

MEDICAL SUPPORT, HEALTH AND INJURY PREVENTION

Dr. med. Patrik Noack – CMO 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

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

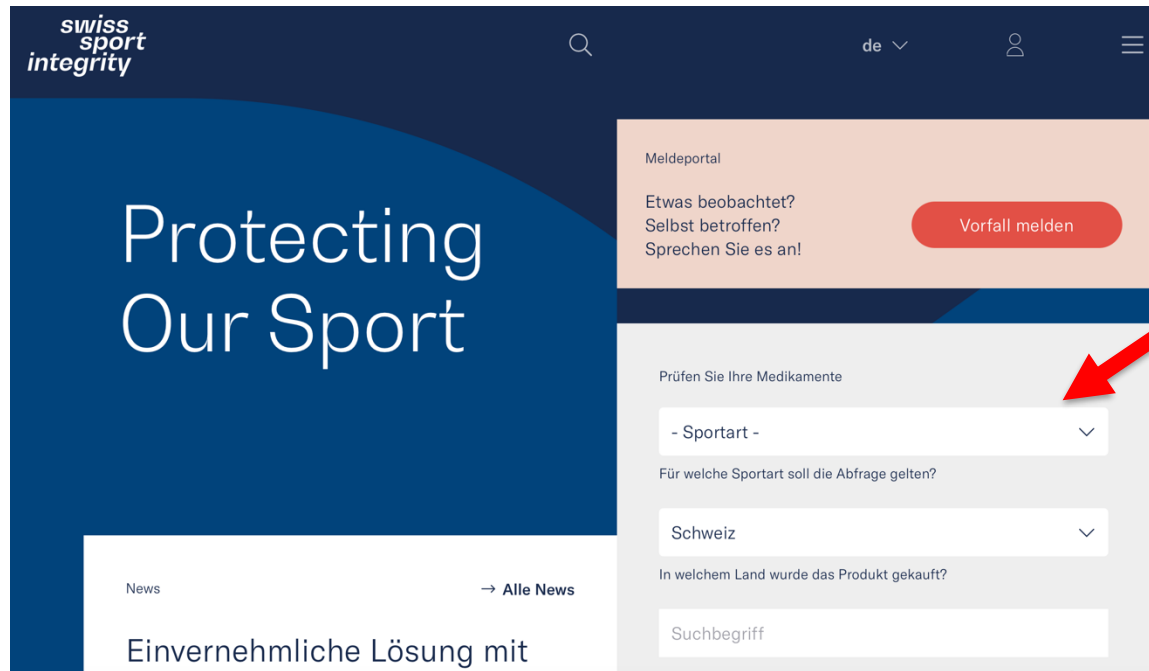
www.medbase.ch/fr/les-centres/detail/medbase-bern-bahnhof

Vorgehen bei Krankheit und Verletzung

- Falls eine Krankheit oder eine Verletzung das Training mehr als 3 Tage beeinflusst bei deinem Sportmediziner melden! Kopie von Sprechstundenbericht an CMO Patrik Noack senden lassen!
- Bei Fragen an Patrik Noack Meldung am besten via whatsapp: was ist los? Seit wann? Wo? Was für Massnahmen (Medikamente, Therapien, etc.) wurden bereits eingeleitet? Foto mitsenden!
- Bei Fragen zu Medikamenten nicht nur Medikamenten-Name sondern auch Foto von Inhaltsstoffen senden!



Medikamenten-App Swiss Sport Integrity



**swiss
sport
integrity**

de

Protecting
Our Sport

News → **Alle News**

Einvernehmliche Lösung mit

Meldeportal

Etwas beobachtet?
Selbst betroffen?
Sprechen Sie es an!

Vorfall melden

Prüfen Sie Ihre Medikamente

- Sportart -

Für welche Sportart soll die Abfrage gelten?

Schweiz

In welchem Land wurde das Produkt gekauft?

Suchbegriff

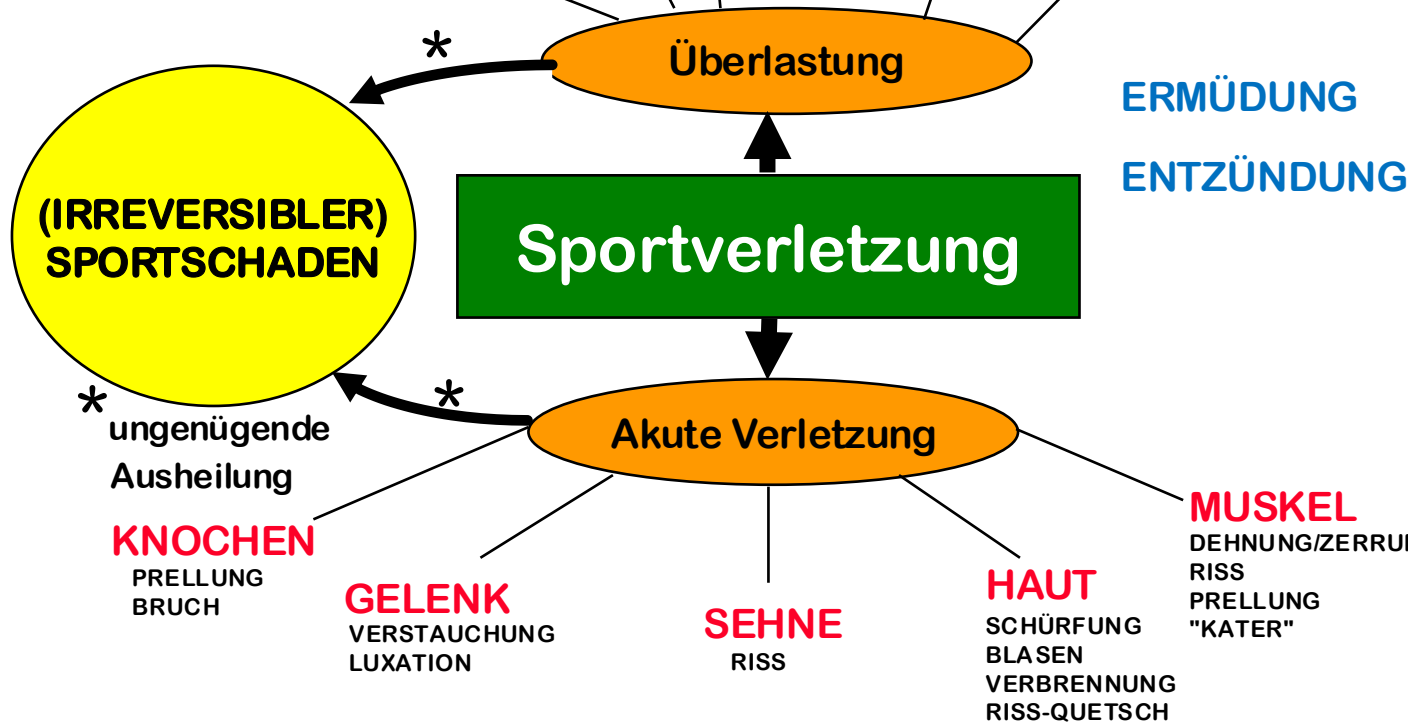
GELENK
KNORPELABNÜTZUNG
INSTABILITÄT

SEHNE
ENTZÜNDUNG
ANSATZENTZÜNDUNG

HAUT
BLASEN
HORNHAUT

KNOCHEN
STRESSFRAKTUR
KNOCHENHAUTENTZÜNDUNG

MUSKEL
VERHÄRTUNG
KRAMPF
"KATER"



