

MEDICAL SUPPORT, HEALTH AND INJURY PREVENTION

Dr. med. Sibylle Matter – CMO adjoint Swiss Iceskating



Chief Medical Officer (CMO)



https://www.swissiceskating.ch/1_kunstlauf/4_leistungssport/2_kader-und-aktivitten/d_medical-2026.pdf

Dr. med. Patrik Noack – Medbase Abtwil

- Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH
- Sport- und Bewegungsmedizin SEMS
- Manuelle Medizin SAMM
- Abdomen-Sonographie SGUM

Kontakt: Wiesenbachstrasse 5, 9030 Abtwil

Tel. +41 71 313 70 20 | Mobile +41 79 639 84 25 | patrik.noack@medbase.ch

| www.medbase.ch/standorte/detail/medbase-abtwil

Dr. med. Sibylle Matter Brügger

Leitende Ärztin Sportmedizin im Sports Medical Center Medbase Bern Zentrum
Health performance Managerin Swiss Olympic

CMO Adjoint



FMH Allgemeine Innere Medizin
Interdisziplinärer Schwerpunkt Sportmedizin SEMS
Fähigkeitsausweis in Manueller Medizin SAMM
Fähigkeitsausweis in Sonographie Bewegungsapparat SGUM

Contact

Dr. med. Sibylle Matter Brügger

Allg. Innere Medizin FMH | Sportmedizin SGSM | Manuelle Medizin SAMM | Sonographie Bewegungsapparat SGUM

Medbase Bern Zentrum, Sports Medical Center, Schwanengasse 10, 3011 Bern

Tel. +41 31 326 55 55; M +41 79 787 22 66

sibylle.matter@medbase.ch

www.medbase.ch

Eistanz Danse sur glace



PD Dr. med. Thomas Rauer – Sports Knee Institute

- Facharzt für Chirurgie FMH
- Spezialisierte Traumatologie (SGC/SO)
- Spezialisierung in Allgemeinchirurgie und Traumatologie (SGACT)
- Sport- und Bewegungsmedizin (SEMS)

Kontakt: Bahnhofstrasse 41, 5000 Aarau | Tel. +41 62 836 75 09 | Mobile +41 79 78 815 05 56 | ski@hin.ch

www.sports-knee.ch

Partnerschaft in der Romandie

Swiss Ice Skating arbeitet ebenfalls mit [GO2](#) – *Centre romand de chirurgie et de médecine du sport et des arts pour la prévention et le suivi médical des jeunes athlètes (10–20+)*.

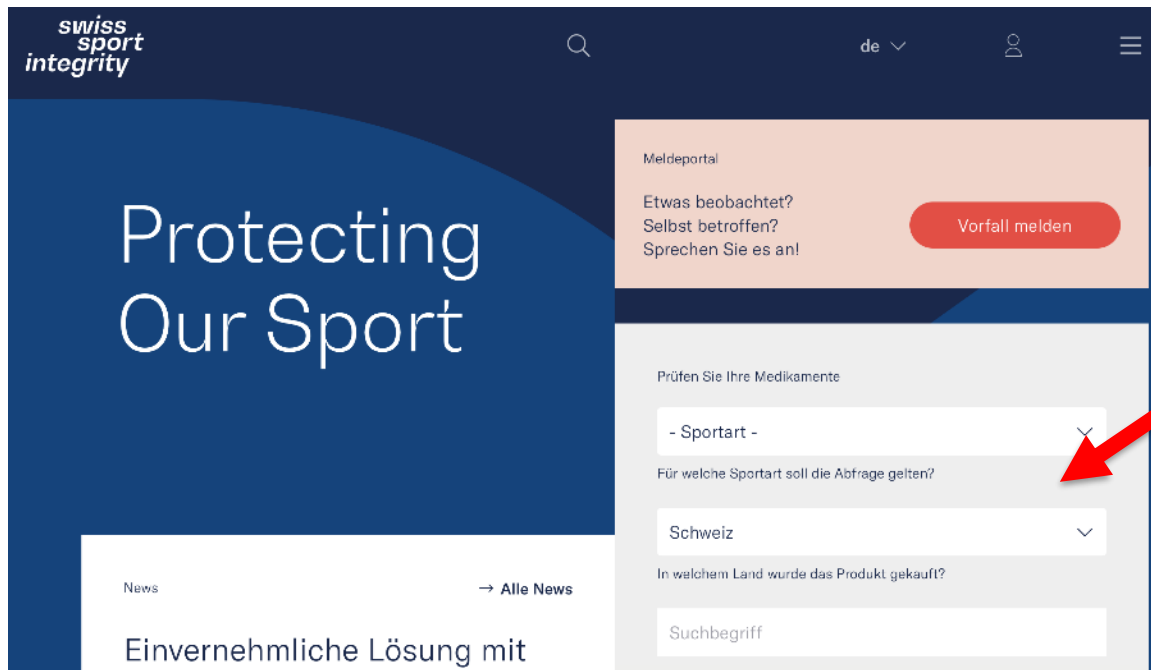
Der CMO steht in direktem Kontakt mit dem medizinischen Team von **GO2**, um eine koordinierte Betreuung der **Athletinnen und Athleten des Nationalkaders im Eiskunstlauf und Eistanz** in der Romandie sicherzustellen.

Procédure en cas de maladie ou de blessure

- Si une maladie ou une blessure affecte l'entraînement pendant plus de 3 jours, signalez-vous à votre médecin du sport ! Envoyer copie du rapport Médicale à CMO Patrik Noack
- En cas de questions à Patrik Noack La meilleure façon de signaler est via WhatsApp que se passe-t-il?
Depuis quand?
Où?
Quelles mesures (médicaments, thérapies, etc.) ont déjà été mises en place? Envoie une photo ! Si vous avez des questions sur les médicaments, envoyez non seulement le nom du médicament mais aussi une photo des ingrédients!



Medikamenten-App Swiss Sport Integrity



The screenshot shows the Swiss Sport Integrity website. The header includes the logo, a search icon, a language selector set to 'de', a user profile icon, and a menu icon. The main banner features the text 'Protecting Our Sport'. Below this, there's a 'News' section with a link to 'Alle News' and the text 'Einvernehmliche Lösung mit'. On the right, there's a 'Meldeportal' (Reporting Portal) section with the text 'Etwas beobachtet? Selbst betroffen? Sprechen Sie es an!' and a red button labeled 'Vorfall melden'. Below this is a 'Prüfen Sie Ihre Medikamente' (Check your medications) section. It contains two dropdown menus: the first is labeled '- Sportart -' with a red arrow pointing to it, and the second is labeled 'Schweiz'. Below these is a text input field labeled 'Suchbegriff' (Search term).

swiss sport integrity

de

Meldeportal

Etwas beobachtet?
Selbst betroffen?
Sprechen Sie es an!

