

MEDIZINISCHE BETREUUNG UND PRÄVENTION

Eiskunstlauf und Eistanz

Saison 2026–2027

Version 1: 3. Juni 2026



INHALTSVERZEICHNIS

1. GESUNDHEIT IM ZENTRUM DER LEISTUNG.....	2
2. MEDIZINISCHE ORGANISATION VON SWISS ICE SKATING.....	2
3. SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG (SPU).....	3
4. PRÄVENTION UND GESUNDHEIT	4
5. STRONG BODY AND MIND	5
6. ANTI-DOPING.....	6
7. ETHIK UND ATHLET:INNENSCHUTZ	7
8. COOL AND CLEAN	7
9. KONTAKTE UND NÜTZLICHE RESSOURCEN	8

1. GESUNDHEIT IM ZENTRUM DER LEISTUNG

Das Konzept der medizinischen Betreuung und Prävention von Swiss Ice Skating orientiert sich an den Grundsätzen von Swiss Olympic zur nachhaltigen Talentförderung und zum Leistungssport. Es verfolgt das Ziel, Athletinnen und Athleten während ihres gesamten Entwicklungsweges zu begleiten und dabei die medizinischen, physischen, psychologischen, schulischen und ethischen Dimensionen des Leistungssports zu berücksichtigen.

Die in diesem Dokument beschriebenen Massnahmen tragen zur Qualität der Entwicklungsumfelder bei und entsprechen den Empfehlungen von Swiss Olympic, Swiss Sport Integrity sowie den anerkannten sportmedizinischen Institutionen.

Swiss Ice Skating möchte seinen Athletinnen und Athleten optimale Rahmenbedingungen bieten, damit sie ihr sportliches Potenzial langfristig entwickeln können und gleichzeitig ihre körperliche und mentale Gesundheit erhalten bleibt.

Leistungssport erfordert eine ganzheitliche Betreuung, welche die medizinische Begleitung, die körperliche Vorbereitung, die Regeneration, die Ernährung, die mentale Gesundheit sowie die Sensibilisierung für Präventions- und Ethikthemen umfasst.

Die Gesundheit der Athletinnen und Athleten hat höchste Priorität. Sportliche Erfolge dürfen niemals auf Kosten des Wohlbefindens oder der Integrität der Person erzielt werden. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, hat Swiss Ice Skating für den Eiskunstlauf und den Eistanz eine medizinische Organisation sowie das Präventions- und Ausbildungsprogramm Strong Body and Mind aufgebaut.

2. MEDIZINISCHE ORGANISATION VON SWISS ICE SKATING

Seit dem 1. Mai 2026 wird die medizinische Betreuung im Eiskunstlauf und Eistanz durch ein Netzwerk von anerkannten Fachpersonen der Sportmedizin koordiniert.

Verantwortlicher Verbandsarzt (CMO)

Dr. med. Patrik Noack

Medbase Sports Medical Center Abtwil

Der CMO koordiniert die medizinische Betreuung der Athletinnen und Athleten des Nationalkaders, berät Trainerinnen, Trainer und Familien und stellt die Zusammenarbeit mit spezialisierten Fachpersonen und medizinischen Zentren sicher.

 patrik.noack@medbase.ch

 www.medbase.ch

Verantwortliche für frauenspezifische Gesundheit und stellvertretende CMO

Dr. med. Sibylle Matter

Medbase Bern Zentrum

Dr. med. Sibylle Matter ist die Ansprechperson für spezifische Fragestellungen der Frauengesundheit im Leistungssport. Sie unterstützt Dr. med. Patrik Noack als stellvertretende CMO.

 sibylle.matter@medbase.ch

 www.medbase.ch

Medizinischer Ansprechpartner Eistanz

PD Dr. med. Thomas Rauer

Sports Knee Institute Aarau

PD Dr. med. Thomas Rauer ist der medizinische Ansprechpartner für die Disziplin Eistanz.

 ski@hin.ch

 www.sports-knee.ch

Romandie

Swiss Ice Skating arbeitet zudem mit folgender Partnerinstitution zusammen:

GO2 – Centre romand de chirurgie et de médecine du sport

 www.go2sport.ch

Diese Zusammenarbeit gewährleistet eine koordinierte medizinische Betreuung der Athletinnen und Athleten in der Romandie.

3. SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG (SPU)

Die sportmedizinische Untersuchung (SPU) bildet die Grundlage der medizinischen Betreuung der Athletinnen und Athleten. Sie ist für alle Mitglieder eines Swiss Ice Skating Kaders im Eiskunstlauf und Eistanz obligatorisch.

Nationalkader

Athletinnen und Athleten des Elite- und Nachwuchs-Nationalkaders müssen einmal pro Saison eine vollständige SPU absolvieren bei:

- dem CMO;
- einem Medbase Sports Medical Center;
- dem Zentrum GO2;
- oder einer von Swiss Olympic anerkannten sportmedizinischen Institution.

Der medizinische Bericht muss dem CMO zur Kontrolle zugestellt werden.