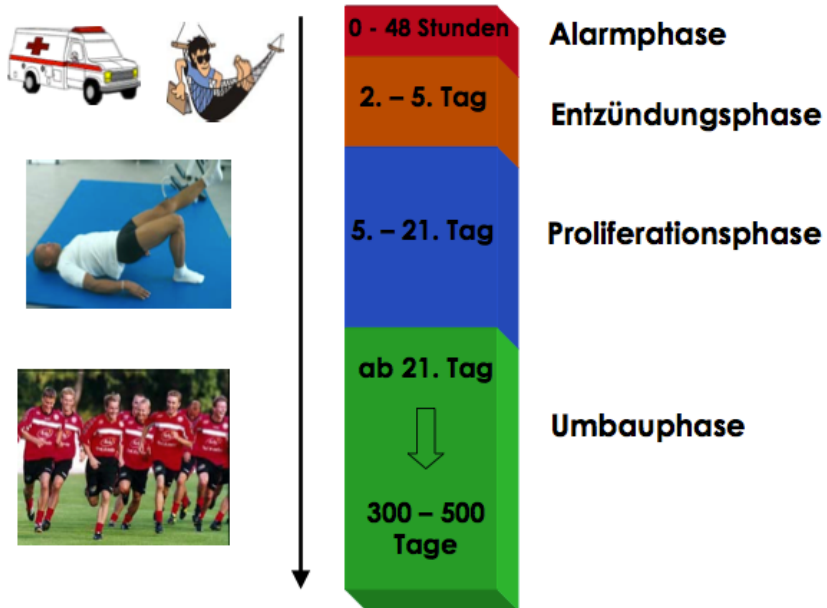
Akute Verletzungen

Erstversorgung



Akute Verletzungen - Rehabilitation

Vier Phasen der Wundheilung



Akute Verletzungen - Rehabilitation

Die Rehaphasen



Akute Verletzungen - Versicherung

Bin ich richtig versichert bei Unfall im In- und Ausland?

Patrik Noack



Ein ausreichender Versicherungsschutz im In- und Ausland – vor allem bei Unfall – ist für Athletinnen und Athleten elementar.



Unfall weltweit privat versichern

Viele Top-Arzt*innen arbeiten in Privatspitälern, wo ausschliesslich Halbprivat- und Privatversicherte zugelassen sind.

- Unfall (nicht Krankheit) weltweit privat versichern
- Abklären, ob **deine Sportart** als **Risikosportart** eingestuft wird, die vom Versicherer abgelehnt werden könnte



Unbegrenzte Kostendeckung bei Rücktransport (Repatriierung) nach Unfall sicherstellen

Auch bei weltweiter Unfallversicherung ist die **Kostendeckung** je nach Versicherungsgesellschaft bei Repatriierungen **unterschiedlich**.



REGA-Gönnerschaft abschliessen

Eine REGA-Gönnerschaft für CHF 30.-/Jahr ist sinnvoll aufgrund von Deckungslücken bei weltweiten Versicherungen.



Reiseannulationsversicherung abschliessen

Wichtig: Sportunfähigkeit ~~≠~~ Flugunfähigkeit

→ Kläre deshalb unbedingt ab, ob die Reiseversicherung auch Sportunfähigkeit deckt.



Sportunfähig aber flugfähig



Sportunfähig und flugunfähig

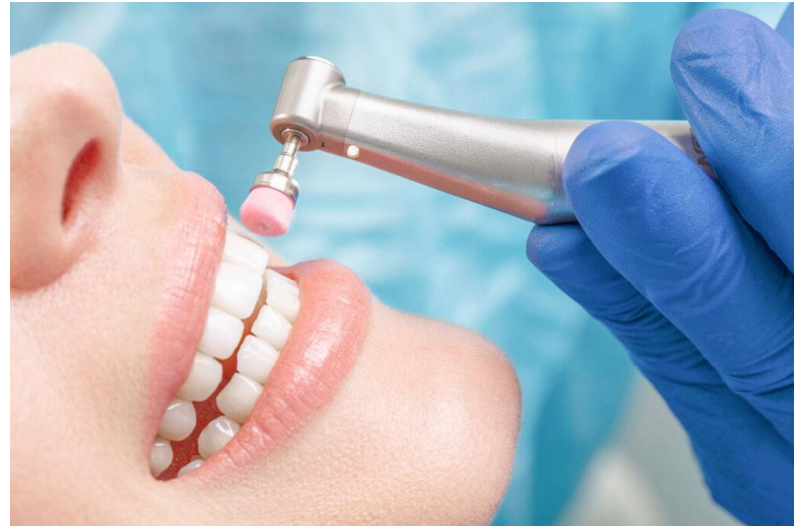


Prävention



Erledigen in Saisonpause!

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



Erledigen in Saisonpause

Warum sollte ich jährlich zahnmedizinische Kontrollen machen?

Patrik Noack



Schlechte Zahnhygiene und Sport



- Schmerzen
- Reduzierte Lebensqualität (Essensprobleme, Schlafprobleme, tieferes allgemeines Wohlbefinden etc.)
- Erhöhte Gefahr von systemischen Entzündungen



Ausfälle,
Trainingsrückstand

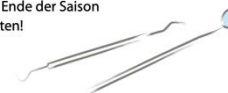
Faktoren, die zu Zahnproblemen führen können



- Ernährung (kohlenhydratreiche Ernährung und säurehaltige Sportgetränke während Wettkämpfen)
- Geschwächte Immunabwehr (Dehydrierung, intensives Training)
- Ungenügende Zahnhygiene
- Zahnfehlstellungen (z. B. schräg wachsende Weisheitszähne)

Fazit

Jährliche Kontrolle beim Zahnarzt am Ende der Saison ist ein Muss für Athletinnen und Athleten!



Erledigen in Saisonpause

- Kontrolle bei Dentalhygiene und/oder Zahnarzt **DRINGEND** empfohlen!
- Notwendige Impfungen für Wettkämpfe im Ausland
 - Diphtherie/Tetanus/Pertussis/Polio
 - Masern/Mumps/Röteln
 - FSME-Impfung
 - Hepatitis-A-Impfung
 - Windpocken-Impfung falls nicht durchgemacht
 - Meningitis-Impfung
 - HPV Impfung
 - Pneumokokken (Asthmatiker)

-> Impfausweis zur SPU mitnehmen!

Sportärztlicher Untersuchung SPU



 **swiss** olympic
spirit of sport

Factsheet

Sportmedizinische Untersuchung (SPU)

Version 1.0

Dieses Factsheet richtet sich an Athleten , Eltern und Sportverbände und soll Inhalte und Wichtigkeit einer sportmedizinischen Untersuchung aufzeigen.