Vorfall melden

Protecting Our Sport

News → Alle News

Einvernehmliche Lösung mit

Prüfen Sie Ihre Medikamente

- Sportart -

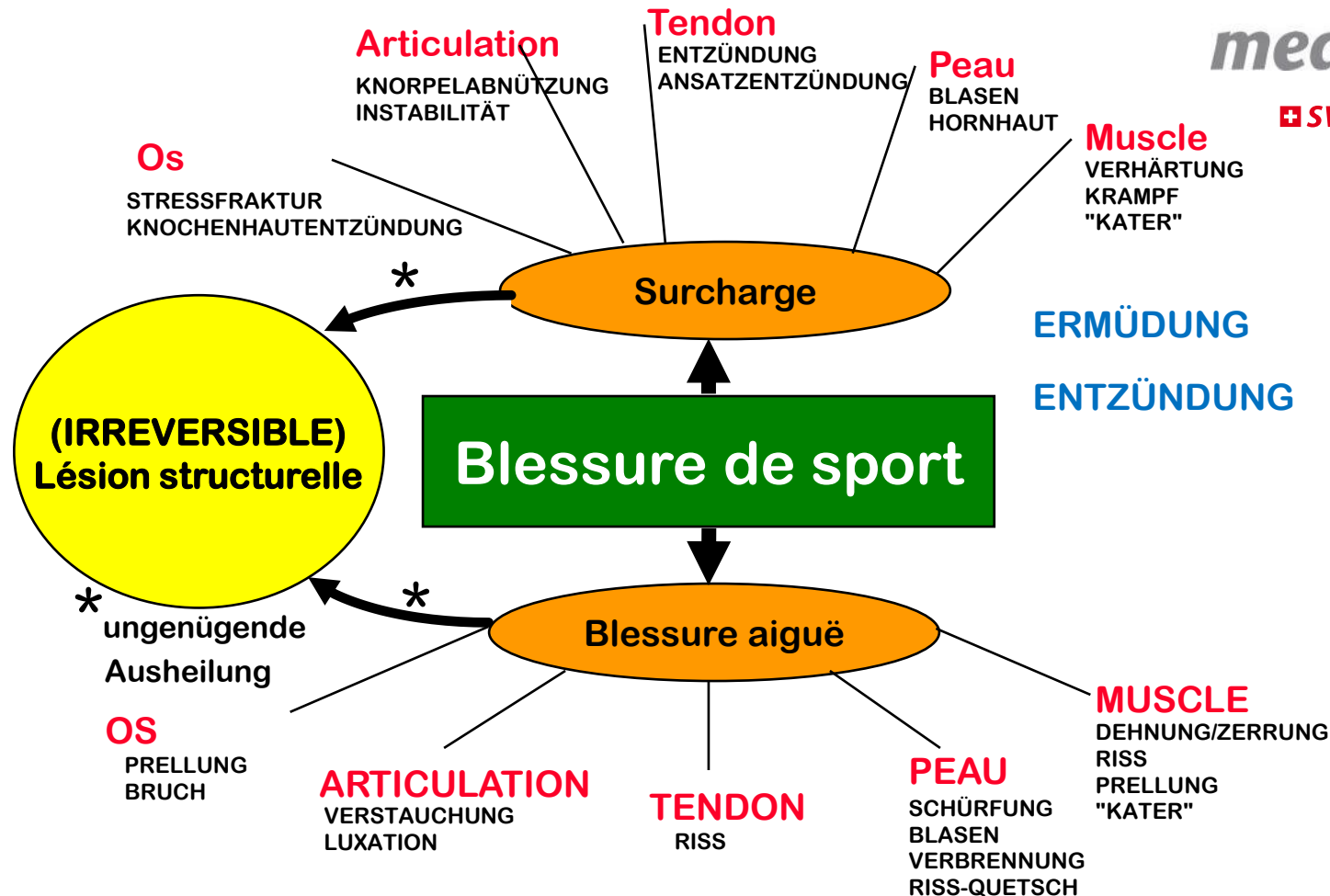
Für welche Sportart soll die Abfrage gelten?

Schweiz

In welchem Land wurde das Produkt gekauft?

Suchbegriff

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



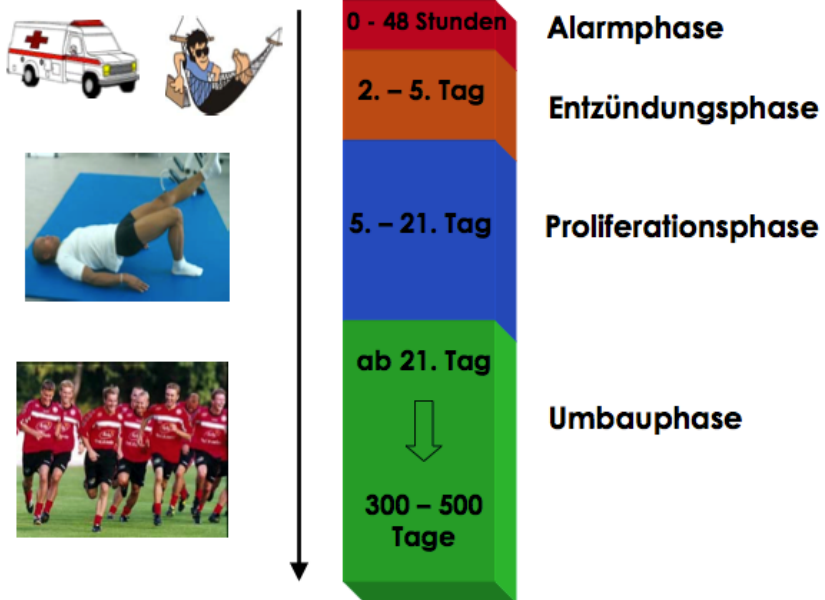
Blessure aiguë (p.e. entorse de cheville)

Premiers secours



Akute Verletzungen - Rehabilitation

Vier Phasen der Wundheilung



Akute Verletzungen - Rehabilitation

Die Rehaphasen



Prävention



<https://www.swissolympic.ch/fr/athlete-hub/performance/prevention/prevenir-les-accidents>

Correctement assurés en cas d'accident en Suisse comme à l'étranger ?

Patrik Noack



Disposer d'une couverture d'assurance suffisante en Suisse comme à l'étranger – surtout en cas d'accident – est essentiel pour les athlètes.



Choisir une assurance-accidents privée « monde entier »

Parmi les meilleurs médecins, nombreux sont ceux qui travaillent dans des cliniques privées n'admettant que des patients assurés en privé ou semi-privé.

- Souscrire une assurance-accidents (pas maladie) privée « monde entier ».
- Vérifier si son sport est classé à risque, ce qui pourrait conduire l'assureur à un refus de prestations.



Veiller à la couverture illimitée des frais en cas de rapatriement après un accident

Même avec une assurance-accidents « monde entier », la couverture des frais en cas de rapatriement diffère d'une compagnie à l'autre.



Prendre une affiliation à la Rega

Prendre une affiliation de CHF 30.- par an à la Rega permet de combler les lacunes de couverture des assurances « monde entier ».



CHF 30.-



Souscrire une assurance annulation voyage

Important : pas de sport ~~pas~~ d'avion

→ Vérifier impérativement si l'assurance voyage couvre aussi l'incapacité au sport.



Sport impossible, avion possible



Sport impossible, avion impossible



Erledigen in Saisonpause!

- Kontrolle bei Dentalhygiene und/oder Zahnarzt **DRINGEND** empfohlen!



Erledigen in Saisonpause

La santé buccodentaire dans le sport: comment prévenir les problèmes?

Hanspeter Betschart, Patrik Noack, Michel Gigandet, Roland Lauber



Les problèmes dentaires peuvent affecter considérablement les performances des sportifs, jusqu'à les tenir à l'écart d'entraînements et de compétitions. Diverses mesures préventives, telles qu'une bonne hygiène buccodentaire et des contrôles réguliers, permettent de minimiser ce risque.



Contact: Hanspeter Betschart, Patrik Noack, Michel Gigandet, Roland Lauber

Renseignements sur la littérature de référence ou la littérature complémentaire auprès des personnes mentionnées ci-dessus.

© 2024 Swiss Olympic

Pendant la pause de la saison

L'hygiène dentaire et/ou les contrôles chez le dentiste sont **FORTEMENT** recommandés !
Vaccins nécessaires pour les compétitions à l'étranger

- Diphtérie/tétanos/coqueluche/polio
- - Rougeole/oreillons/rubéole
- - Vaccination contre le TBE
- - Vaccination contre l'hépatite A
- - Vaccination contre la varicelle si elle n'est pas subie
- - Vaccination contre la méningite
- - Vaccination contre le HPV
- - Pneumocoques (asthmatiques)

-> Apportez votre carte de vaccination à la SPU!

Sportärztlicher Untersuchung SPU



 **swiss** 
olympic
spirit of sport

Notice d'information

Examen médico-sportif (EMS)

Version 1.0

Cette notice d'information s'adresse aux athlètes, aux parents et aux fédérations sportives, et vise à informer sur le contenu et l'importance d'un examen médico-sportif.

Keystone ATS

L'examen médico-sportif (EMS; allemand: SPU)

L'examen médico-sportif (EMS) est précieux à plusieurs égards :

Les maladies graves, les **blessures** ou les **surcharges** sont détectées et peuvent être traitées.

Les problèmes médicaux **méconnus jusqu'à présent** peuvent être dépistés et résolus.

Les malpositions de **l'appareil locomoteur** et les déficits ou raccourcissements musculaires sont détectés et peuvent être améliorés à l'aide de thérapies, de musculation et d'autres mesures.

Les **carences** sont découvertes suffisamment tôt et peuvent être éliminées avant qu'une baisse de performance ou qu'une maladie apparaisse.

L'athlète bénéficie de **conseils** en cas de prise de compléments alimentaires et de médicaments conformément aux directives d'Antidoping Suisse.

L'athlète est **examiné individuellement** et de manière globale par un professionnel de la santé. Un contact avec un spécialiste est ainsi établi, ce qui permet dans de nombreux cas aussi d'avoir un interlocuteur principal pendant l'année

L'examen médico-sportif (EMS; allemand: SPU)

4. Obligations des athlètes

4.1 Cadre national (T3 | T4–M, minimum SOTC nationale)

Les athlètes doivent effectuer un [EMS](#) une fois par saison, soit auprès du CMO, d'un **Medbase Sports Medical Center** (voir liste en annexe), de **G02** ou dans un [établissement médico-sportif reconnu par Swiss Olympic](#).

Dans tous les cas, le rapport médical doit être envoyé au CMO pour contrôle.

Les coûts sont à la charge de l'athlète, sauf mention contraire liée à convention d'athlète de Swiss Ice Skating.

