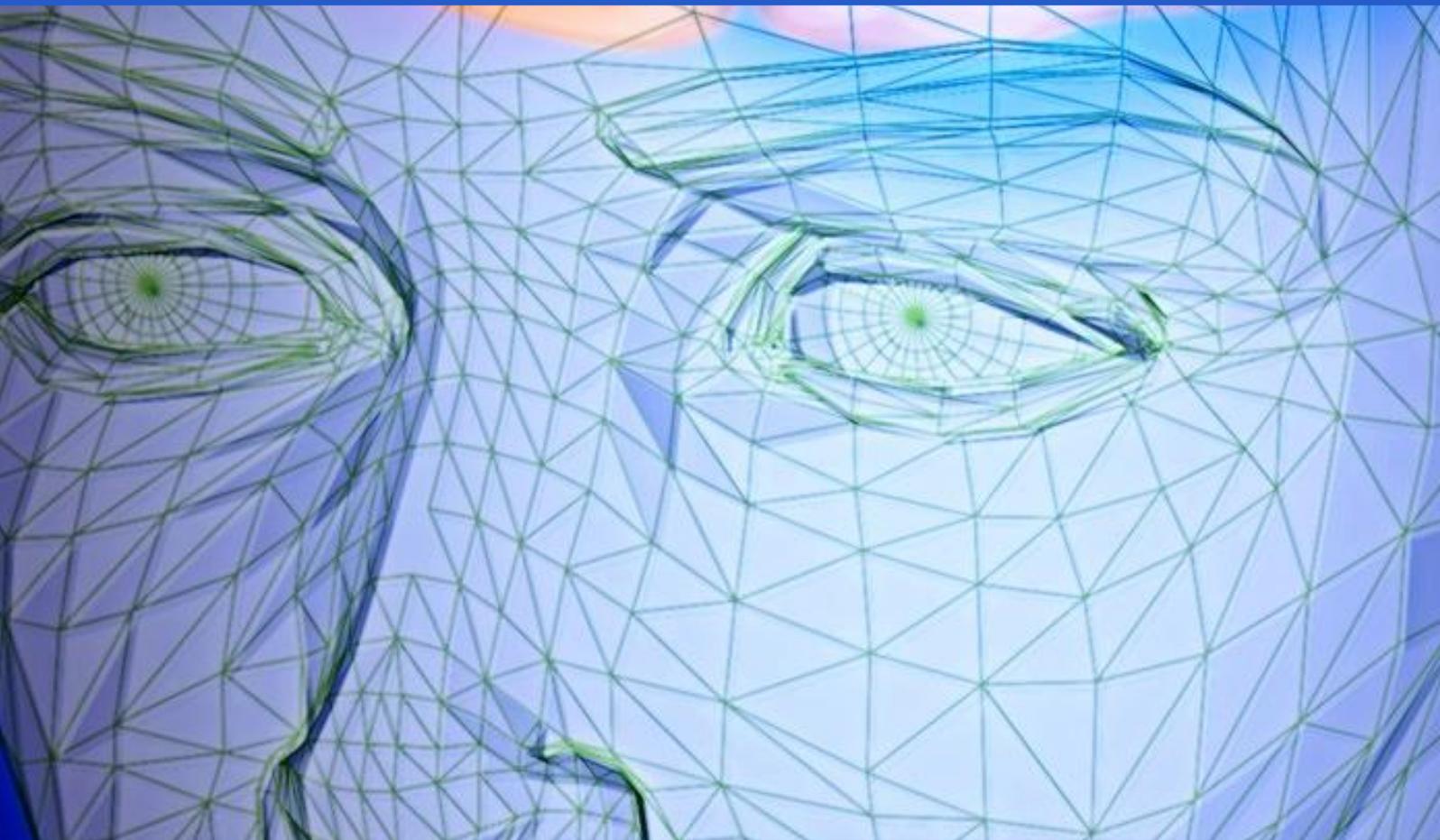


Bezirksklinikum Mainkofen

# 18. „Nikolaus“-Symposium

*Psychische Erkrankungen: Die Bedeutung des Sports für deren Behandlung*



Mittwoch, 04. Dezember 2019  
13.00 - 17.30 Uhr



BEZIRK  
NIEDERBAYERN  
Gesundheits-  
einrichtungen

# 18. „Nikolaus“- Symposium

## *Psychische Erkrankungen: Die Bedeutung des Sports für deren Behandlung*

*Sehr geehrte Kollegin, sehr geehrter Kollege,  
liebe Besucherin, lieber Besucher,*