Quelle: SDA

Sportärztlicher Untersuchung SPU

Die sportmedizinische Untersuchung (SPU) ist in mehrfacher Hinsicht wertvoll:

- Akute Erkrankungen, Verletzungen oder Überlastungen werden erfasst und können behandelt werden.
- Bisher nicht bekannte medizinische Probleme können entdeckt und behandelt werden.
- Fehlstellungen des Bewegungsapparats und muskuläre Defizite oder Verkürzungen werden erkannt und können mit Therapie, Krafttraining und anderen Massnahmen verbessert werden.
- Mangelzustände werden frühzeitig erkannt und können vor dem Eintreten einer Leistungseinbusse oder Erkrankung behoben werden.
- Beratung bei einer allfälligen Einnahme von Supplementen und Medikamenten gemäss den Richtlinien von Antidoping Schweiz.
- Der Athlet wird individuell und umfassend von einer ärztlichen Fachperson beurteilt. Dabei entsteht ein Kontakt zu einer Fachperson, die in vielen Fällen auch während des Jahres gute erste Anlaufstelle sein kann.

Sportärztlicher Untersuchung SPU

4. Verpflichtungen der Athletinnen und Athleten

4.1 Nationalkader (T3 | T4–M, mindestens nationales SOTC)

Die Athletinnen und Athleten müssen einmal pro Saison eine [SPU](#) durchführen lassen, entweder beim CMO, in einem Medbase Sports Medical Center (siehe Liste im Anhang), mit **GO2** oder in einer von [Swiss Olympic anerkannten sportmedizinischen](#) Einrichtung.

In jedem Fall muss der medizinische Bericht dem CMO zur Kontrolle zugestellt werden.

Die Kosten gehen zulasten der Athletin bzw. des Athleten, sofern in der Athletenvereinbarung von Swiss Ice Skating nichts anderes festgelegt ist.

4.2 PISTE-Kandidat:innen | Regionalkader (F3–T2)

Die Athletinnen und Athleten müssen bei der Teilnahme an den physischen PISTE-Tests sowie bei der Aufnahme ins Regionalkader zwingend eine ärztliche Bescheinigung vorlegen, die bestätigt, dass eine weniger als 18 Monate alte [SPU](#) in einer von [Swiss Olympic anerkannten sportmedizinischen](#) Einrichtung durchgeführt wurde.

Die Kosten gehen zulasten der Athletin bzw. des Athleten.

Darüber hinaus empfiehlt **Swiss Ice Skating** für junge Eiskunstläuferinnen und Eiskunstläufer, die ab F3 → T1 auf den Leistungssport ausgerichtet sind, eine sorgfältige medizinische Betreuung durch die Fachpersonen aller von [Swiss Olympic anerkannten sportmedizinischen](#) Einrichtungen.

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 Untersuchung SPU

- Blutentnahme (Swiss Olympic Labor ab 12 Jahre)
- EKG (alle 2 Jahre ab 12 Jahre)

 **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

Supplementguides dient nur als Informationshilfe

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**

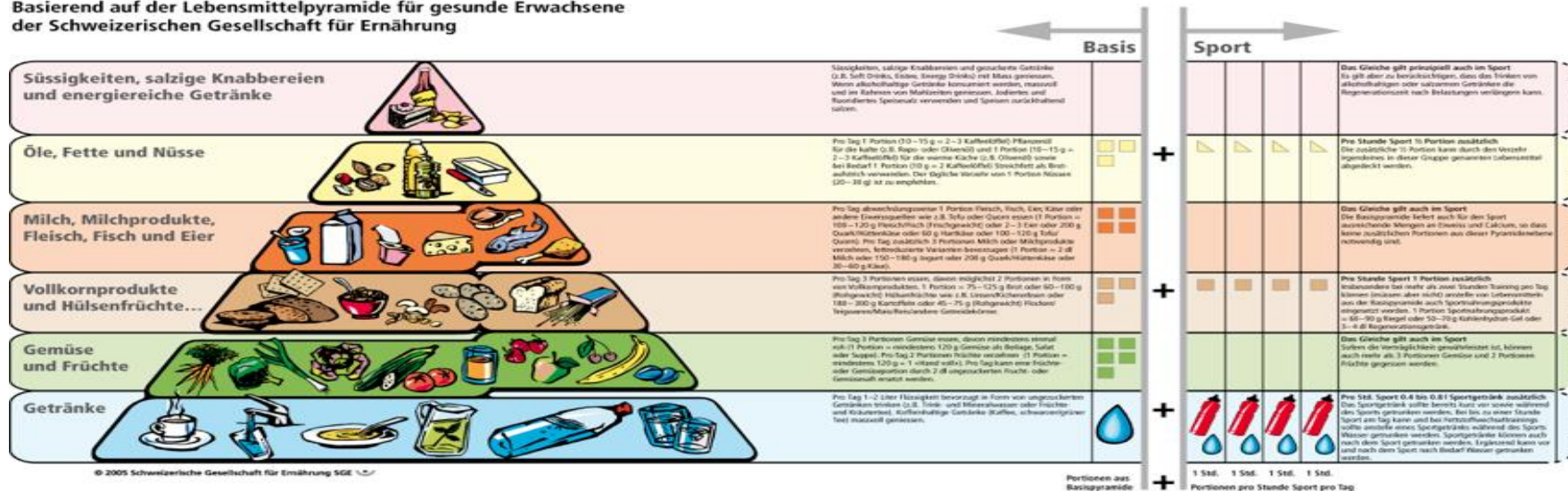
Eliseo Guallar, MD, DrPH; Saverio Stranges, MD, PhD; Cynthia Mulrow, MD, MSc, Senior Deputy Editor; Lawrence J. Appel, MD, MPH; and Edgar R. Miller III, MD, PhD

Wichtig: Frisch zubereitete Basis-Ernährung

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 « Winter »



Infektprophylaxe « Winter »

- **Vitamin D von Oktober – März**

- Unter 16 Jahre: 1000 IE Vitamin D3 pro Tag, z.B. 1 **Burgerstein Vitamin D3 2000 IE Kapsel** 3-4 x Woche oder **Luvit D3 Tropfen** 2 ml pro Woche an einem Tag zum Essen einnehmen.
- Über 16 Jahre: 2000 IE Vitamin D3 pro Tag, z.B. 1 Burgerstein Vitamin D3 Kapsel 2000 IE pro Tag oder Luvit D3 Tropfen 3.5 ml pro Woche an einem Tag zum Essen einnehmen.

- **Infektprophylaxe** wenn anfällig auf Infektionen im Herbst/Winter, hochintensiven Trainingsphasen oder Reisen

- **Burgerstein Immunvital** 2 Tbl. pro Tag, **Echinafore Forte Resistenztabletten 2 Tbl. pro Tag** oder **Echinaforce Hot** Drink 2 x 5 ml pro Tag



Bestellung Echinaforce Tabletten und/oder Hotdrink

- Swiss Olympic Card Holder Gold, Silber, Bronze und Elite können Echinaforce forte Resistenztabletten und/oder Echinaforce Hot Drink GRATIS via CMO oder Sportmediziner welcher SPU gemacht hat bestellen. Bei Bestellung immer angeben was für eine Swiss Olympic Card ihr habt!
- Die Lieferung erfolgt zu euch nach Hause.
- Keine Familienbestellungen!

Wiederkehrende Infekte trotz Infektophylaxe

- Mit eurem Sportmediziner oder CMO Kontakt aufnehmen!
- Mögliche Ursachen
 - chronische Nasennebenhöhlen-Entzündung
 - Allergien
 - chronische Hals- oder Rachenmandel-Entzündung
 - Reflux
 - Asthma
 - Etc.