4.2 Candidat·e·s PISTE | Cadre régional (F3–T2)

Les athlètes doivent obligatoirement présenter, lors de leurs participations aux tests physiques PISTE et de leur adhésion au cadre régional, une attestation médicale certifiant la réalisation d'un [EMS](#) datant de moins de 18 mois dans un [établissement médico-sportif reconnu par Swiss Olympic](#).

Les coûts sont à la charge de l'athlète.

En outre, **Swiss Ice Skating** recommande un suivi médical attentif par les professionnels de tout [établissement médico-sportif reconnu par Swiss Olympic](#) pour les jeunes patineurs et patineuses orientés vers le sport de performance, à partir de F3 → T1.

Sportärztlicher Untersuchung SPU

Medbase Sports Medical Center (Swiss Olympic zertifiziert)

Nachname	Vorname	Medbase Standort	Adresse	Telefon	E-Mail
Noack	Patrik	Medbase Abtwil	Wiesenbachstrasse 5, 9030 Abtwil	071 313 70 20	patrik.noack@medbase.ch
Kraus	Leonie	Medbase Abtwil	Wiesenbachstrasse 5, 9030 Abtwil	071 313 70 20	leonie.kraus@medbase.ch
Intorp	Stephanie	Medbase Abtwil	Wiesenbachstrasse 5, 9030 Abtwil	071 313 70 20	stephanie.intorp@medbase.ch
Heller	Valeria	Medbase Abtwil	Wiesenbachstrasse 5, 9030 Abtwil	071 313 70 20	valeria.heller@medbase.ch
Matter	Sibylle	Medbase Bern Zentrum	Schwangengasse 10, 3011 Bern	031 326 55 55	sibylle.matter@medbase.ch
Hänel	Lukas	Medbase Bern Zentrum	Schwangengasse 10, 3011 Bern	031 326 55 55	lukas.haenel@medbase.ch
Angelella	Daniele	Medbase Luzern	Zihlmattweg 46, 6005 Luzern	041 318 61 81	daniele.angelella@medbase.ch
Eggenberger	Dominik	Medbase Thun	Weststrasse 14, 3604 Thun	033 225 23 00	dominik.eggenberger@medbase.ch
Kellerhals	Christoph	Medbase Thun	Weststrasse 14, 3604 Thun	033 225 23 00	christoph.kellerhals@medbase.ch
Zehnder	Pascal	Medbase Winterthur Brunnengasse	Brunngasse 6, 8400 Winterthur	052 260 37 80	pascal.zehnder@medbase.ch
Schaller	Fabian	Medbase Winterthur WIN4	Grüzefeldstrasse 32, Campus, 8400 Winterthur	052 266 93 00	fabian.schaller@medbase.ch
Stigler	Brigitte	Medbase Winterthur WIN4	Grüzefeldstrasse 32, Campus, 8400 Winterthur	052 266 93 00	brigitte.stigler@medbase.ch
Oliver	Rubén	Medbase Wetzikon	Bahnhofstrasse 99g, 8620 Wetzikon	044 934 30 30	ruben.oliver@medbase.ch
Angela	Ruwell	Medbase Zürich Löwenstrasse	Löwenstrasse 29, 8001 Zürich	044 226 36 36	angela.ruwell@medbase.ch
Fuchs	Thomas	Medbase Zürich Löwenstrasse	Löwenstrasse 29, 8001 Zürich	044 226 36 36	thomas.fuchs@medbase.ch
Lai	Alessandro	Medbase Zürich Löwenstrasse	Löwenstrasse 29, 8001 Zürich	044 226 36 36	alessandro.lai@medbase.ch

Sportärztlicher Untersuchung SPU

Medizinische Institutionen

Eine zielgerichtete und umfassende medizinische Betreuung ist für Athlet*innen ein wichtiger Baustein des Erfolgs. Swiss Olympic zeichnet deshalb medizinische Institutionen, deren Angebot speziell auf den Sport ausgerichtet ist, mit den Labels «Swiss Olympic Medical Center» und «Sport Medical Base approved by Swiss Olympic» aus.

Die akkreditierten Kliniken und Praxen zeichnen sich durch eine hohe Kompetenz und eine ausgewiesene Erfahrung in der sportmedizinischen Beratung und Behandlung von Athlet*innen aus. Die Institutionen müssen sich spätestens alle 4 Jahre re-zertifizieren.

Für eine umfassende gesundheitliche Betreuung stehen den Athlet*innen weitere Fachexpert*innen der Sporternährung und der Sportpsychologie zur Verfügung.

Die Verbände erstellen in Zusammenarbeit mit Fachexpert*innen und anhand von Factsheets im Bereich der sportmedizinischen Untersuchung (SPU) und der Prävention ein sportmedizinisches Konzept.

Sportärztlicher Untersuch SPU

Prélèvement sanguin (Laboratoire olympique suisse depuis 12 ans)

ECG (tous les 2 ans à partir de 12 ans)

medbase

Medbase

Profitiere von attraktive Vorteile aus der gesamten Medbase Gruppe wie Sportlabor mit Laborpartner Unilabs für die Kategorien **Gold, Silber und Bronze**, Dentalhygiene beim zahnarztzentrum.ch sowie Rabatten bei Medbase Apotheken und dem Zur Rose Shop für **Swiss Olympic Card Inhaber*innen Gold, Silber, Bronze und Elite.**

[Details](#)

Sportärztlicher Untersuchung SPU

SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

Supplementguide dient nur zu Informationszwecken

SSNS

Bildung

Sporternährung

Support

A

Einsatz in spezifischen Situationen im Sport
gestützt durch gute Evidenz

[zur Liste](#)

B

Noch nicht ausreichend erforscht. Einsatz
bedarf spezifischer, individualisierter
Protokolle

[zur Liste](#)

C

Kein oder kaum Nutzen im Sport. Einsatz im
Sport nicht empfohlen

[zur Liste](#)

D

Verboten oder hohes Risiko an
Kontamination mit verbotenen Substanzen

[zur Liste](#)

www.ssns.ch

Supplemente - Fakten

Enough Is Enough: Stop Wasting Money on Vitamin and Mineral Supplements **FREE**

Eliseo Guallar, MD, DrPH; Saverio Stranges, MD, PhD; Cynthia Mulrow, MD, MSc, Senior Deputy Editor; Lawrence J. Appel, MD, MPH; and Edgar R. Miller III, MD, PhD

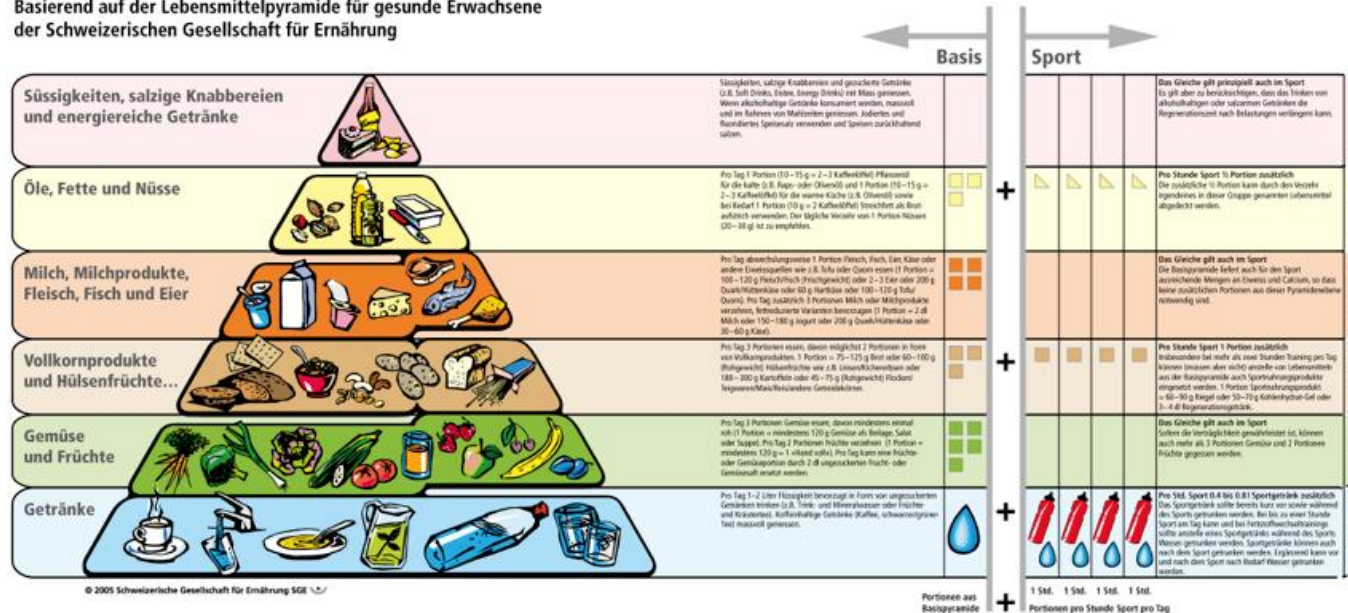
Important : Nutrition de base fraîchement préparée

www.ssns.ch

Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler

Ab ca. 5 Stunden Sport pro Woche

Basierend auf der Lebensmittelpyramide für gesunde Erwachsene der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung



Infektoprophylaxe « hiver »



Infektoprophylaxe « Winter »

Vitamine D d'octobre à mars

- Moins de 16 ans : 1000 UI de vitamine D3 par jour, par exemple 1 Burgerstein vitamine D3 Capsule de 2000 UI 3-4 fois par semaine ou Luvit D3 pour des gouttes de 2 ml par semaine en une journée avec de la nourriture.
- Plus de 16 ans : 2000 UI de vitamine D3 par jour, par exemple 1 Burgerstein vitamine D3 Capsule 2000 UI par jour ou Luvit D3 chute 3,5 ml par semaine en une journée avec de la nourriture.

