



Ringvorlesung »Gesundheit und soziale Teilhabe«

Programm und Termine zur
interdisziplinären Vorlesungsreihe
Sommersemester 2026



MSH Medical School Hamburg –

University of Applied Sciences and Medical University

MSB Medical School Berlin –

Hochschule für Gesundheit und Medizin

HMU Health and Medical University,

Standorte Potsdam, Düsseldorf und München

HMU Health and Medical University Erfurt

Aktuelle Themen aus Praxis & Wissenschaft



Die fest etablierte Veranstaltungsreihe der Ringvorlesungen wird von den Partnerhochschulen MSH Medical School Hamburg – University of Applied Sciences and Medical University, MSB Medical School Berlin sowie der HMU Health and Medical University Erfurt und der HMU Health and Medical University mit den Standorten Potsdam, Düsseldorf und München gemeinsam organisiert und widmet sich unter dem Leitthema **»Gesundheit und soziale Teilhabe«** den vielfältigen Forschungs- und Studienschwerpunkten der vier Hochschulen. Das Profil von MSH, MSB, HMU und HMU Erfurt ist von einem interdisziplinären Anspruch geprägt. Um die Studierenden auf eine berufsgruppenübergreifende Zusammenarbeit im Gesundheitswesen vorzubereiten, wird auch bei der Ringvorlesung großen Wert auf Austausch gelegt.

In jedem Semester wird ein aktuelles gesellschaftsrelevantes Thema aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Perspektiven betrachtet. Dazu stellen ausgewiesene und international renommierte Wissenschaftler:innen einerseits den »State of the Art« vor, sie diskutieren aber auch neue Trends und Entwicklungen in ihren Spezialgebieten.

Die Ringvorlesung richtet sich an ein breites Publikum, einschließlich Studierende, Wissenschaftler:innen, Praktiker:innen und die interessierte Öffentlichkeit. Die Anmeldung ist über die Homepages der vier Hochschulen möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei.



Sommersemester 2026

»Psychotherapie + körperliche Bewegung«


Vorsitz: Prof. Dr. Eva-Marie Kessler und Dr. Nils Henrik Pixa (MSB Medical School Berlin)

Körperliche Aktivität und gezielte Bewegung zählen heute zu den wirksam belegten ergänzenden Ansätzen in der Behandlung psychischer Erkrankungen – von der Kindheit bis ins hohe Alter. Eine wachsende Zahl an Studien und Meta-Analysen zeigt, dass sportliche Aktivität positive Effekte auf depressive Symptome, Angststörungen, posttraumatische Belastungsstörungen sowie kognitive und affektive Prozesse entfalten kann. Zu unterscheiden ist zwischen allgemeiner körperlicher Aktivität und systematisch geplanter, strukturierter Bewegung, die sich anhand von Häufigkeit, Intensität, Dauer und Art klar beschreiben lässt.


Neben sportwissenschaftlichen Parametern gewinnen individuelle Präferenzen, Motivenlagen und soziale Kontexte zunehmend an Bedeutung für die erfolgreiche Empfehlung und nachhaltige Umsetzung von körperlicher Aktivität im psychotherapeutischen Alltag. Psychotherapeut:innen nehmen hierbei eine zentrale Rolle ein. Bereits niedrigschwellige Empfehlungen können das Aktivitätsniveau von Patient:innen erhöhen, insbesondere wenn sie gemeinsam reflektiert, an persönliche Ressourcen angepasst und gegebenenfalls durch Fachangebote ergänzt werden.

Besonders vielversprechend erscheint die Kombination von Psychotherapie und regelmäßiger Bewegung, da sich psychologische und (neuro-)physiologische Wirkmechanismen gegenseitig verstärken können. Bewegung kann Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation und Stressverarbeitung fördern und zugleich neurobiologische Prozesse beeinflussen, die für psychische Gesundheit relevant sind. Trotz noch offener Fragen zu den genauen Wirkmechanismen unterstreicht die aktuelle Evidenz das Potenzial bewegungsbezogener Interventionen als integralen Bestandteil einer ganzheitlichen, lebensspannenorientierten Psychotherapie.