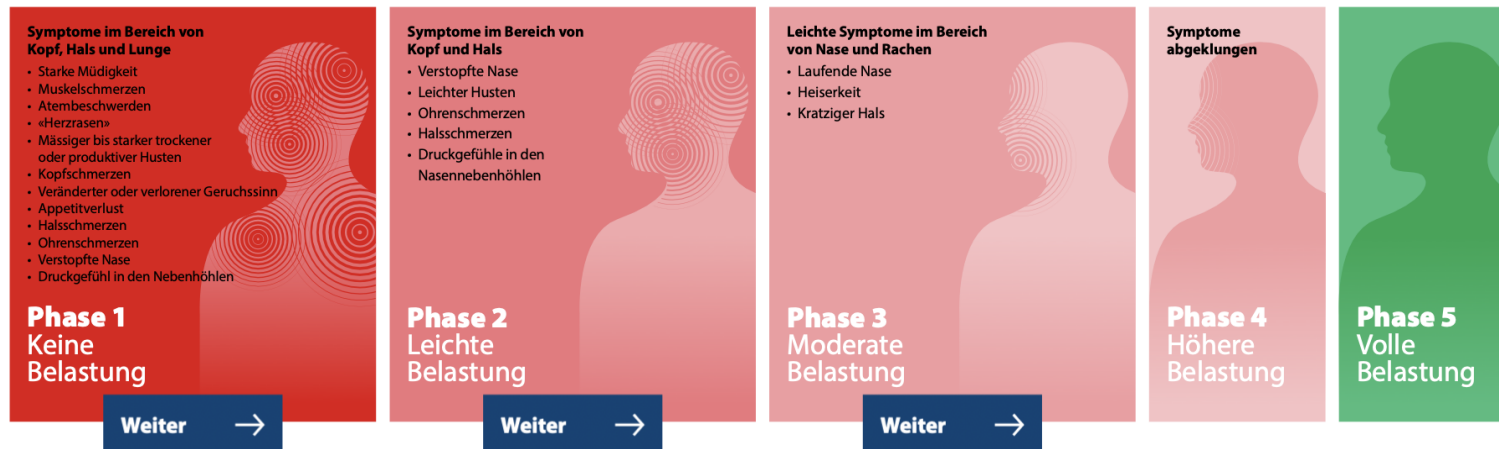
Rückkehr zum Sport nach Infekten

Welche Symptome hast du?

Wähle anhand deiner Symptome die Phase aus, die deine Erkrankung am besten beschreibt und klicke auf «Weiter», um die nächsten Schritte auf dem Weg zurück zu erfahren.



Beginne die «stufenweise Rückkehr zum Sport» frühestens 48 Stunden nach einer deutlichen Besserung deiner Symptome oder/und dem letzten Fieber sowie Schüttelfrost.



<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/Medizin---Gesundheit/Sportmedizin---Information>

Gefahr der postviralen Ermüdung

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

Infektophylaxe

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

Conclusions 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.

Infektophylaxe

Wie beuge ich Krankheiten vor?

Patrik Noack, Hanspeter Betschart



Vor den Olympischen Spielen



- Impfausweis überprüfen
- Eisenspeicher und Vitamin D im Blut überprüfen

Für die Reise



- Pflege der Nasen- und Rachenschleimhaut
- Einnahme von Probiotika bei empfindlichem Magen
- Infektophylaxe mittels Echinaforce Hot Drink oder Probiotika
- Bei Flugreisen: Jetlag-Phylaxe (siehe Merkblatt «Wie minimiere ich Jetlag?»)
- Eigenes Essen für die Reise mitbringen
- Tragen einer FFP2-Maske

Jetlag Prophylaxe

Wie minimiere ich Jetlag?

Patrik Noack



Vor dem Flug



- Schlafenszeiten bereits einige Tage vor der Reise an Zeitzone des Zielorts anpassen (bei Reisen gegen Osten früher ins Bett gehen/aufstehen; bei Reisen gegen Westen später ins Bett gehen/aufstehen; je 1h pro Tag)
- Bereits vor dem Boarding bequeme Kleidung und Kompressionssocken anziehen
- Wenn möglich eigene Nahrungsmittel für den Flug mitnehmen (je nach Vorliebe und Verträglichkeit Nüsse, Nussmischungen, Cracker, Biberli, Basler Leckerli oder ähnliches)

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.

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

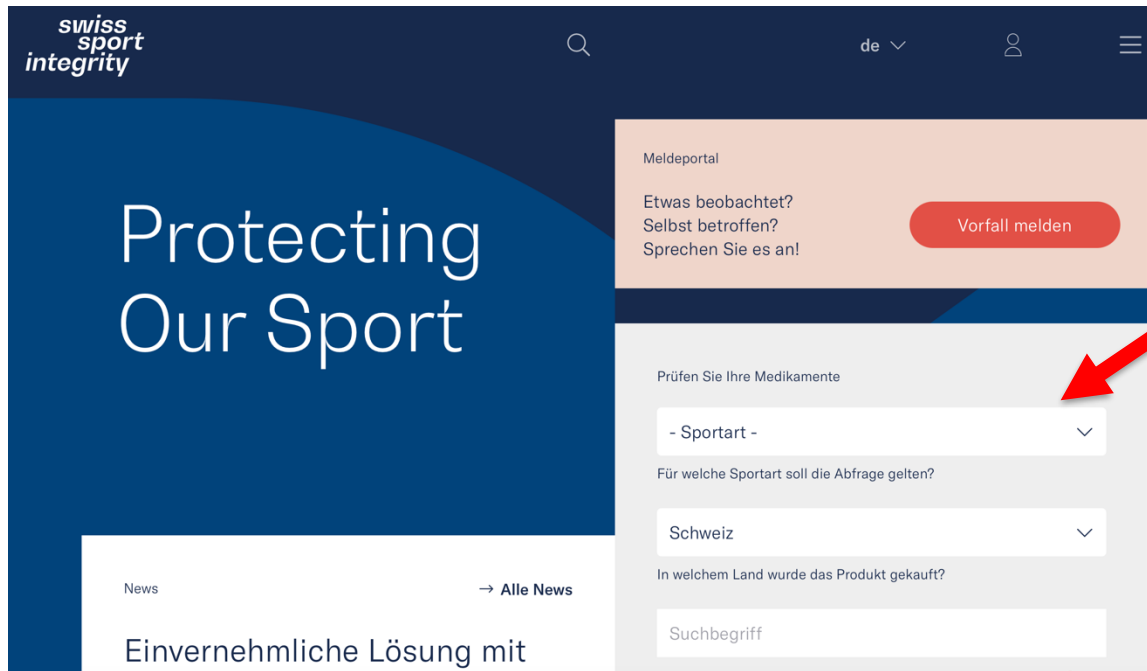
Mögliche Nebenwirkungen

- 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

Antidoping Asthmamittel



The screenshot shows the 'swiss sport integrity' website. The main header includes the logo and navigation links. The main content area features a large blue banner with the text 'Protecting Our Sport'. Below this, there is a 'News' section with a link to 'Alle News' and a headline 'Einvernehmliche Lösung mit'. On the right side, there is a 'Meldeportal' (Reporting Portal) section. This section contains a form for reporting a doping case. The form has a title 'Meldeportal' and a subtitle 'Etwas beobachtet? Selbst betroffen? Sprechen Sie es an!'. There is a red button labeled 'Vorfall melden'. Below this, there is a section titled 'Prüfen Sie Ihre Medikamente' (Check your medications). This section contains three dropdown menus: 'Sportart' (Sport), 'Für welche Sportart soll die Abfrage gelten?' (For which sport should the query apply?), and 'In welchem Land wurde das Produkt gekauft?' (In which country was the product purchased?). A red arrow points to the 'Sportart' dropdown menu. Below these dropdowns, there is a search bar labeled 'Suchbegriff' (Search term).

