

Titel des Seminars:

Körperliche Aktivität – besser als jedes Medikament?

Dozent: Dr. rer. med. Dirk Hofmeister, Diplom-Psychologe

Die Kursgruppen 34-51 und 61-68 können an diesem Seminar nicht teilnehmen!

Inhalt: „Sport - das beste Mittel gegen Krebs“ oder „Faul macht dumm - Trägheit schadet der geistigen Gesundheit“; diese zwei Schlagzeilen der Tagespresse vermitteln gesellschaftliches Allgemeinwissen: Körperliche Aktivität dient dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden. Stimmt das uneingeschränkt? Was sind die Wirkmechanismen körperlicher Aktivität? Wo liegen motivationspsychologische Potenziale und Barrieren? Was heißt das für die Planung von Interventionen? Welche Effekte körperlicher Bewegung sind bei der Behandlung welcher Erkrankungen nachgewiesen? Was hat das alles mit Leistungssport zu tun? Wo liegen ethische Grenzen ärztlichen Handelns im Sport? Was können wir hinsichtlich Motivationspsychologie und Wissenschafts-Kommunikation lernen?

Erkenntnisse aus Gesundheits- und Sportpsychologie eröffnen Ärzt:innen die Möglichkeit, einen erweiterten, differenzierenden Blick auf Prävention und Intervention bei verschiedenen Erkrankungen zu gewinnen. Das Seminar setzt sich mit o.g. Fragen auseinander – dabei erarbeiten wir gesundheitspsychologisches Basiswissen, erörtern Grundkonzepte der Motivationspsychologie, diskutieren aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirkung körperlicher Aktivität und nehmen eine kritische Betrachtung gesellschaftlicher Phänomene wie Doping im Alltag, Körperkult und Schönheitsidealen vor.

Scheinerwerb:

aktive Mitarbeit (!!!)

Präsentation (in Kleingruppe, lieber ohne PowerPoint – dafür mit Handout)

regelmäßige Teilnahme

Termine: Das Seminar wird als Blockseminar angeboten. Die Teilnahme an der Einführungsveranstaltung ist Voraussetzung für den Scheinerwerb.

Einführungsveranstaltung: Donnerstag, 23.04.2026, 17:30 – 19:30 Uhr

Blocktermine:

Freitag, 19.06.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 20.06.2026, 09:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 21.06.2026, 09:00 – 18:00 Uhr

Ort: Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie
Philipp-Rosenthal-Str. 55
Seminarraum 1133, 1. Etage (Treppenhaus)