Die Ringvorlesung im Sommersemester 2026 greift diese Entwicklungen auf. Passend zum Titel **»Psychotherapie + körperliche Bewegung«** beleuchten vier Expert:innen aus der Psychologie, Sportwissenschaft und Medizin sowohl theoretische Grundlagen und empirische Befunde als auch praxisnahe Konzepte zur Integration von Bewegung und körperlicher Aktivität in die psychotherapeutische Arbeit.



Donnerstag, 23. April 2026 von 18:00 – 19:30 Uhr
»Bewegung ist Medizin – Transfer in die Praxis«

 **Prof. Dr. med. Dr. sportwiss. Christine Joisten,**
Deutsche Sporthochschule Köln

Bewegung ist Medizin – was aber zählt alles zu Bewegung? Und vor allem – wie motiviert man Patientinnen und Patienten zu einem aktiven Lebensstil? Denn während die positiven physischen, psychischen und sozialen Effekte gut belegt sind, bleibt die Integration bewegungsbezogener Ansätze in die Versorgungspraxis eine zentrale Herausforderung. Der Vortrag stellt das Konzept »Bewegung ist Medizin« in den Mittelpunkt und diskutiert, wie körperliche Aktivität praxisnah in Gesundheitssettings übertragen werden kann. Im Mittelpunkt stehen wissenschaftliche Grundlagen sowie konkrete Strategien für Beratung, Bewegungsförderung und nachhaltige Verhaltensänderung. Ziel ist es, Bewegung als festen Bestandteil einer modernen, multiprofessionellen Gesundheitsversorgung zu stärken.



Prof. Dr. Dr. Christine Joisten ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Sportmedizin, Ernährungsmedizin und ärztliche Psychotherapie. Zu ihren wissenschaftlichen Schwerpunkten gehören die Prävention und Therapie von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter sowie Bewegungs- und Gesundheitsförderung bei nicht-übertragbaren Erkrankungen. Seit Mai 2008 ist sie zudem Leiterin der Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln. Zusätzlich ist sie Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention und Vorsitzende des Sportärztesbundes Nordrhein.



Donnerstag, 07. Mai 2026 von 18:00 – 19:30 Uhr

»In Bewegung kommen: Sport als Baustein in der Therapie psychisch erkrankter Kinder und Jugendlicher«



Dr. med. Katja Kauczor-Rieck, Universitätsklinikum des Saarlandes

Dieser Beitrag beleuchtet die Zusammenhänge zwischen Sport, Bewegung und psychischer Gesundheit. Die Evidenz für die Wirksamkeit von Sport und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen wächst stetig. Körperliche Aktivität kann die Entstehung, Aufrechterhaltung und Chronifizierung psychischer Erkrankungen verringern.

Der Muskel ist nicht nur ein mechanisches Organ, sondern sezerniert bei körperlicher Aktivität Stoffe (Myokine und Stoffwechselprodukte), die neuronale Prozesse beeinflussen. Neben diesen neurophysiologischen Effekten spielen auch psychologische und soziale Wirkfaktoren wie Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation und soziales Miteinander eine wichtige Rolle.

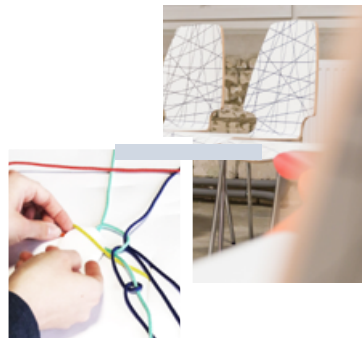
Um diese Effekte therapeutisch zu nutzen, ist es wichtig, die Bedürfnisse und Vorerfahrungen der Kinder und Jugendlichen zu berücksichtigen und Bewegungsangebote entsprechend zu gestalten. Sport sollte in einem sicheren Rahmen stattfinden, weniger kompetitiv sein und den Spaß an der Bewegung in den Vordergrund stellen.

