

Medienmitteilung vom 16. Oktober 2023

## **Move it-Symposium: Erfolg entsteht im Kopf**

**Das erste Move-it-Symposium 2023 der OST – Ostschweizer Fachhochschule nimmt die Zusammenhänge zwischen der psychischen Gesundheit, Neuroplastizität, Motorik, Training und dem Sport in den Fokus. Mit Beiträgen aus der Praxis und Forschung bietet das Programm spannende Perspektiven. Das Symposium richtet sich an Expertinnen und Experten aus der Gesundheitsversorgung, dem Sport und an alle Interessierten der Physiotherapie.**

Im Sport geht es nicht nur um die körperliche Fitness – mentale Fähigkeiten sind ebenso entscheidend für den Erfolg von Athletinnen und Athleten. «Das Interesse an der psychischen Gesundheit im Spitzensport ist gestiegen. Forschungsergebnisse belegen, dass die Psyche einen grossen Einfluss auf die Leistung hat», sagt Emanuel Brunner, Studiengangsleiter Physiotherapie am Departement Gesundheit an der OST – Ostschweizer Fachhochschule. «Neue Erkenntnisse aus der Forschung zu den Zusammenhängen zwischen der Psyche und dem Körper bieten eine Grundlage zur Weiterentwicklung von Trainingsprinzipien im Sport, aber auch zur Entwicklung innovativer Behandlungskonzepte in der Physiotherapie und Rehabilitation», so Brunner.

Das Symposium Move-it, das am Freitag, 20. Oktober auf dem OST-Campus St.Gallen zum ersten Mal durchgeführt wird, fokussiert auf die Zusammenhänge zwischen der psychischen Gesundheit, Neuroplastizität, Motorik, Training und Sport. «Die Themen werden aus der Perspektive der Praxis, Forschung sowie Bildung beleuchtet», so Brunner.

### **Wechselwirkung von Training und mentaler Gesundheit**

Nach einem Grusswort von Gesundheitsdirektor Bruno Damann gibt Philipp Zimmer, Leiter Sportmedizin an der Universität Düsseldorf, Einblick in die epigenetischen Wirkungsmechanismen von Training und Sport – also wie sich das Training auf die Genetik auswirkt und wie diese Veränderungen vererbt werden können. Eling de Bruin, Professor für Bewegungswissenschaften an der OST, gibt anschliessend einen Überblick, wie Hirnerschütterungen die Psyche und die Motorik gegenseitig beeinflussen. Passend zu den beiden Vorrednern sind die Referate von Jens Bansi, Dozent für Physiotherapie an der OST – er berichtet von der Wirkung von hoch-intensivem Training auf die mentale und physische Gesundheit – und von Hanspeter Gubelmann, Sportpsychologe der ETH Zürich, der über die mentale Gesundheit als notwendige Voraussetzung für eine positive Karriereentwicklung von jungen Athletinnen referiert.

### **Ehemalige Nationalspieler geben Einblick**

Das Symposium richtet sich nicht nur an Physiotherapeutinnen, Sport-Therapeuten und Medizinerinnen. Es kommen auch Sportlerinnen und Sportler zu Wort, die den Teilnehmenden den einen oder anderen Tipp aus der eigenen Praxis mit auf den Weg geben. Unter dem Titel «Gewinnen beginnt im Kopf, mentale Stärke im Spitzensport» gibt Karin Weigelt Einblick in ihre Erfahrungen als ehemalige Spitzenhandballerin und Schweizer Handball-Nationalspielerin. Spannend auch das Podiumsgespräch mit Angelica Moser, Stabhochspringerin und Halleneuropameisterin 2021. Die Zürcherin kämpfte sich nach einer schweren Verletzung wieder an die Weltspitze zurück.

## **Zocken für die Gesundheit**

Als Highlight stellt der Studiengang Physiotherapie der OST – Ostschweizer Fachhochschule ein neues Trainingssystem vor, das in Zusammenarbeit mit dem ICAI Interdisciplinary Center for Artificial Intelligence entstanden ist. «Ein bestehendes System aus dem Bereich der künstlichen Intelligenz, bei dem Bewegungen von Menschen im 3D-Raum analysiert werden können, wird auf die Anforderungen der Rapperswil-Jona Lakers und der Physiotherapie erweitert», erklärt Physiotherapie-Studiengangsleiter Emanuel Brunner. «Es geht darum, dass wir nun in der Lage sind, die Exekutivfunktionen der Sportler gezielt zu trainieren. Die Exekutivfunktionen sind wichtig, um auf dem Spielfeld schnelle Entscheidungen zu treffen. Diese sind aber nach Gehirnerschütterungen beeinträchtigt. Mit dem neuen Trainingssystem wollen wir es den Spitzensportlern ermöglichen, Exekutivfunktionen bei höchster körperlicher Belastung zu trainieren. Zudem wollen wir evaluieren, wie kognitive Leistungsfähigkeit im Zusammenhang mit der Regeneration steht. Wir erhoffen uns zukünftig exakte Informationen über das Leistungsniveau des Sportlers», so Brunner.

Am MOVE-it Symposium präsentieren die OST zusammen mit den Rapperswil-Jona Lakers den Prototyp des neuen Trainingssystems zur Steigerung der Exekutivfunktionen bei Spitzensportlern. Mit dem Trainingssystem spielen die Athleten Video-Games (sogenannte Exergames), in denen es um Geschwindigkeit und Präzision geht, und bei denen der Spieler kognitive Aufgaben durch körperliche Bewegungen lösen muss.

## **Praxistipps am Nachmittag**

Der Symposium-Nachmittag geht auf Themen aus der Praxis ein. Auch hier sind ehemalige Spitzensportler vertreten – zum Beispiel Benjamin Geisser, ehemaliger Schweizer Handball-Nationalspieler und Teamstütze beim TSV St.Otmar-St.Gallen, sowie Thomas Weber, ehemaliger Leistungssportler im Schwimmen und seit 2019 Athletiktrainer bei den Rapperswil Jona Lakers im Eishockey.

Das Move-it-Symposium 2023 findet am Freitag, 20. Oktober, auf dem Campus St.Gallen, Rosenbergstrasse 59, statt. Weitere Informationen: [ost.ch/move-it-2023](https://ost.ch/move-it-2023)

Für Rückfragen:

- Dr. Emanuel Brunner, Studiengangsleiter BSc in Physiotherapie, 058 257 14 61, [emanuel.brunner@ost.ch](mailto:emanuel.brunner@ost.ch)
- Johanna Schirmer-Popp, Marketing Specialist Departement Gesundheit, 058 257 13 55, [johanna.schirmer@ost.ch](mailto:johanna.schirmer@ost.ch)
- Michael Breu, Kommunikation OST, 058 257 44 66, [michael.breu@ost.ch](mailto:michael.breu@ost.ch)