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 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

Beta-2-Agonisten

Alle Beta-2-Agonisten sind verboten, ausser die Inhalation von:

- Salbutamol: Maximal 1600 Mikrogramm pro 24 Stunden, aufgeteilt auf mehrere Einzeldosen, die 600 Mikrogramm pro 8 Stunden ab jeglicher Startdosis nicht überschreiten;
- Formoterol: Maximal abgegebene Dosis von 54 Mikrogramm pro 24 Stunden;
ab dem 1. Januar 2025 gelten folgende Dosierungsgrenzwerte für Formoterol: Maximal abgegebene Dosis von 54 Mikrogramm pro 24 Stunden, aufgeteilt auf mehrere Einzeldosen, die 36 Mikrogramm pro 12 Stunden ab jeglicher Startdosis nicht überschreiten;
- Salmeterol: Maximal 200 Mikrogramm pro 24 Stunden;
- Vilanterol: Maximal 25 Mikrogramm pro 24 Stunden.

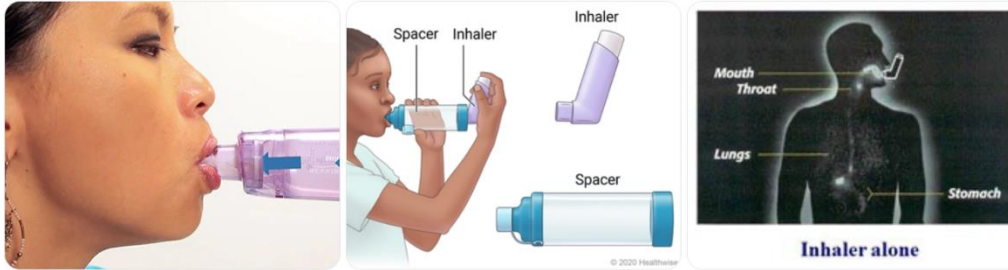
Diese Grenzwerte gelten nicht, falls zusätzlich zu den Beta-2-Agonisten ein verbotenes Diuretikum oder Maskierungsmittel angewendet wird. In diesem Fall wird für beide Therapien eine ATZ benötigt.



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



Antidoping ATZ/TUE



Stiftung Swiss Sport Integrity
Eigerstrasse 60
3007 Bern

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

Antragskriterien für einen ATZ-Antrag

Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Verbotene Substanzen: Dexmethylphenidat, Methylphenidat, Lisdexamfetamin und andere Amfetaminderivate

Antidoping ATZ/TUE

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.

Lerne von den besten!



Träume nicht vom gewinnen,
trainiere dafür!

Definiere ein realistisches Ziel



Nicola Spirig

2004: Die ersten Olympischen Spiele

Sommerspiele 2004, Athen. Nicolas erste Teilnahme an Olympischen Spielen. Sie ist 22, eben erst aus dem Juniorenalter heraus und unheimlich motiviert – Trotz Stressreaktion im Schienbein in den Monaten davor gelingt ein 19. Rang.

2008: Das Olympische Feuer in Peking

Bei den Olympischen Sommerspielen 2008 in Peking gehört Nicola erstmals zum erweiterten Favoritenkreis im Triathlon. Mit einem couragierten Rennen kann sie ihre Position in der Weltspitze behaupten und holt sich mit dem 6. Platz ein Olympisches Diplom.

2012: Der Traum geht in Erfüllung

London, August 2012 – das knappste Finale in der Olympia-Geschichte: Nach jahrelanger Vorbereitung und tausenden von Trainingsstunden holt sich Nicola den Olympiasieg. In einem packenden Schlussprint wirft sie sich praktisch zeitgleich mit der Schwedin Lisa Nordén ins Ziel. Doch Nicola setzt sich gegen Lisa durch. Das Zielfoto entscheidet zu Gunsten der Schweizerin.

Maximale Leistung am Tag X



Tag X ...London 1.8.2012



Tag X...London 1.8.2012



Maximale Leistung am Tag X – Mentaler Fokus



Maximale Leistung am Tag X – Mentaler Fokus

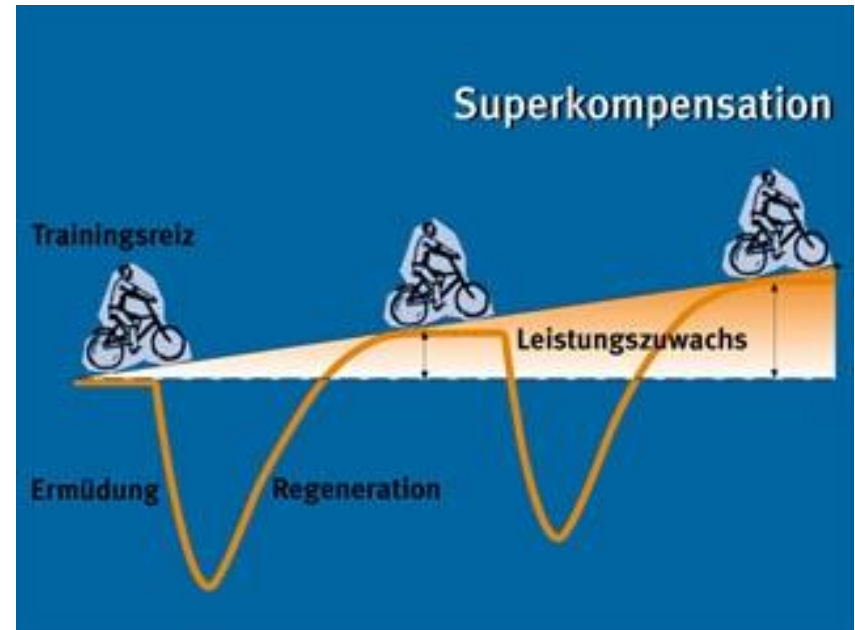
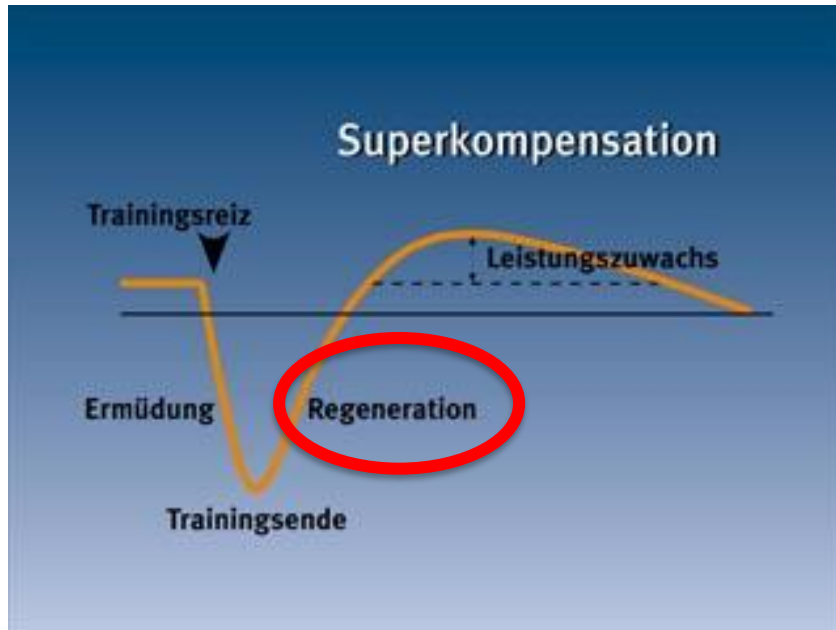