Mit zunehmendem Bewusstsein für die Wirksamkeit von Sport und Bewegung – sowohl präventiv als auch in der Behandlung kinder- und jugendpsychiatrischer Erkrankungen – sollten Kinder- und Jugendpsychiater:innen sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen Bewegung stärker in die Therapie integrieren und

psychoedukativ vermitteln. Dabei ist es sinnvoll, gemeinsam mit den Patient:innen individuell passende Bewegungsformen zu finden, die langfristig umsetzbar sind. Auch kombinierte Ansätze wie therapeutisches Bouldern erscheinen vielversprechend.

Im Leistungssport steht die Leistung im Vordergrund, wodurch die körperliche und psychische Gesunderhaltung im Nachwuchsbereich besonders herausfordernd ist. Auch hier kommt Fachpersonen eine wichtige Rolle in der Begleitung junger Sportler:innen zu.

Dr. med. Katja Kauczor-Rieck ist Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie -psychotherapie und Oberärztin in der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Homburg am Universitätsklinikum des Saarlandes. Seit 2020 ist sie zudem Mitgründerin der AG Sportpsychiatrie der DGKJP (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie) und Kinderschutzmedizinerin (DGKIM)..



Donnerstag, 18. Juni 2026 von 18:00 – 19:30 Uhr

»Bewegung und Sport für die psychische und kognitive Gesundheit im Alter – Perspektiven für ein gesundes Altern«



Prof. Dr. Claudia Voelcker-Rehage, Universität Münster

Der demografische Wandel rückt neben körperlichen Einschränkungen zunehmend auch psychische Erkrankungen im Alter – wie Depression und kognitive Beeinträchtigungen – in den Fokus. Gleichzeitig wächst die wissenschaftliche Evidenz, dass regelmäßige körperliche Aktivität einen der wirksamsten und zugleich nebenwirkungsärmsten Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit älterer Menschen darstellt.

Der Vortrag beleuchtet die Rolle von Bewegung und Sport als zentrale Säule eines gelingenden Alterns. Es werden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Wirkmechanismen körperlicher Aktivität auf die psychische Gesundheit im Alter vorgestellt. Dabei wird auf unterschiedliche Bewegungsformen – von Ausdauer- und Krafttraining über koordinative Übungen bis hin zu digitalen und multimodalen Angeboten – eingegangen. Auch wird diskutiert, wie Bewegungsangebote gestaltet sein müssen, um ältere Menschen nachhaltig zu erreichen, Barrieren abzubauen und Teilhabe zu fördern.

Ein interdisziplinärer Ansatz, der Sportwissenschaft, Gerontologie, Psychologie und Public Health verbindet, ist entscheidend, um die Potenziale körperlicher Aktivität für ein gesundes Altern auszuschöpfen. Der Vortrag möchte dazu anregen, Bewegungsförderung stärker als integralen Bestandteil einer umfassenden psychischen Gesundheitsversorgung älterer Menschen zu verankern.

Prof. Dr. Claudia Voelcker-Rehage leitet seit November 2019 die Professur für Neuromotorik und Training an der Universität Münster. Davor war sie Professorin für Sportpsychologie (mit Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation) an der TU Chemnitz. Sie promovierte 2002 an der Universität Bielefeld und war danach Postdoktorandin am Georgia Institute of Technology, USA (2003) sowie an der International University Bremen. Ab 2007 war sie Dozentin an der Jacobs University Bremen, wo sie 2010 zur Professorin für Human Performance am Jacobs Center on Lifelong Learning berufen wurde. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen körperliche Aktivität und kognitive Gesundheit über die Lebensspanne, Neuroplastizität im Alter, motorisches Lernen sowie gesundes Altern. In zahlreichen Studien untersucht sie die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Gehirnfunktion sowie kognitive und psychische Gesundheit – insbesondere bei älteren Erwachsenen.



Donnerstag, 02. Juli 2026 von 18:00 – 19:30 Uhr

»Mentale Gesundheit im Leistungssport: Impulse für die Psychotherapie«



Prof. Dr. Jana Strahler, Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

Spitzensport verlangt nicht nur physische Höchstleistungen, sondern konfrontiert Athlet:innen auch mit psychologischen Barrieren, die ihr Potenzial limitieren können. Angst vor Versagen, Selbstzweifel, perfektionistische Tendenzen oder hoher Leistungsdruck wirken subtil, beeinträchtigen Motivation, Konzentration und Leistungsbereitschaft und können langfristig zu Überlastung und Erschöpfung führen. Gleichzeitig zeigen Forschung und Praxis, dass Resilienz, soziale Unterstützung und adaptive Coping-Strategien diese Hindernisse abfedern und Leistungspotenzial freisetzen können. Faktoren wie Selbstreflexion, adaptive Zielsetzung, Emotionsregulation und soziale Unterstützung wirken schützend, indem sie Stress abmildern und Leistungserreichung erleichtern.

Für Psychotherapeut:innen sind diese Dynamiken besonders interessant: Viele der psychologischen Herausforderungen im Spitzensport spiegeln Prozesse, die auch in psychotherapeutischen Kontexten relevant sind – sei es im Umgang mit Leistungsdruck, Selbstkritik, Burnout-Risiko oder der Förderung von Resilienz bei Klient:innen.

Der Vortrag zeigt zentrale psychologische Hindernisse auf, die zwischen Potenzial und Leistung stehen, und beleuchtet, wie Schutz- und Resilienzfaktoren diese Barrieren überwinden helfen. Praktische Interventionen aus dem Sport – mentales Training, Psychoedukation, strukturierte Reflexion – werden vorgestellt und auf ihre Übertrag-

barkeit auf psychotherapeutische Arbeit diskutiert. Ziel ist es, ein praxisnahes Verständnis für mentale Ressourcen zu vermitteln, das Psychotherapeut:innen Impulse liefert, wie Prävention, Beratung und Training ineinandergreifen können. Die Reflexion von Grenzerfahrungen und der Aufbau psychologischer Widerstandskraft lassen sich nicht nur auf Athlet:innen, sondern auch auf Patient:innen übertragen.

Prof. Dr. Jana Strahler ist Diplom-Psychologin. Seit 2021 leitet sie den Arbeitsbereich Sportpsychologie am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. Zuvor war sie unter anderem an den Universitäten Gießen, Marburg und Wuppertal tätig sowie als Visiting Researcher bei den Centers for Disease Control and Prevention (CDC) in Atlanta. Ihr Arbeitsbereich Sportpsychologie, Gesundheitsförderung und Sporttherapie beschäftigt sich mit der Schnittstelle von Bewegung, mentaler Gesundheit und gesellschaftlicher Verantwortung. Die Forschung umfasst unter anderem Themen des Leistungs- und Gesundheitssports, der Prävention, der Bewegungstherapie sowie der Förderung psychischer Gesundheit durch körperliche Aktivität. Sie ist seit 2025 Präsidentin der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in Deutschland (asp).



**MSH Medical School Hamburg –
University of Applied Sciences and Medical University**

Am Kaiserkai 1 · 20457 Hamburg
Telefon 040 361 226 40
info@medicalschoo-hamburg.de
medicalschoo-hamburg.de



**MSB Medical School Berlin –
Hochschule für Gesundheit & Medizin**

Rüdesheimer Str. 50 · 14197 Berlin
Telefon 030 766 837 560 0
info@medicalschoo-berlin.de
medicalschoo-berlin.de



HMU Health and Medical University

Olympischer Weg 1 · 14471 Potsdam
Telefon 0331 745 113 00
info@health-and-medical-university.de
health-and-medical-university.de



**HMU Health and Medical University
Campus Düsseldorf/Krefeld**

Kaistraße 16-16a · 40221 Düsseldorf
Telefon 0211 23 700 0
info@hmu-duesseldorf-krefeld.de
health-and-medical-university-duesseldorf-krefeld.de



HMU Health and Medical University Erfurt

Dalbergsweg 5 · 99084 Erfurt
Telefon 0361 213 06 60
info@hmu-erfurt.de
health-and-medical-university-erfurt.de