Prophylaxie contre l'infection si elle est susceptible aux infections en automne/hiver, lors des phases d'entraînement à haute intensité ou en déplacement

Burgerstein Immunvital 2 comprimés par jour,
comprimés de résistance Echinafore Forte

2 Boissons chaudes quotidiennes ou Echinaforce, 2 x 5 ml par jour



Bestellung Echinaforce Tabletten und/oder Hotdrink

Les titulaires de la carte olympique suisse Gold, Silver, Bronze et Elite peuvent commander des comprimés de résistance Echinaforce Forte et/ou une boisson chaude Echinaforce GRATUITEMENT via le CMO ou le médecin sportif, ce que SPU a réalisé.

Lorsque vous commandez, indiquez toujours quel type de carte olympique suisse vous possédez (formulaire à remplir) ! La livraison sera faite à votre domicile.

Pas d'ordres familiaux !

Infections récurrentes malgré la prophylaxie infectieuse

Contactez votre médecin du sport ou votre directeur médical ! Causes possibles :

- Sinusite chronique
- Allergies
- Inflammation chronique de la gorge ou des amygdales pharyngées
- Reflux
- Asthme
- Etc.

Reprise progressive du sport

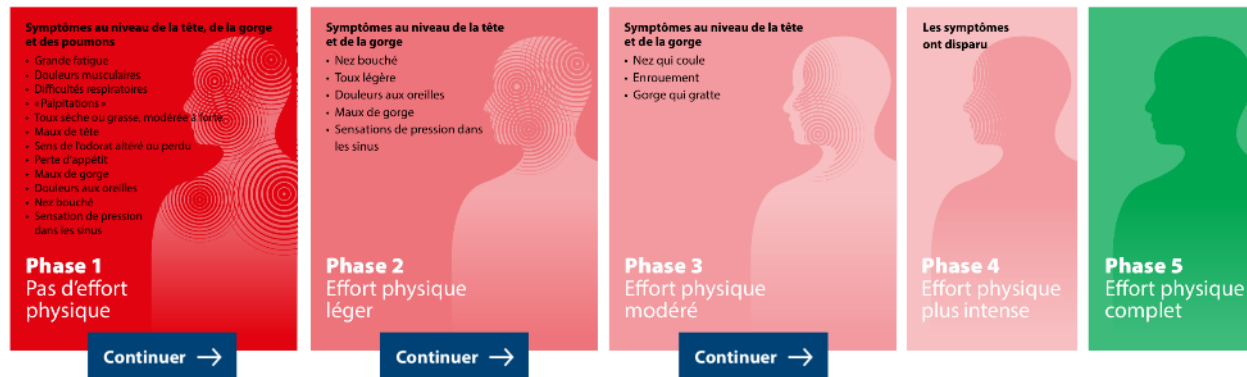
Après une infection des voies respiratoires et du nasopharynx, une reprise prématurée de l'entraînement peut être risquée. Ce graphique interactif montre ce à quoi les sportif·ve·s doivent prêter attention lors de leur reprise du sport.

Quels sont tes symptômes ?

En fonction de tes symptômes, choisis la phase qui décrit le mieux ta maladie et clique sur « Continuer » pour découvrir les prochaines étapes de ta reprise.



Commence la « reprise progressive du sport » petit à petit, au plus tôt 48 heures après que tes symptômes se sont nettement améliorés et/ou après les derniers signes de fièvre et de frissons.



Danger de fatigue après infection virale

Postvirale Ermüdung entsteht, wenn der Körper nach einer Virusinfektion noch länger „im Alarmmodus“ bleibt. Das Immunsystem ist weiterhin aktiv, Entzündungsstoffe wirken nach, und Energieproduktion in Muskeln und Gehirn kann vorübergehend gestört sein. Dadurch fühlen sich Betroffene trotz ausreichender Ruhe erschöpft, wenig belastbar und geistig „verlangsamt“.

Typische Merkmale:

- starke Müdigkeit nach kleiner Anstrengung
- Konzentrationsprobleme („Brain Fog“)
- Muskelschmerzen oder Schwäche
- längere Erholungszeit nach Belastung

Vereinfacht gesagt:

Virusinfektion → anhaltende Immunreaktion → gestörter Energiehaushalt → Erschöpfung

Infektoprophylaxe

Training-related and competition-related risk factors
for respiratory tract and gastrointestinal infections
in elite cross-country skiers

Conclusion is Air travel and competition are major risk factors for acute respiratory tract and gastrointestinal symptoms in this population. Athletes who have large fluctuations in training load experience such symptoms more frequently. Shorter duration of symptoms appears to be associated with success in cross-country skiing.

Comment prévenir les maladies ?

Patrik Noack, Hanspeter Betschart



Avant les Jeux Olympiques



- Contrôler son certificat de vaccination
- Vérifier ses réserves de fer et de vitamine D dans le sang

Pour le voyage



- Humecter ses muqueuses nasales et muqueuses du pharynx
- Prendre des probiotiques en cas d'estomac sensible
- Prévenir les infections au moyen d'Echinaforce Hot Drink ou de probiotiques
- En cas de voyages en avion: Éviter les retombées du décalage horaire (voir la notice «Comment mieux supporter le décalage horaire?»)
- Emporter sa propre nourriture pour le voyage
- Porter un masque FFP2

Pendant les Jeux Olympiques



- Se laver régulièrement les mains et utiliser du désinfectant
- Limiter les contacts physiques (p. ex. bise/serrage de main) avec les personnes extérieures au Swiss Olympic Team
- Dormir suffisamment
- Consommer uniquement des aliments sûrs (voir notice « Comment se nourrir en toute sécurité ? »)
- Porter un masque FFP2 dans les situations à risque (transports en commun, réfectoires, etc.)

Comment mieux supporter le décalage horaire ?

Patrik Noack



Avant le vol



- Adapter ses horaires de sommeil au fuseau horaire du lieu de compétition quelques jours avant le voyage déjà (Voyage vers l'Est : se coucher/lever plus tôt. Voyage vers l'Ouest : se coucher/lever plus tard. Observer un décalage d'une heure supplémentaire chaque jour)
- Mettre des vêtements confortables et des chaussettes de compression déjà avant l'embarquement
- Si possible, emporter sa propre nourriture pour le vol (selon ses préférences et sa tolérance, des fruits oléagineux ou mélanges de noix, des crackers, des biberlis, des leckerli de Bâle ou autre)

Jetlag Prophylaxe

Während des Flugs



- Uhr beim Einsteigen ins Flugzeug auf Uhrzeit des Zielorts umstellen und entsprechend der neuen Zeit schlafen
- Genügend trinken und Nasenschleimhäute mit Salzwasser-Nasenspray und Nasensalbe pflegen
- Echinaforce Hot Drink 2x 5ml pro Tag oder Burgerstein Immunvital 1x pro Tag einnehmen (vor dem Schlucken 1 Min. im Mund lassen)
- Zeitpunkt der Melatonineinnahme sowie zusätzliche Einnahme eines (pflanzlichen) Schlafmittels mit dem Teamarzt oder Patrik Noack besprechen
- Nackenkissen, Augenmaske und Ohrstöpsel anwenden
- Einsatz von Koffein je nach Flugzeit und Zeitverschiebung
- Im Flugzeug gemäss Uhrzeit am Zielort essen; bei grossen Jetlag-Problemen evtl. Umstellung bereits in der Schweiz
- Bei Anfälligkeit auf Halsschmerzen oder Magenprobleme: Einnahme von Probiotika

Jetlag Prophylaxe

Nach dem Flug



- Die ersten drei Tage nach der Ankunft 30 Min. vor dem Schlafen Melatonin einnehmen
- Am Morgen die ersten 45 Min. nach dem Aufstehen Lichtexposition planen (natürliches Tageslicht oder Spezialbrille)
- Smartphone, Laptop und Fernseher 45 Min. vor dem Schlafengehen ausschalten (oder zumindest Brille mit Blaulichtfilter tragen)

Kontakt bei Fragen zur generellen Planung der beschriebenen Massnahmen, bei der Anwendung von Lichtexposition mittels Brille sowie beim Einsatz von Melatonin: Patrik Noack, +41 (0)71 313 70 20, patrik.noack@medbase.ch
Auskunft über verwendete und/oder weiterführende Literatur erteilt die oben aufgeführte Kontaktperson.

