



## **2. MOVE-IT Symposium 2024**

Kein Stress mit dem Körper-Stress!  
Innovative Wege zur Bewältigung von  
Stress in der Grundversorgung

Freitag, 18. Oktober 2024, OST-Campus St.Gallen

# Kein Stress mit dem Körper-Stress!

## Innovative Wege zur Bewältigung von Stress in der Grundversorgung.

Die Welt ist im Dauerstress. In der Schweiz fühlte sich 2023 rund jede dritte Person als emotional erschöpft. In der klinischen Praxis lässt sich vielerorts beobachten, dass die Probleme im Zusammenhang mit körperlichen Stressreaktionen überproportional zunehmen.

Körper-Stress definiert sich als ein Zustand, bei dem anhaltender Stress zu einer Vielzahl körperlicher Symptome und Gesundheitsprobleme führt. Seit der Einführung der ICD 11 werden die zuvor als psychosomatischen Störungen diagnostizierten Körper-Regulationsprobleme neu als «Bodily Distress Syndrome» erfasst. Der Umgang mit dem Körper-Stress-Syndrom führt zu Leiden seitens der Betroffenen, aber oftmals auch zu einer Überforderung der Gesundheitsfachkräfte.

Das 2. MOVE-IT Symposium der Physiotherapie an der OST – Ostschweizer Fachhochschule in St.Gallen fokussiert auf die Zusammenhänge zwischen psychischem Stress, körperlichen

Symptomen und beleuchtet therapeutische Strategien zur Behandlung von Körper-Stress in der Physiotherapie, Hausarztpraxis und Psychosomatik. Das Programm richtet sich an klinische Expertinnen und Experten aus der Gesundheitsversorgung und allen Interessierten der Gesundheit an der OST. Sie erfahren, wie Sie eine Erklärung für das Körper-Stress-Syndrom entwickeln, interprofessionelle Netzwerke stärken und nicht-pharmakologische Interventionen zur Verbesserung des psychischen und körperlichen Wohlbefindens nutzen können.



**Emanuel Brunner**  
Studiengangsleiter BSc Physiotherapie  
OST – Ostschweizer Fachhochschule

## Programm

### Agenda am Vormittag

- 9.00 Uhr **Eröffnung**  
**Birgit Vosseler**, Leiterin Departement Gesundheit, Mitglied der Hochschulleitung OST
- 9.15 Uhr **Stress und Stress-induzierte Hypersensibilisierung**  
**Christian Dungal**, Leitender Arzt Innere Medizin Rehaklinik Hasliberg
- 10.00 Uhr **Bewegung und Training zur Behandlung von Stress und Depressionen**  
**Emanuel Brunner**, Studiengangsleiter BSc Physiotherapie OST
- 10.30 Uhr **Präsentation Poster Session**  
**Martina Betschart**, Dozentin im BSc Physiotherapie OST
- 10.45 Uhr **Pause**  
Poster-Session mit den besten Bachelorarbeiten des BSc Physiotherapie OST
- 11.15 Uhr **Körper-Stress in der Grundversorgung**  
**Stefan Büchi**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH MediX Gruppenpraxis
- 12.00 Uhr **Gehen mit Depression: Zusammenhänge zwischen dem Gang und der psychischen Gesundheit**  
**Eling de Bruin**, Professor für Bewegungswissenschaften – OST
- 12.30 Uhr **Mittag**

## Agenda am Nachmittag

Am Nachmittag können Sie sich jeweils für ein Thema je Workshop Session anmelden.

13.30 Uhr Workshop Session I

W1: Körper-Stress in der Hausarzt- und  
Physiotherapiepraxis

**Stefan Büchi**

W2: Motivation und Verhaltensänderung

**Anne Kelso**

W3: Innovation durch KI

**Guido Schuster**

W4: Achtsamkeit und Selbstführung

**Ingrid Gubser**

W5: Training bei Fatigue

**Noah Köppel**

W6: Körperbildstörungen

**Michel Probst**

14.30 Uhr Pause

15.00 Uhr Workshop Session II

W1: Körper-Stress in der Hausarzt- und  
Physiotherapiepraxis

**Stefan Büchi**

W2: Motivation und Verhaltensänderung

**Anne Kelso**

W3: Innovation durch KI

**Guido Schuster**

W4: Achtsamkeit und Selbstführung

**Ingrid Gubser**

W5: Training bei Fatigue

**Noah Köppel**

W6: Körperbildstörungen

**Michel Probst**

16.00 Uhr Abschluss und Zusammenfassung

## Referentinnen und Referenten



**Christian Dungal**  
Leitender Arzt Innere Medizin  
Rehaklinik Hasliberg



**Emanuel Brunner**  
Studiengangsleiter  
BSc Physiotherapie OST



**Eling de Bruin**  
Physiotherapeut und  
Bewegungswissenschaftler,  
OST und ETH Zürich



**Martina Betschart**  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
und Dozentin Departement Gesund-  
heit OST



**Stefan Büchi**  
Facharzt für Psychiatrie  
und Psychotherapie FMH  
MediX Gruppenpraxis



**Guido Schuster**  
Gründer und Leiter des  
Interdisciplinary Center for  
Artificial Intelligence (ICAI)  
OST



**Noah Köppel**  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter  
und Dozent Departement Gesundheit  
OST



**Michel Probst**  
Professor Physiotherapie Mental  
Health Care  
KU Leuven



**Ingrid Gubser**  
Dozentin Departement angewandte  
Psychologie ZHAW



**Anne Kelso**  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
und Dozentin Departement Gesund-  
heit OST

Mehr Informationen zu den Referentinnen  
und Referenten [ost.ch/move-it-2024](https://ost.ch/move-it-2024)

## Partnerschaften



[physioswiss.ch](http://physioswiss.ch)



[medix-saentis.ch](http://medix-saentis.ch)



[lungenliga-sg.ch](http://lungenliga-sg.ch)



### Veranstaltungsort

Das MOVE-IT Symposium 2024 findet am Campus St.Gallen, Rosenbergstrasse 59 in 9000 St.Gallen statt.

### Anmeldung

Online unter [ost.ch/move-it-2024](https://ost.ch/move-it-2024)



Anmeldeschluss ist der 13. Oktober 2024

### Kosten

Die Teilnahme an der Veranstaltung kostet pro Person CHF 150.–.  
Für Mitglieder von physioswiss CHF 120.–.

### Kontakt

OST – Ostschweizer Fachhochschule  
Departement Gesundheit  
Rosenbergstrasse 59, Postfach  
9001 St.Gallen, Switzerland

T +41 58 257 15 00  
[physiotherapie@ost.ch](mailto:physiotherapie@ost.ch)

Für weitere Fragen kontaktieren Sie bitte:  
Gabi Pargätzi, T +41 58 257 14 46  
[gabi.pargaetzi@ost.ch](mailto:gabi.pargaetzi@ost.ch)

