swiss olympic
spirit of sport



Gesundheits- und Leistungsmanagement Konzept

Grundlage für Sportverbände
Stand 2026

Quelle: © Keystone-SDA

Inhaltsverzeichnis

Management Summary 3

1 Leitbild und Vision 4

2 Zielsetzung und Zielgruppe 5

3 Handlungsfelder und Empfehlungen 6

3.1 Interdisziplinäres Gesamtsystem 6
3.2 Prävention, Regeneration und Rehabilitation 9
3.3 Forschung und Entwicklung 10
3.4 Sportmedizin 11
3.5 Sportphysiotherapie 12
3.6 Sporternährung 13
3.7 Sportpsychologie 14
3.8 Sportwissenschaft 15

4 Arbeitsgruppe und Dank 16

Management Summary

Das Konzept Gesundheits- und Leistungsmanagement Swiss Olympic bildet eine strategische Grundlage für die Umsetzung eines interdisziplinären Gesundheits- und Leistungsmanagements in den Verbänden. Es unterstützt nationale Sportverbände beim Aufbau und der Weiterentwicklung eines strukturierten, ganzheitlichen Betreuungssystems für ihre Athlet*innen und richtet sich an Gesundheitsfachpersonen sowie verantwortliche Funktionsträger*innen in den Verbänden.
Mit dem neuen Verbandsfördermodell gewinnt die Umsetzung zusätzlich an Verbindlichkeit. Zu den Mindestanforderungen zählen insbesondere ein etabliertes interdisziplinäres Gesundheits- und Leistungsmanagement Konzept, ein funktionierendes Netzwerk an medizinischem und gesundheitsbezogenem Fachpersonal mit regelmässigem Austausch sowie die systematische Verankerung von Präventionsmassnahmen entlang des Athlet*innenwegs.

Vision: Gesundheit, Leistung und Wellbeing
Ziel ist ein ganzheitliches, qualitativ hochwertiges Betreuungssystem entlang des gesamten Athlet*innenwegs, das die physische, psychische, emotionale und soziale Gesundheit fördert. Die aktive Mitbestimmung der Athletinnen ist dabei ein übergreifender Grundsatz: Sie stärkt das System, fördert die persönliche Entwicklung und schafft psychologische Sicherheit. Im Zentrum stehen langfristige Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Wohlbefinden und die aktive Mitbestimmung durch die Athlet*innen selbst.

Interdisziplinärer Ansatz
Ein wirksames Gesundheits- und Leistungsmanagement basiert auf einer holistischen Betrachtung von Sportmedizin, Sportphysiotherapie, Sporternährung, Sportpsychologie und Sportwissenschaft und deren engen Zusammenarbeit. Zentral ist dabei eine koordinierende Schnittstellenfunktion, welche die Zusammenarbeit der Fachbereiche sicherstellt, interdisziplinäre Prozesse unterstützt und je nach Situation die passenden Expert*innen einbezieht. Ziel ist ein integriertes System, in dem Prävention, Betreuung, Rehabilitation und Leistungsentwicklung miteinander verbunden sind und Athlet*innen ganzheitlich begleitet werden. Ein tragfähiges Netzwerk qualifizierter Fachpersonen sowie klar definierte Zugangswege zu den verschiedenen Betreuungsangeboten bilden ebenso eine wichtige Grundlage für eine koordinierte und wirksame Betreuung der Athlet*innen.

Acht zentrale Handlungsfelder
Drei übergeordnete Themenfelder stärken die Zusammenarbeit und Systementwicklung: erstens das interdisziplinäre Gesamtsystem, zweitens Prävention, Regeneration und Rehabilitation sowie drittens Forschung und Entwicklung. Die fünf fachlichen Kernbereiche bilden Sportmedizin, Sportphysiotherapie, Sporternährung, Sportpsychologie und Sportwissenschaft. Diese Disziplinen tragen jeweils spezifisch zur Gesundheitsförderung, Leistungsentwicklung und zum Wohlbefinden der Athlet*innen bei und arbeiten eng zusammen.

Zu jedem Handlungsfeld enthält das Konzept konkrete Empfehlungen, die Verbänden als Orientierung für den Aufbau und die Weiterentwicklung ihrer Strukturen dienen.

Zur Unterstützung der Verbände wurde ergänzend ein separater Massnahmenplan mit dem Zeithorizont 2026–2028 erarbeitet. Dieser beschreibt übergeordnete Unterstützungs- und Entwicklungsmassnahmen von Swiss Olympic und den Netzwerkorganisationen und trägt dazu bei, das gesamtschweizerische System im Bereich Gesundheits- und Leistungsmanagement nachhaltig zu stärken.

1 Leitbild und Vision

Swiss Olympic verfolgt gemäss seiner Strategie das Ziel, bestmögliche Voraussetzungen für sportliche Erfolge auf internationaler Ebene zu schaffen. