

Welchen Einfluss hat Sport auf unsere seelische Gesundheit? Informationsabend für Patienten, Angehörige und Interessierte

Sport ist gesund. Das weiß jeder. Regelmäßige Bewegung hat nicht nur einen positiven Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit – auch unser geistiges Wohlbefinden lässt sich durch sportliche Aktivität steigern. So verbessert Sport nicht nur die Lebensqualität, sondern hilft auch bei Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen.

Im Alltag ist es nicht immer einfach, den inneren Schweinehund zu überwinden und regelmäßigen Sport in seinen Tagesablauf zu integrieren. Welche zahlreichen Zusammenhänge es zwischen Bewegung und körperlicher sowie seelischer Gesundheit gibt und wie sich psychiatrische Erkrankungen durch Sport verbessern lassen, erklärt Felizitas Schweitzer, Bereichsleitende Psychologin im Zentrum für psychische Gesundheit am Klinikum Ingolstadt, im Rahmen ihres Vortrags „Sport und Psyche“ am Donnerstag, 19.01.2023, um 18 Uhr.

Die Veranstaltung ist kostenlos und findet für stationäre Patient*innen vor Ort im Veranstaltungssaal Oberbayern, Raum 2047 im Klinikum Ingolstadt statt. Nicht stationäre Patienten, Angehörige und Interessierte können mittels Microsoft Teams teilnehmen. Die Anmeldung hierzu erfolgt an Infoabende-KP@klinikum-ingolstadt.de oder über die Homepage des Klinikums Ingolstadts: <https://klinikum-ingolstadt.de/sport-und-psyche/>. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen frühestens einen Tag vor der Veranstaltung einen Teilnahmelink.

Das **Klinikum Ingolstadt** bietet als eines der größten kommunalen Krankenhäuser in Bayern die Behandlung komplexer Krankheitsbilder in Wohnortnähe. Es fördert z.B. anwendungsbezogene Forschung in den Bereichen Künstliche Intelligenz und Maschinelles Lernen. 3.750 Mitarbeiter versorgen jährlich rund 100.000 Patienten in 21 Kliniken und Instituten. Zum Klinikum Ingolstadt gehört eines der größten deutschen Zentren für psychische Gesundheit in einem Allgemeinkrankenhaus.

Ihre Ansprechpartnerin für Rückfragen

Viola Neue, M.A.

Unternehmenskommunikation und Marketing

Tel.: (0841) 8 80-10 63

E-Mail: viola.neue@klinikum-ingolstadt.de