© 2020 Swiss Olympic

Prophylaxe - Melatonin



MELLOZZAN Tabl 2 mg
N05CH01 Melatonin

Salmon Pharma GmbH
Flasche 30 Stk



MELLOZZAN Tabl 3 mg
N05CH01 Melatonin

Salmon Pharma GmbH
Flasche 100 Stk

Übliche Dosierung

- 0,5–1 mg → oft schon ausreichend
- max. 2–3 mg → nur wenn niedrigere Dosen nicht wirken
- mehr bringt meist keinen Zusatznutzen, erhöht aber Nebenwirkungen

☞ „Low dose first“ ist hier wirklich sinnvoll.

Zeitpunkt der Einnahme

- Am Zielort abends, ca. 30–60 Minuten vor der gewünschten Schlafenszeit
- Für 2–4 Tage nach Ankunft (manche bis max. 5 Tage)

Reiserichtung

- Ostwärts (z. B. USA → Europa): besonders hilfreich
- Westwärts: oft weniger nötig, ggf. nur bei Einschlafproblemen

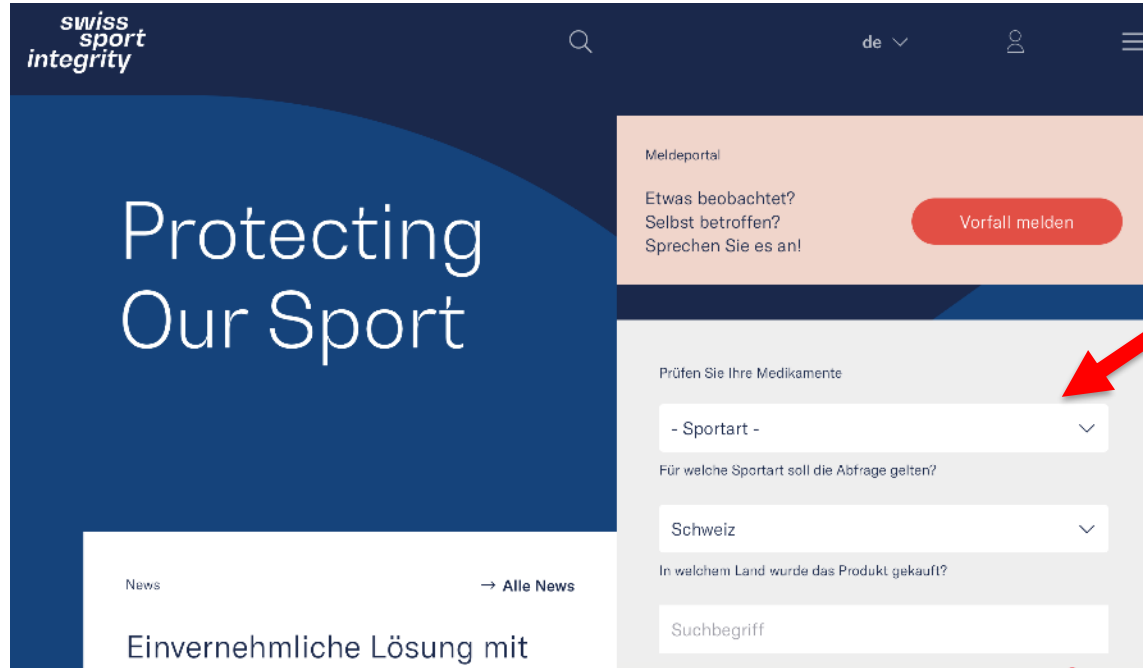
Mögliche Nebenwirkungen

- morgendliche Benommenheit
- lebhafte Träume
- Kopfschmerz
- meist dosisabhängig

Wichtige Hinweise

- Nicht mit Alkohol kombinieren
- Vorsicht bei anderen sedierenden Medikamenten
- Bei Epilepsie, Autoimmunerkrankungen, Schwangerschaft: vorher ärztlich abklären

Medicaments contre l'asthme



The screenshot shows the 'swiss sport integrity' website. The main header has a search icon, language selector 'de', a user icon, and a menu icon. The main content area has a large blue banner with the text 'Protecting Our Sport'. To the right of the banner is a 'Meldeportal' section with the text 'Etwas beobachtet? Selbst betroffen? Sprechen Sie es an!' and a red button 'Vorfall melden'. Below this is a form titled 'Prüfen Sie Ihre Medikamente'. The form has three dropdown menus: '- Sportart -', 'Schweiz', and 'In welchem Land wurde das Produkt gekauft?'. A red arrow points to the '- Sportart -' dropdown. At the bottom of the form is a search bar labeled 'Suchbegriff'. In the bottom left corner, there is a 'News' section with a link '→ Alle News' and the text 'Einvernehmliche Lösung mit'.

swiss
sport
integrity

de

Meldeportal

Etwas beobachtet?
Selbst betroffen?
Sprechen Sie es an!

Vorfall melden

Protecting
Our Sport

Prüfen Sie Ihre Medikamente

- Sportart -

Für welche Sportart soll die Abfrage gelten?

Schweiz

In welchem Land wurde das Produkt gekauft?

Suchbegriff

News → Alle News

Einvernehmliche Lösung mit

Antidoping Asthmamittel

SYMBICORT 200/6 Turbuhaler

Status gemäss WADA Dopingliste



**Im Wettkampf
Bedingt**

Inhalation - mit Inhalator
(mit Dosierinhalator)



**Ausserhalb Wettkampf
Bedingt**

Inhalation - mit Inhalator
(mit Dosierinhalator)

Bedingungen / Warnungen



Sie müssen berechnen, ob Ihre Therapie erlaubt ist oder verboten ist: Formoterol ist bei inhalativer Anwendung bis zu einer maximalen Dosis von 54 Mikrogramm pro 24 Stunden, aufgeteilt auf mehrere Einzeldosen, die 36 Mikrogramm pro 12 Stunden ab jeglicher Startdosis nicht überschreiten, erlaubt und oberhalb dieses Grenzwertes verboten. Dieser Grenzwert gilt nicht, falls Formoterol in Kombination mit einem verbotenen Diuretikum oder Maskierungsmittel angewendet wird. In diesem Fall muss für das Diuretikum/Maskierungsmittel sowie für Formoterol eine Ausnahmegewilligung zu therapeutischen Zwecken vorgelegt werden.



Dieses Produkt enthält 6 Mikrogramm Formoterol pro Hub.

Antidoping Asthmamittel



Médicaments contre l'asthme

Home / Antidopage / Médecine / Thèmes spéciaux / Médicaments contre l'asthme

Certains médicaments contre l'asthme sont interdits selon la Liste des interdictions. En même temps, il existe de nombreux médicaments permis qui peuvent être utilisés pour l'asthme. Pour les thérapies permises, aucune autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) n'est requise.

Deux des groupes d'ingrédients actifs utilisés le plus souvent pour la thérapie de l'asthme figurent sur l'actuelle Liste des interdictions: les bêta-2 agonistes et les glucocorticoïdes. Toutefois, pour ces deux groupes il existe également des exceptions permises définies précisément par la Liste des interdictions:

Bêta-2 agonistes

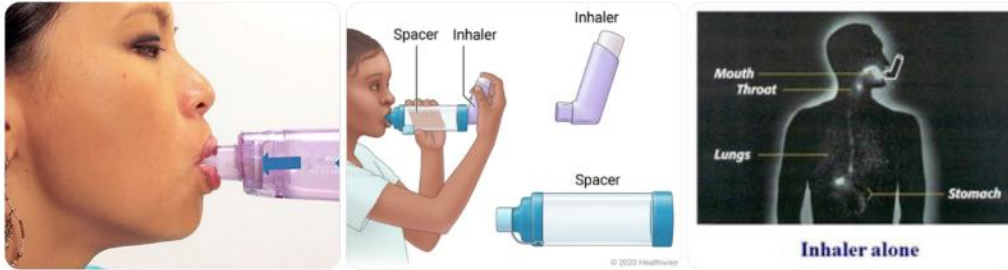
Applikation Asthmamittel



Applikation Asthmamittel – Verwendung Vorschaltkammer

Mit einer Vorschaltkammer (Spacer) kommt mehr Wirkstoff dort an, wo er wirken soll: in der Lunge.