Regionalkader

Athletinnen und Athleten des regionalen Nachwuchskaders sowie alle Kandidatinnen und Kandidaten für PISTE 2027 müssen zum Zeitpunkt der physischen Tests eine weniger als 18 Monate alte SPU nachweisen können.

Ziele der SPU

Die sportmedizinische Untersuchung dient insbesondere dazu:

- Verletzungen und Überlastungen frühzeitig zu erkennen;
- Wachstum und Entwicklung zu beurteilen;
- mögliche Risikofaktoren oder Mangelzustände festzustellen;
- den Return-to-Sport nach Verletzungen zu begleiten;
- Athletinnen und Athleten bezüglich Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln und Anti-Doping-Bestimmungen zu beraten.

Weiterführende Informationen

 https://www.swissolympic.ch/ueber-swiss-olympic/partner_labelinhaber/medizinische-institutionen

4. PRÄVENTION UND GESUNDHEIT

Prävention ist eine der zentralen Säulen des Leistungssports.

Swiss Ice Skating empfiehlt allen Athletinnen und Athleten:

- eine regelmässige medizinische Betreuung;
- eine angepasste physiotherapeutische Begleitung;
- ein individualisiertes Athletiktraining;
- besondere Aufmerksamkeit für Regeneration und Erholung;
- eine ausgewogene Ernährung;
- ausreichend Schlaf;
- eine angemessene Steuerung der Trainingsbelastung.

Besondere Aufmerksamkeit gilt:

- Wachstum und Pubertät;
- der Prävention von Übertraining;
- Überlastungsverletzungen;
- der Menstruationsgesundheit;
- dem schrittweisen Return-to-Sport nach Krankheit oder Verletzung.

Zur Ergänzung der medizinischen Betreuung und der Präventionsmassnahmen hat Swiss Ice Skating das Programm Strong Body and Mind entwickelt. Es sensibilisiert Athletinnen und Athleten, Eltern sowie Trainerinnen und Trainer für die Anforderungen des Leistungssports.

Weiterführende Informationen

 <https://www.swissolympic.ch/verbaende/praevention>

5. STRONG BODY AND MIND

Seit 2021 entwickelt Swiss Ice Skating das Programm Strong Body and Mind im Rahmen seiner Präventions- und Unterstützungsangebote für Athletinnen und Athleten.

Das Programm wurde gemeinsam mit Fachpersonen des Bundesamtes für Sport (BASPO), von Swiss Olympic, Swiss Sport Integrity, der Swiss Sports Nutrition Society sowie dem medizinischen Partnernetzwerk von Swiss Ice Skating entwickelt. Ziel ist es, Athletinnen und Athleten in ihrer sportlichen, persönlichen und schulischen Entwicklung zu begleiten. Die Module von Strong Body and Mind stehen den Athletinnen und Athleten der National- und Regionalkader von Swiss Ice Skating, deren Eltern sowie Trainerinnen und Trainern offen, um ein gemeinsames Verständnis von Gesundheit, Prävention und Athletenentwicklung zu fördern.

Strong Body and Mind ist heute ein zentraler Bestandteil des Leistungssports von Swiss Ice Skating: Ja zu Medaillen. Nie auf Kosten der Gesundheit und des Wohlbefindens der Athletinnen und Athleten.

Die vier Säulen:

Gesunder Lebensstil

- Ernährung
- Schlaf
- Regeneration
- gesundheitsfördernde Lebensgewohnheiten

Mentale Gesundheit und Sportpsychologie

- Selbstvertrauen
- Stressbewältigung
- psychisches Wohlbefinden
- mentale Regeneration

Körperliche Vorbereitung

- Verletzungsprävention
- langfristige körperliche Entwicklung
- Vorbereitung auf sportliche Höchstleistungen

Sauberer Sport und Ethik

- Anti-Doping
- Respekt
- Fairplay
- Athlet:innenschutz

Programm 2026:

Medizinische Betreuung, Gesundheit und Verletzungsprävention

 12. Mai 2026 (DE)) | 1. Juni 2026 (FR)

 17:30–18:30 Uhr - Referierende: Dr. med. Patrik Noack (DE), Dr. med. Sibylle Matter (FR)

Körperliche Vorbereitung

 21. Mai 2026 | 28. Mai 2026 | 4. Juni 2026 | 11. Juni 2026

 17:30–18:30 Uhr - Referierende: Dr. Amar Arhab (FR), Laurent Alvarez (DE)

Sportpsychologie

 9. Juni 2026 | 16. Juni 2026 | 23. Juni 2026 | 30. Juni 2026

 17:30–18:30 Uhr - Referierende: Dr. phil. Nadja Ackeret (DE), Laurie Schwab (FR)

Sporternährung

 31. August 2026 | 9. September 2026 | 21. September 2026 | 2. Oktober 2026

 17:30–18:30 Uhr - Referierende: Dr. Samuel Mettler (DE), Simone Reber (FR)

Sportplanung, Schule und Life Balance

 18. September 2026

 18:00–20:00 Uhr - Referent: Richard Leroy (nur FR)

Ressourcen

 [Strong Body and Mind 2026](#)

6. ANTI-DOPING

Swiss Ice Skating bekennt sich uneingeschränkt zu den Prinzipien eines sauberen Sports, wie sie von Swiss Sport Integrity und Swiss Olympic vertreten werden. Alle betroffenen Mitglieder des Nationalkaders müssen die Online-Ausbildung **Clean Winner** bis spätestens am 5. Juni 2026 absolvieren.