**Sportpsychologie und mentale
Gesundheit**

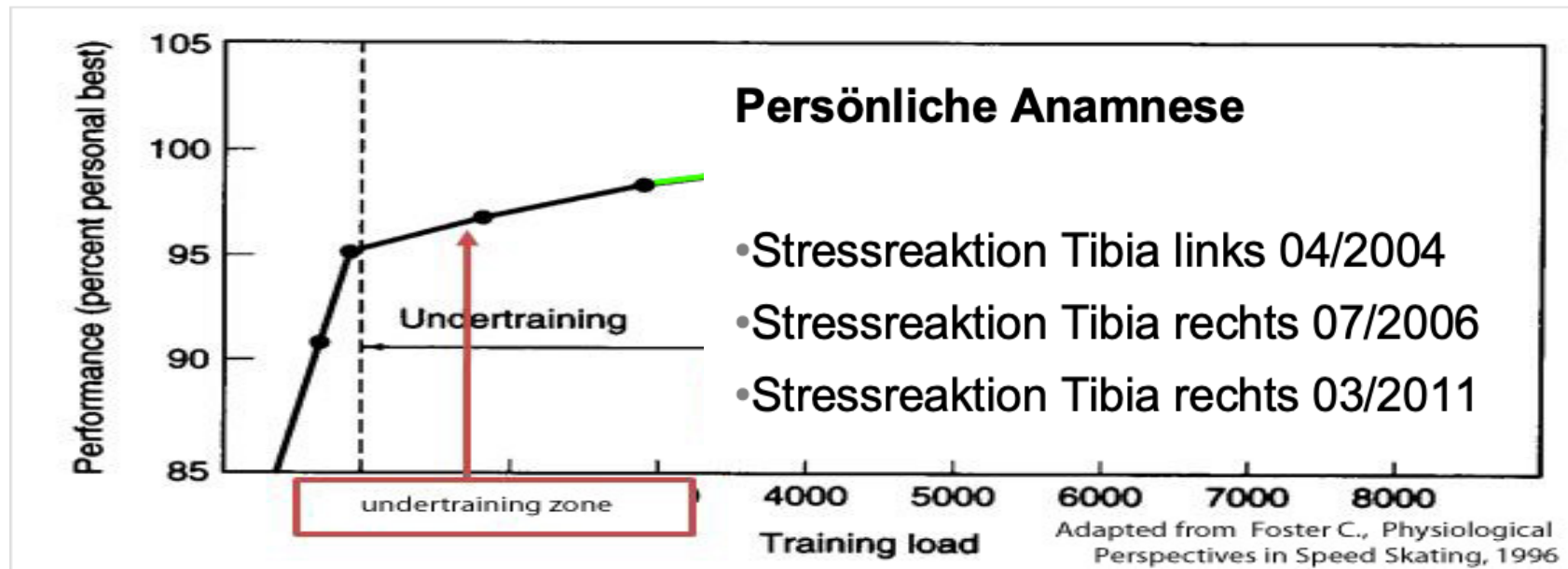
Fit am Tag X - Trainingsplanung



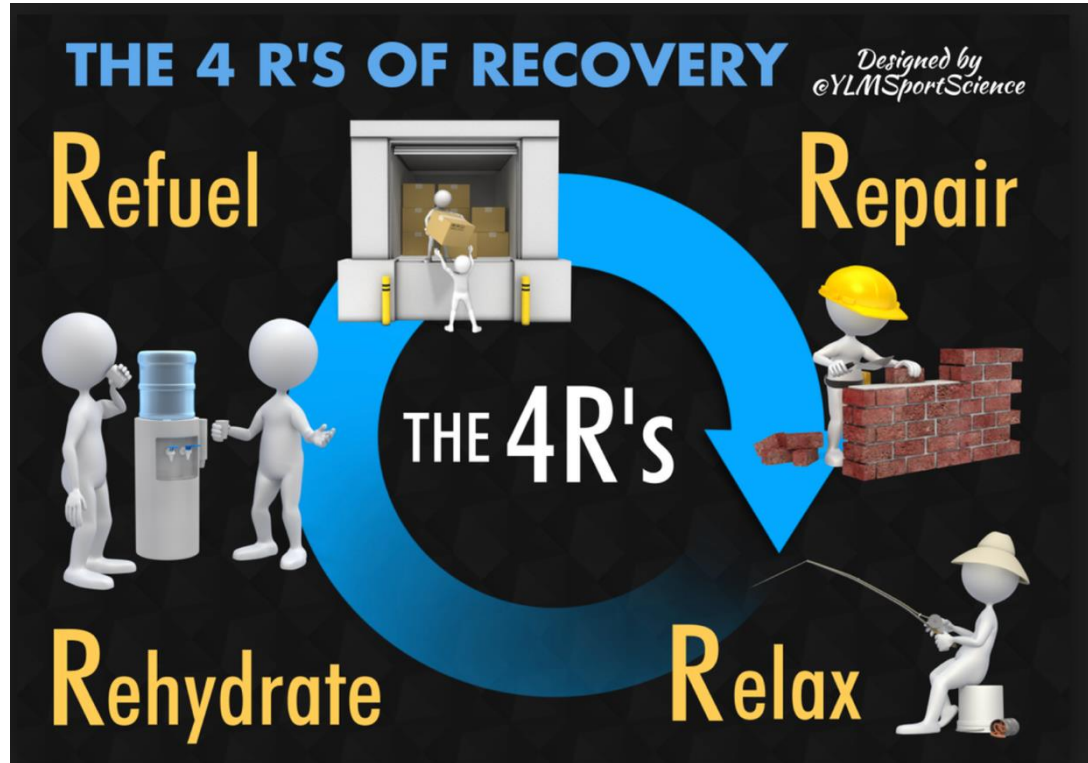
Prinzip der Superkompensation



Gratwanderung optimaler Trainingsreiz



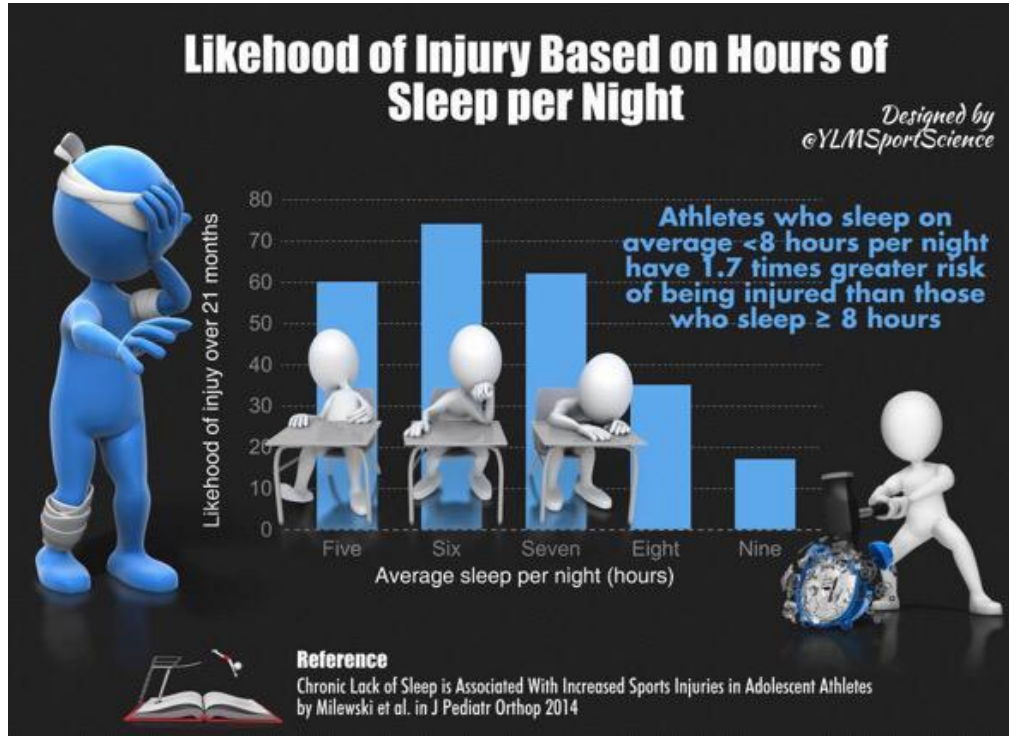
Regeneration



Schlaf – das wichtigste Regenerations-Mittel



Schlaf und Verletzungshäufigkeit



Schlafqualität



Infografik Schlaf Swiss Olympic

Wie kann ich meine Schlafhygiene optimieren?

Daniel Birrer, Patrik Noack



Tagsüber

max. ½ h

~18 °C

- Gönn dir wenn immer möglich viel natürliches Tageslicht. Das regt die Bildung von Hormonen an, die abends das Einschlafen unterstützen
- Halte Powernaps kurz (maximal 30 Min.) und zu geeigneten Tageszeiten (früher Nachmittag, nicht morgens oder abends)
- Achte auf angenehme Bedingungen im Schlafzimmer: Ruhige Umgebung, keine störenden Lichtquellen, kühle Temperatur (ca. 18 °C), komfortable Matratze, Kissen etc.
- Entferne Uhren aus dem Schlafzimmer und/oder schaue nachts nicht auf die Uhr
- Achte auf regelmässige Schlaf- und Wachzeiten und schlafe an freien Tagen nicht zu lange

Abends

OFF