Warum das so ist



Ohne Spacer

- Das Spray schießt schnell los
- Viel Wirkstoff bleibt im **Mund/Rachen** hängen
- Koordination „drücken + gleichzeitig tief einatmen“ ist schwierig

Mit Spacer

- Das Aerosol wird **zwischengespeichert**
- Ruhiges, tiefes Einatmen reicht
- **Mehr Wirkstoff erreicht die Bronchien**
- Weniger Ablagerung im Mund/Rachen

Applikation Asthmamittel – Pulverinhalatoren/Diskus



[atz_antragskriterien_adhs_fr.pdf](#)



Fondation Swiss Sport Integrity
Eigerstrasse 60
3007 Berne

+41 31 550 21 00
info@sportintegrity.ch
sportintegrity.ch

Critères d'application pour une demande d'AUT

Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)

Substances interdites : dexaméthylphénidate, méthylphénidate,
lisdexamfétamine et autres dérivés des amphétamines

Antidoping ATZ/TUE www.sportintegrity.ch

Tabelle 1 Erstantrag:

Anforderung an die ärztliche Spezialisierung in Abhängigkeit des Alters bei Erstdiagnose und Alters bei Antragsstellung.

		Alter bei Erstdiagnose	
		Bis 18 Jahre	Über 18 Jahre
Alter bei Antragsstellung	Bis 18 Jahre	Untersuchung und Bericht durch eine:n Kinder- und Jugendpsychiater:in FMH oder eine:n Kinder- und Jugendmediziner:in FMH mit Schwerpunkt Neuropädiatrie oder Entwicklungspädiatrie. Bericht maximal 3 Jahre alt.	
	Über 18 Jahre	Untersuchung und Bericht durch eine:n Kinder- und Jugendpsychiater:in FMH oder eine:n Kinder- und Jugendmediziner:in FMH mit Schwerpunkt Neuropädiatrie oder Entwicklungspädiatrie. Zweitmeinung durch eine:n auf ADHS bei Erwachsenen spezialisierte:n Psychiater:in FMH oder durch eine psychiatrische Institution gemäss Tabelle 3.	Untersuchung und Bericht durch eine:n auf ADHS bei Erwachsenen spezialisierte:n Psychiater:in FMH. Zweitmeinung durch eine psychiatrische Institution gemäss Tabelle 3.

Apprenez des meilleurs !



Ne rêvez pas de gagner,
entraînez-vous pour ça !

Définir un objectif réaliste



Maximale Leistung am Tag X



Sport de performance: prendre soin de sa santé mentale

Domaine d'activité: psychologie du sport HEFSM



Si tu pratiques le sport de performance, tu es exposé/e à certains facteurs de risque bien spécifiques. Voici comment les organisations sportives et toi pouvez en tenir compte.

Phases de transition dans la carrière sportive

Les phases de transition sont difficiles à vivre et sont sources d'instabilité.

Transition entre sport de la relève et sport d'élite:

- Exigences et attentes plus élevées
- Entraînements plus nombreux et plus intensifs
- Changements dans l'entourage social et sportif
- Conciliation difficile entre sport et études/vie professionnelle

Fin de carrière:

- Nouveau départ et potentielle survenue de crises identitaires
- Perte de repères et bouleversement des habitudes
- Perte de liens sociaux développés dans le sport



Conseils:

- **Pour les athlètes:** Garde en tête que ton identité ne s'arrête pas à athlète. Prends conscience des autres rôles que tu as à jouer et consacre-toi à ceux-ci.
- **Pour les organisations:** Aidez les athlètes à concilier vie sportive, études/carrière professionnelle et vie privée.



Retrouve plus d'informations sur les différentes étapes de la carrière sportive sur l'Athlète Hub proposé sur le site Internet de **Swiss Olympic**.

Se blesser: un important facteur de risque

- Mise en danger de la carrière sportive et des objectifs poursuivis
- Manque de contact avec l'équipe
- Perte de repères
- Perte d'estime de soi



Conseils:

- **Pour les athlètes:** Fais preuve de bienveillance envers toi-même et garde à l'esprit qu'il est tout à fait normal de ressentir des émotions négatives telles que la frustration ou la tristesse dans ce genre de situations.
- **Pour les organisations:** Faites sentir aux athlètes blessés qu'ils font toujours partie de l'équipe, prenez de leurs nouvelles et apportez-leur du soutien s'ils en ont besoin.



Conseils:

- **Pour les athlètes:** Elabore des stratégies te permettant de faire face aux défis que posent les manifestations de grande envergure, par exemple en demandant conseil à des athlètes ayant déjà participé à ce genre d'événements.
- **Pour les organisations:** Mettez en place un dispositif de soutien efficace pendant et après les manifestations, par exemple un programme d'encadrement post-manifestation aidant les athlètes à digérer les expériences vécues.



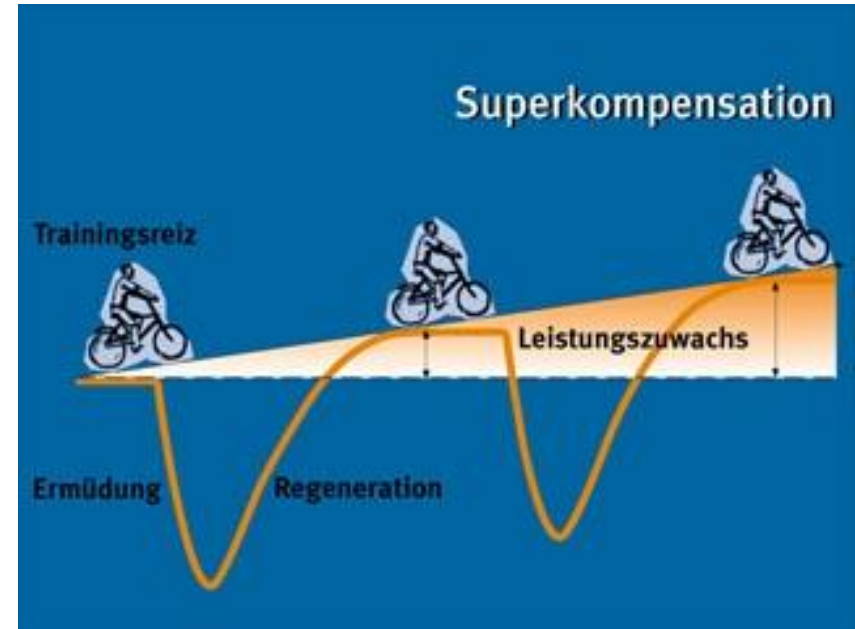
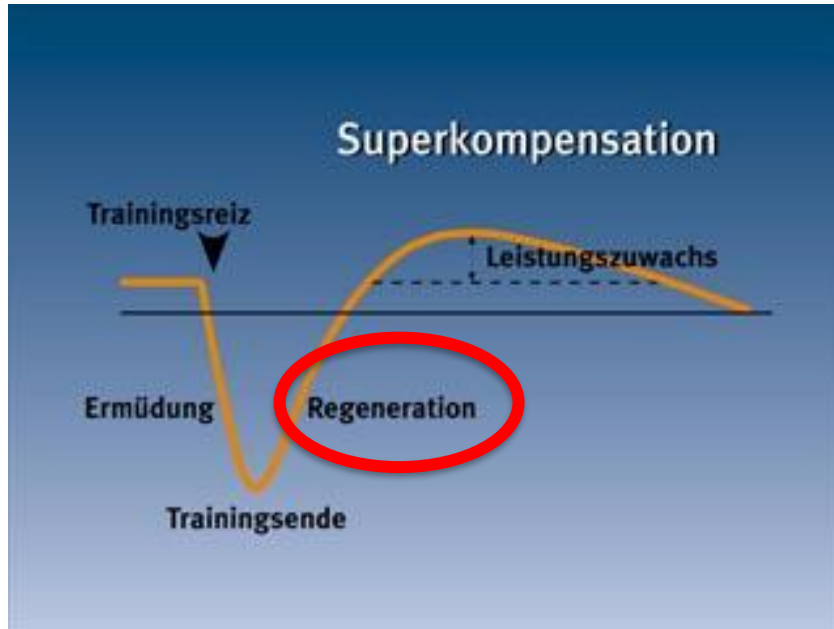
Dans le domaine de l'éthique, il existe également divers facteurs de risque auxquels sont exposés les athlètes de performance. Par exemple, tout ce qui a trait aux relations (notamment abus de pouvoir) ou au non-respect des limites personnelles/aux abus sexuels.

La **boussole éthique** te permet d'avoir accès à des conseils concrets, des outils et des moyens d'action.