Diese Ausbildung behandelt insbesondere:

- die Anti-Doping-Bestimmungen;
- Dopingkontrollen;
- die Verbotsliste;
- Nahrungsergänzungsmittel;
- die Verantwortung der Athletinnen und Athleten.

Clean Winner

 <https://ch.cleanwinner.org>

Darüber hinaus werden im Rahmen der Zusammenzüge der National- und Regionalkader von Swiss Ice Skating regelmässig Informationsveranstaltungen und Workshops durchgeführt.

Informationen und Prävention

 <https://www.sportintegrity.ch/de/antidoping/praevention>

Medikamentenprüfung

 <https://www.sportintegrity.ch/de/medikamente>

7. ETHIK UND ATHLET:INNENSCHUTZ

Swiss Ice Skating setzt sich für ein gesundes, respektvolles und sicheres Sportumfeld ein. Die Grundsätze des **Ethik-Kompasses** von Swiss Olympic sowie die Verfahren von Swiss Sport Integrity gelten für sämtliche Aktivitäten des Verbandes.

Darüber hinaus werden im Rahmen der Zusammenzüge der National- und Regionalkader von Swiss Ice Skating regelmässig Informationsveranstaltungen und Workshops durchgeführt.

Ethikverantwortliche

Sabrina Piazza

 sabrina.piazza@swissiceskating.ch

 +41 31 359 73 60

Ressourcen

 <https://www.sportintegrity.ch>

 <https://www.swissolympic.ch/verbaende/werte-ethik>

 <https://www.swissolympic.ch/verbaende/werte-ethik/Ethik-Kompass-Kachel0>

8. COOL AND CLEAN

Seit mehr als zwanzig Jahren engagiert sich Cool and Clean für einen sauberen, gesunden und fairen Sport. Das Programm trägt zur Entwicklung psychosozialer Kompetenzen junger Athletinnen und Athleten bei und fördert verantwortungsbewusstes Verhalten. Die Regionalverantwortlichen von Swiss Ice Skating werden ermutigt, die von Cool and Clean angebotenen Hilfsmittel und Workshops in die regionalen Treffen von Swiss Ice Skating einzubinden.

Informationen

 <https://www.coolandclean.ch>

9. KONTAKTE UND NÜTZLICHE RESSOURCEN

Verantwortlicher Verbandsarzt (CMO)

Dr. med. Patrik Noack

 patrik.noack@medbase.ch

Verantwortliche für frauenspezifische Gesundheit

Dr. med. Sibylle Matter

 sibylle.matter@medbase.ch

Medizinischer Ansprechpartner Eistanz

PD Dr Thomas Rauer

 ski@hin.ch

Chef Leistungssport

David Chazeau

 david.chazeau@swissiceskating.ch

Ethikverantwortliche

Sabrina Piazza

 sabrina.piazza@swissiceskating.ch

Koordinator Strong Body and Mind und Regionalkader Nachwuchs

Richard Leroy

 richard.leroy@swissiceskating.ch

Regionale Ansprechpartner:innen des Regionalkaders Nachwuchs

ARP | Danièle Dubuis

 daniele.dubuis@netplus.ch

BEV | Thomas Degen

 thomas.degen@bev-gr.ch

EVBNZ | Micha Steffen

 steffen.micha@outlook.com

FTP | Marinella Riva

 marinellariva@hotmail.com

KZEV | Enikő Vasas

 enikoe.vasas@gmail.com

OEV + TGEV | Zora Largo

 zofala@hotmail.com

Ressourcen

 www.swissolympic.ch

 www.sportintegrity.ch

 www.coolandclean.ch

 www.swissiceskating.ch

 www.ssns.ch

 www.sasp.psychologie.ch

Swiss Ice Skating betrachtet Gesundheit, Prävention, Ethik und Wohlbefinden als unverzichtbare Grundlagen einer nachhaltigen Leistungsentwicklung.

Mit seiner medizinischen Organisation, dem Programm Strong Body and Mind sowie den Partnerschaften mit Swiss Olympic, Swiss Sport Integrity und anerkannten sportmedizinischen Institutionen engagiert sich der Verband dafür, Athletinnen und Athleten auf ihrem sportlichen Entwicklungsweg zu begleiten und gleichzeitig ihre Gesundheit und Integrität zu schützen.

**Der Schutz der Athletinnen und Athleten hat auf allen Ebenen
des Leistungssports höchste Priorität.**