- 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 sportspezifischem Wissen
 - Organisation & Pflege Sportmaterial
- Infos: [Sportartenspezifische Athlet*innenwege, Regenerationskonzept](#)



Ausbildung / Beruf

- Zeit in Schule/Lehre/Beruf
 - Hausaufgaben & Gruppenarbeiten
 - Lernen
 - Absprachen mit Lehr- & Kooperationspersonen (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](#)



Wege

- 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



Infografiken Swiss Olympic

Home ▶ Athlete Hub ▶ Leistung und Gesundheit

Leistung und Gesundheit

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

[Swiss Olympic Card](#)

[Frau und Spitzensport](#)

[Sportmedizin](#)

[Sporternährung](#)

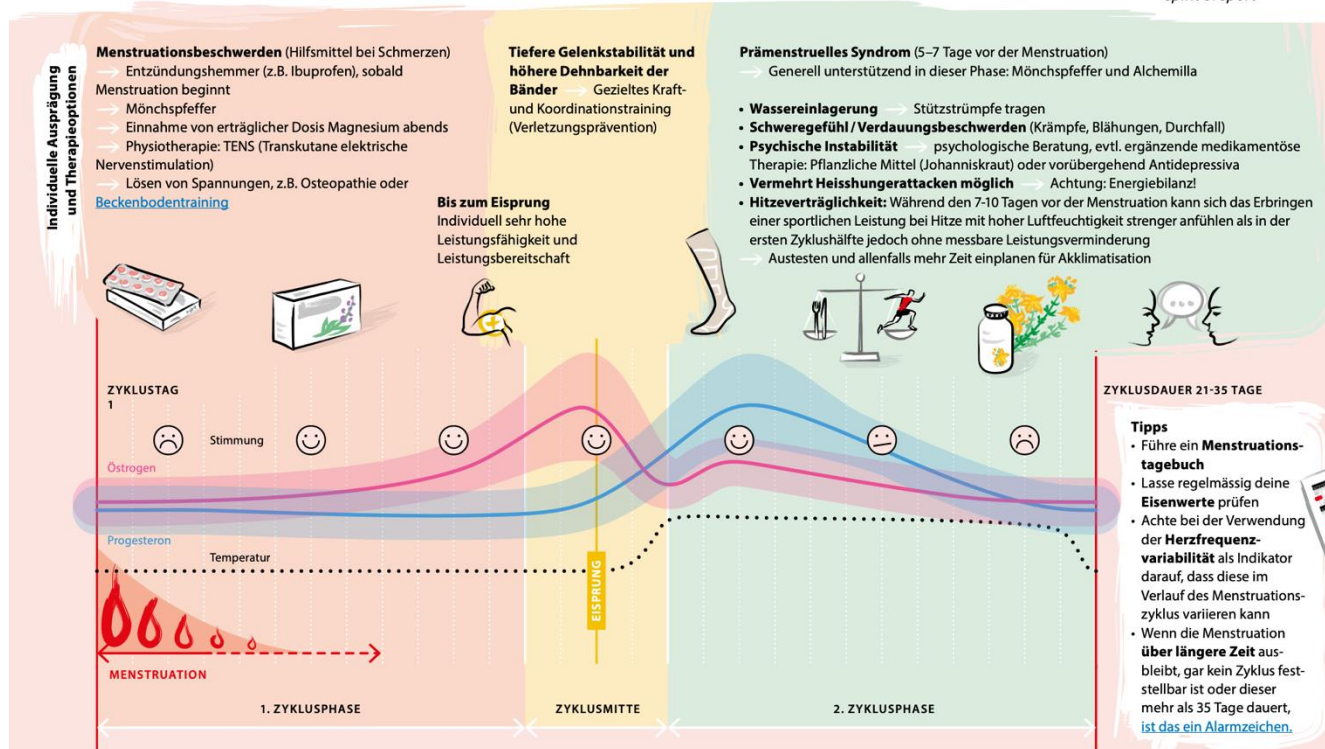
[Schlaf](#)

[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



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.

Trainingsstruktur



Physiologie



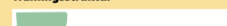
Empowerment



integrieren optimieren (Zyklusoptimiert)

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

Trainingsstruktur



Physiologie



Empowerment



verstehen ansprechen

Über den Menstruationszyklus und die Art der Verhütung wird gesprochen.