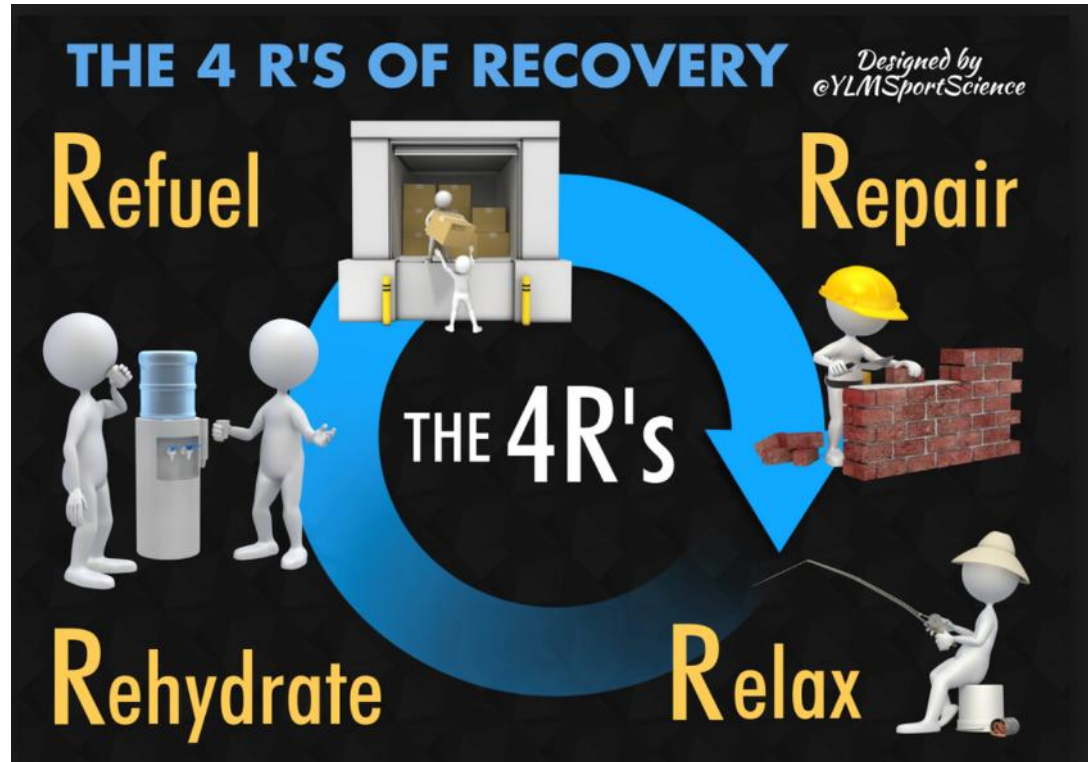
Fit am Tag X - Trainingsplanung



Prinzip der Superkompensation



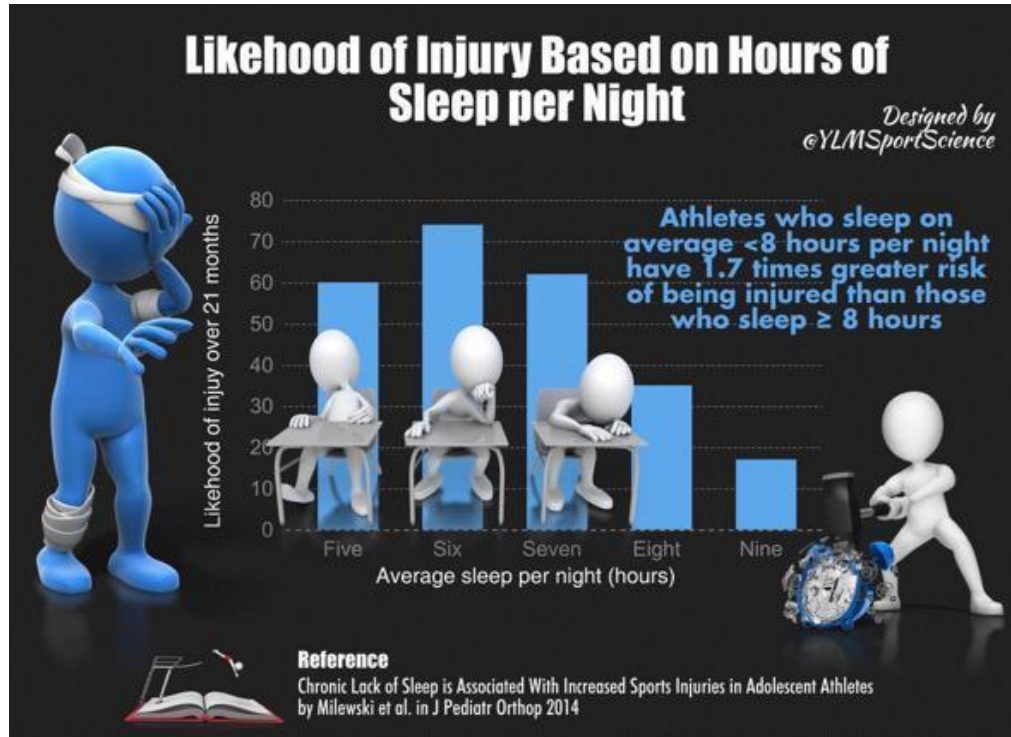
Regeneration



Schlaf – das wichtigste Regenerations-Mittel



Schlaf und Verletzungshäufigkeit



Schlafqualität



https://swissolympic.ch/dam/jcr:d6db3e69-82a9-4c20-aef5-8cfde9801dd4/Schlafhygiene_FR.pdf

medBASE

swiss olympic
spirit of sport

Comment optimiser son hygiène de sommeil?

Daniel Gferrer, Patrick Roack



Durant la journée



max. ½ h

- Dès que possible, profite un maximum de la lumière du jour. Cela stimule la production d'hormones qui favorisent l'endormissement le soir
- Limite-toi à des turbosiestes (max. 30 min) et garde-les pour le bon moment de la journée (début d'après-midi et non matinée ou soirée)
- Restaure des conditions agréables dans ta chambre à coucher: environnement calme, absence de sources de lumière dérangeantes, température fraîche (env. 18°C), matelas et coussin confortables, etc.
- Eloigne toute horloge et/ou ne regarde pas l'heure durant la nuit
- Sois régulier dans tes horaires de réveil et de coucher et ne dors pas trop longtemps les jours de repos

Abends



- Nimm am Abend tryptophanhaltige Lebensmittel zu dir, z. B. Milchprodukte (Quark, Käse), Fleisch, Fisch, Pilze und Nüsse
- Wende Entspannungsmassnahmen vor dem Schlafengehen an (autogenes Training, Meditation, Visualisierung, Progressive Muskelrelaxation etc.)
- Schalte elektronische Geräte 45 Min. vor dem Schlafengehen aus

Während der Schlafenszeit



min. 7-8 h



- Gehe erst bei ausgeprägter Müdigkeit zu Bett und liege nur solange im Bett, wie du auch effektiv schläfst (mindestens aber 7-8 Stunden)
- Stehe auf, wenn du nach 20 Min. nicht einschlafen kannst. Führe ruhige Aktivitäten aus (z. B. Lesen) und versuche es später nochmals mit Einschlafen

Was macht ein*e Athlet*in im Schul- und Ausbildungsalter?

Sport

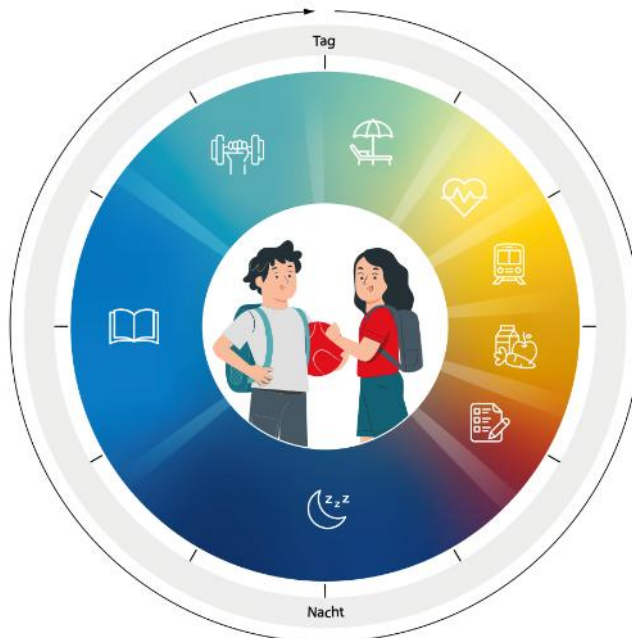
- Training
 - Trainingstagebuch
 - Wettkämpfe
 - Gespräche mit Trainer*in und Funktionär*in (z. B. Saisonplanung, Analysen, Standortgespräch...)
 - Sportspezifische Regeneration (z. B. Dehnen, Mobilisation)
 - Erwerb von sportsspezifischem Wissen
 - Organisation & Pflege Sportmaterial
- Infos: [Sportartenspezifische Athlet*innenwege](#), [Regenerationskonzept](#)