*immer mehr psychiatrische und psychosomatische Kliniken integrieren Sporttherapie in ihr reguläres Behandlungsangebot. Hierfür sind zwei Hauptgründe verantwortlich: Einerseits zeigen sich psychisch Erkrankte anfälliger für körperliche Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus, da sie sich zumeist wenig bewegen, ungesund ernähren und oftmals rauchen. Psychisch schwer Erkrankte sterben unter anderem deshalb im Durchschnitt Jahre bis Jahrzehnte früher als psychisch gesunde Menschen. Sport wiederum verbessert im Gegenzug direkt das psychische Wohlbefinden. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten zeigen, dass schon eine Stunde Sport pro Woche das Risiko für verschiedene, psychische Krankheitsbilder senkt und zudem die Rekonvaleszenz schneller eintritt, wenn Patienten mit einer psychischen Erkrankung regelmäßig Sport treiben.*

*Die Sporttherapie ist ein bewegungstherapeutisches Angebot, um mit Hilfe von Sport körperliche, psychische und soziale Funktionen zu regenerieren und zu fördern. In welchem Umfang, wie oft und wie intensiv der Sport am besten wirkt, ist aber weiterhin Gegenstand der wissenschaftlichen Diskussion. Als Faustregel gilt, dass psychisch erkrankte Patienten nach Möglichkeit mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten bei moderater bis starker Intensität über minimal acht Wochen trainieren sollten. Dabei scheint es weniger wichtig zu sein, ob der Sport in der Gruppe stattfindet und um welche Sportart es sich handelt. Wesentlich ist vielmehr der Spaß, den der jeweilige Patient beim Ausüben "seines" Sports erlebt.*

*Ausgewiesene Experten auf diesem Gebiet werden im Rahmen des diesjährigen Nikolaussymposiums aktuelle Erkenntnisse zur Bedeutung der Sporttherapie für die Behandlung von Depression, Schizophrenie und Demenz sowie für unsere mentale Gesundheit allgemein darstellen.*

*Ich hoffe, dass diese Thematik Ihr Interesse findet und wir Sie möglichst zahlreich in Mainkofen begrüßen dürfen*



*Ihr Wolfgang Schreiber*

## Tagungsprogramm

**13.00 Uhr** Empfang mit Imbiss

**13.30 Uhr** Offizielle Eröffnung der Veranstaltung

*Begrüßungsworte*

*Moderation*

BTP Dr. Olaf Heinrich

Prof. Dr. med. Wolfgang Schreiber

Bewegung und Sport im Alter - und bei  
Demenz im Besonderen - als Polypille  
gegen alles?

PD Dr. med. Jens Benninghoff

Sport als Therapieoption bei Schizophrenie

Dr. med. Isabel Maurus

**15.15 - 15.45 Uhr** Kaffeepause

Ausdauertraining bei Depression wirkt -  
wirklich?

Dr. Alexander Heimbeck

Die Wirkung von Sport auf unsere  
mentale Gesundheit

Prof. Dr. med. Jens Martin

**17.15 Uhr** Lernerfolgskontrolle  
Schlusswort

Prof. Dr. med. Wolfgang Schreiber

## Organisatorisches

Bitte nutzen Sie zur Anmeldung beiliegenden Einleger oder die Möglichkeit per Fax oder E-Mail.

Wir bitten um Anmeldung bis spätestens **29.11.2019**

Fortbildungspunkte sind bei der Bayerischen Landesärztekammer inklusive der  
Teilnahme an der freiwilligen Lernerfolgskontrolle beantragt.

## Referenten:

### PD Dr. med. Jens Benninghoff

Chefarzt Zentrum für Altersmedizin und Entwicklungsstörungen (ZfAE), kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost

### Dr. Alexander Heimbeck

Leiter Sport- und Bewegungstherapie und Physikalische Abteilung (ROS), Schön Klinik Roseneck, Prien am Chiemsee

### Dr. med. Isabel Maurus

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, LMU Klinikum der Universität München

### Prof. Dr. med. Jens Martin

Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Facharzt für Sportmedizin  
Lehrgebiet: Angewandte Trainingswissenschaften, TH Deggendorf

## Kontaktadresse

Prof. Dr. med. W. Schreiber, M.A.  
Chefarzt der Klinik für Psychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik  
Bezirksklinikum Mainkofen  
94469 Deggendorf  
Fax 09931 87-20099  
E-Mail [g.lindenberg@mainkofen.de](mailto:g.lindenberg@mainkofen.de)

## Kostenlose Parkmöglichkeiten



## Die Veranstaltung wird dankenswerter Weise unterstützt von

Aristo Pharma GmbH (Sponsoring/Standmiete 700,-- EUR)  
Janssen-Cilag GmbH (Sponsoring/Standmiete 500,-- EUR)  
Neuraxpharm Arzneimittel GmbH (Sponsoring/Standmiete 800,-- EUR)  
Otsuka Pharma GmbH (Sponsoring/Standmiete 1000,-- EUR)  
Recordati Pharma (Sponsoring/Standmiete 1500,-- EUR)  
SERVIER Deutschland GmbH (Sponsoring/Standmiete 300,-- EUR)