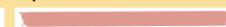
Trainingsstruktur



Physiologie



Empowerment



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

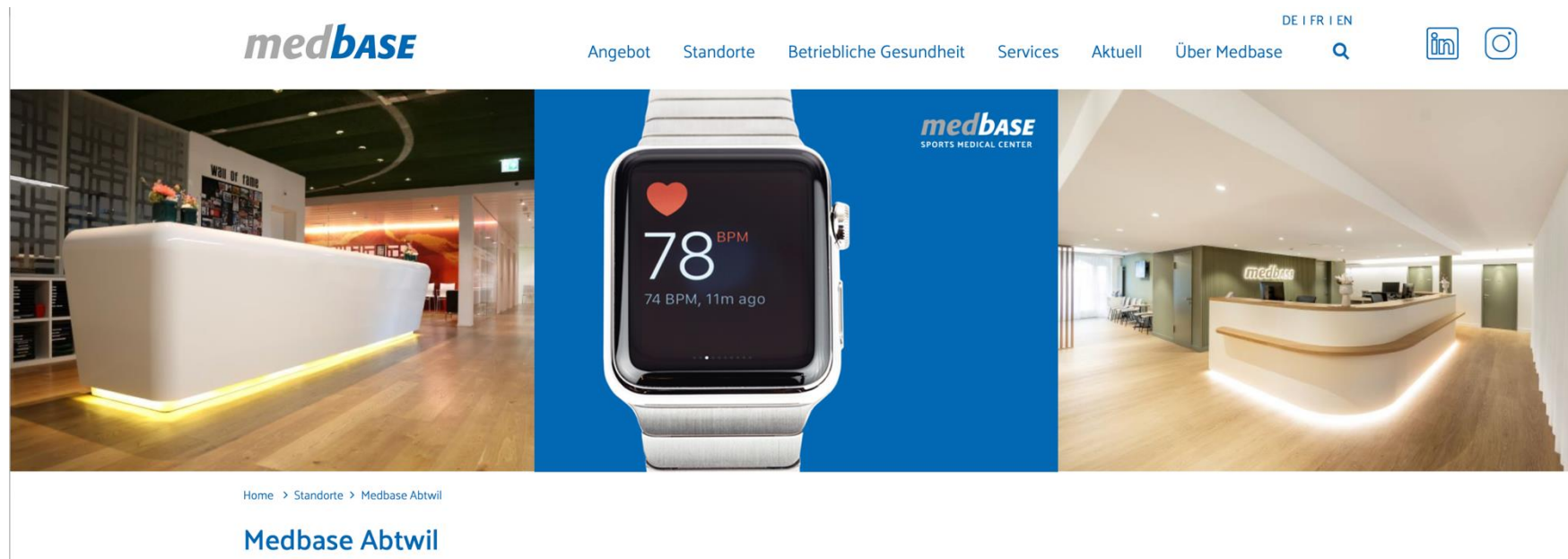
SCHWEIZER GESELLSCHAFT FÜR FRAUENMEDIZIN UND SPORT

 Deutsch ▾

[KONTAKT](#)



Danke für die Aufmerksamkeit!



Einsatz von Schlafmitteln

✓ Was ist im Spitzensport langfristig sinnvoller?

- Schlaf-Timing & Lichtmanagement (v. a. bei Reisen)
- Verhaltenstherapie bei Insomnie (CBT-I)
- gezieltes **Jetlag-Protokoll**
- kurze, **situative** Nutzung statt Dauergebrauch
- Melatonin **niedrig dosiert & zeitlich begrenzt**, wenn nötig

🏁 Fazit

- ✗ Dauerhafte Schlafmittel = **Regenerations- und Leistungsbremse**
- ⚠ Abhängigkeits- & Verletzungsrisiko real
- ✓ Kurzfristig, gezielt, medizinisch begleitet → ok
- 🚫 Als Dauerlösung im Spitzensport **klar nicht empfohlen**



**Faszination
Rennrad**

**DER
ROADBIKE
PODCAST**

Gut und erholsam schlafen - Tipps
für Sportlerinnen und Sportler

Faszination Rennrad - der
ROADBIKE-Podcast · Episode

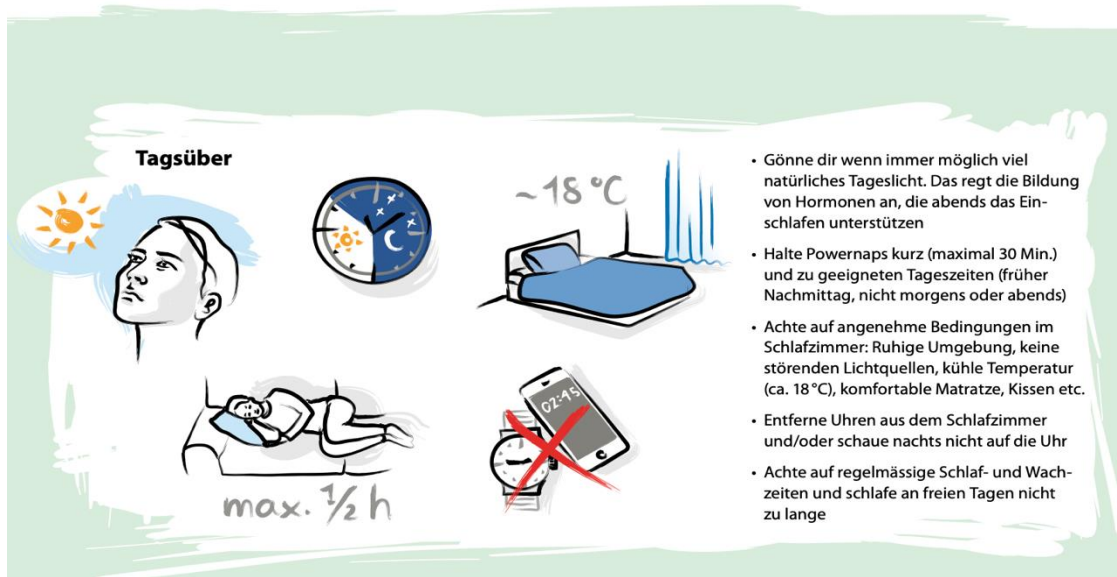
open.spotify.com 

Wiedergabe ab 0:00
[https://open.spotify.com/episode/
4IDfT3rkBDPA2e7TNV3TeZ?
si=t0-
Hzn3TToqhSqH4nLifaQ&t=0](https://open.spotify.com/episode/4IDfT3rkBDPA2e7TNV3TeZ?si=t0-Hzn3TToqhSqH4nLifaQ&t=0)

Schlafhygiene

Wie kann ich meine Schlafhygiene optimieren?

Daniel Birrer, Patrik Noack



Tagsüber

- Gönn dir wenn immer möglich viel natürliches Tageslicht. Das regt die Bildung von Hormonen an, die abends das Einschlafen unterstützen
- Halte Powernaps kurz (maximal 30 Min.) und zu geeigneten Tageszeiten (früher Nachmittag, nicht morgens oder abends)
- Achte auf angenehme Bedingungen im Schlafzimmer: Ruhige Umgebung, keine störenden Lichtquellen, kühle Temperatur (ca. 18°C), komfortable Matratze, Kissen etc.
- Entferne Uhren aus dem Schlafzimmer und/oder schaue nachts nicht auf die Uhr
- Achte auf regelmässige Schlaf- und Wachzeiten und schlafe an freien Tagen nicht zu lange

Schlafhygiene

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



- Bringe Alufolie mit, um je nach Unterkunftssituation die Fenster abzudunkeln
- 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