Ausbildung / Beruf

- Zeit in Schule/Lehre/Beruf
 - Hausaufgaben & Gruppenarbeiten
 - Lernen
 - Absprachen mit Lehr- & Koordinationspersonen (z. B. Dispensationsregelungen)
- Infos: [Informationen Athlete Hub](#), [Koordination Schule/Lehre und Leistungssport](#)

Schlaf

- Nachtschlaf
 - Naps
- Infos: [Schlafhygiene](#), [Schlafstörungen](#)



Freie Zeit

- Familie, Freunde & Beziehungen
- Freizeit
- Hobbies
- Nichts tun/Pausen
- Ferien



Gesundheit

- Physiotherapie
- Arztbesuche
- Ernährungsberatung
- Mentalcoaching und psychologische Begleitung
- Präventive Therapien

→ Infos: [Mentale Gesundheit](#), [Mentale Stärke](#)



Weg

- Schul- und Arbeitsweg
 - Anreise Training und Wettkampf
- Infos: [Jetlag](#), [Infektionsrisiko](#)



Ernährung

- Essen und Trinken
 - Zubereitung
 - Einkaufen
- Infos: [Essen & Trinken](#), [Energiedefizit](#), [Flüssigkeitsbilanz](#)



Verpflichtungen

- Haushalt
 - Medienarbeit
 - Social Media
 - Sponsorenverpflichtungen (Karrieremanagement)
 - Administratives
 - Verbandsverpflichtungen
- Info: [Umgang Social Media](#)



← Leistungssport

■ Sporteltern



<https://swissolympic.ch/fr/athlete-hub/performance>

Home ▶ Athlete Hub ▶ Leistung und Gesundheit

Leistung und Gesundheit

[FTEM Schweiz \(Sport- und Athlet*innenentwicklung\)](#)

[Swiss Olympic Card](#)

[Frau und Spitzensport](#)

[Sportmedizin](#)

[Sporternährung](#)

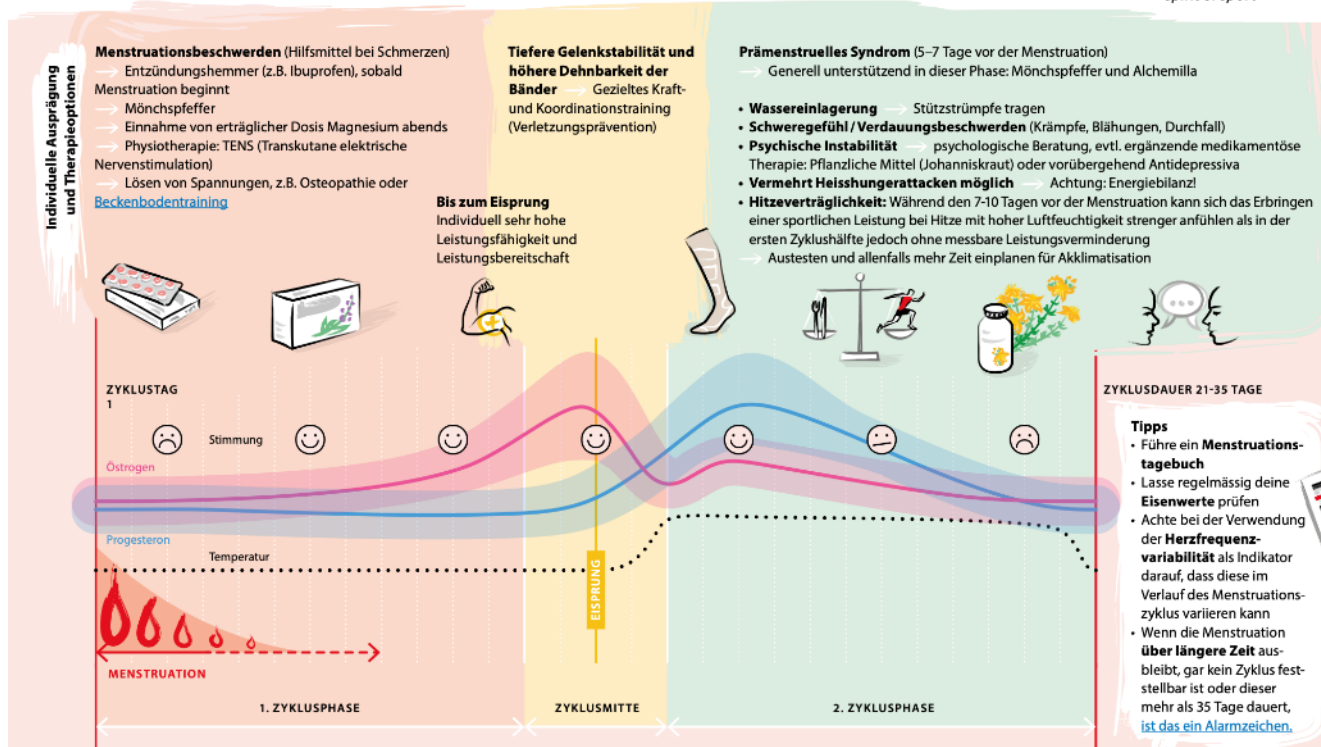
[Schlaf](#)

[Sportpsychologie und mentale Gesundheit](#)

[Prävention](#)

Was passiert während meines Menstruationszyklus?

Sibylle Matter, Joëlle Flück



Welche Möglichkeiten gibt es ergänzend, falls eine zyklusbedingte Leistungsminderung oder Beschwerden anhalten?

Sibylle Matter, Joëlle Flück

swiss olympic
spirit of sport



Mehr als die Hälfte der Athletinnen spürt einen Einfluss des Zyklus auf die Leistung in Training und Wettkampf.

Keine zufriedenstellende Lösung gefunden?

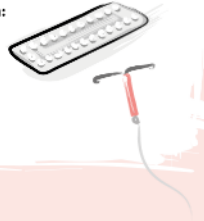
Wenn die erwähnten Tipps nicht funktionieren, gibt es noch **andere Massnahmen**, die helfen können. Beachte jedoch, dass beim Einsatz von hormonellen Massnahmen oft auch die positiven zyklusbedingten Auswirkungen reduziert werden können.



Hormonelle Kontrazeptiva (falls Verhütung erwünscht)

Möglichkeiten für Sportlerinnen:

- Monophasische Pille
- Hormonpflaster
- Vaginalring
- Hormonspirale (3 oder 5 Jahre)



Individuelle Lösungen

→ **Wichtig:** Möglichkeiten mit der Gynäkologin / dem Gynäkologen und/oder der Sportärztin / dem Sportarzt **besprechen und Lösungen und Risiken abklären.**



Verträglichkeit während weniger wichtigen Leistungsphasen und mindestens ein Jahr vor dem wichtigsten Zielwettkampf **testen.**

3-Stufen-Modell für Trainer*innen: Mit diesen Schritten kann der Zyklus ins Training integriert werden.

Adrian Rothenbühler | © 2023 Swiss Olympic

maximieren (Zyklusgesteuert)

Die hormonellen Schwankungen während des Menstruationszyklus werden für eine Leistungsoptimierung ausgenutzt.



integrieren optimieren (Zyklusoptimiert)

Der Monatszyklus ist Teil des Monitorings und während den Menstruationsbeschwerden werden Anpassungen vorgenommen.



verstehen ansprechen

Über den Menstruationszyklus und die Art der Verhütung wird gesprochen.



Trainingsstruktur*

Physiologie*

Empowerment*

Stellvertretende CMO und Ansprechperson für frauenspezifische Fragestellungen



Dr. med. Sibylle Matter – Medbase Bern Zentrum

- Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin FMH
- Sport- und Bewegungsmedizin SEMS
- Manuelle Medizin SAMM
- Abdomen-Sonographie SGUM

Kontakt: Schwanengasse 10, 3011 Bern

Tel. +41 31 326 55 55 | Mobile +41 79 787 22 66 | sibylle.matter@medbase.ch

www.medbase.ch/fr/les-centres/detail/medbase-bern-bahnhof

[VERZEICHNIS](#) [ORGANISATION](#) [THEMEN](#)

gynsports

SCHWEIZER GESELLSCHAFT FÜR FRAUENMEDIZIN UND SPORT

 Deutsch ▾

[KONTAKT](#)

A large, high-contrast black and white photograph of a female athlete, likely a sprinter, in a starting crouch. Her face is the central focus, showing intense concentration and determination. The lighting is dramatic, highlighting her facial features and the texture of her skin.

WIR VERSTEHEN ATHLETINNEN

Merci pour votre attention

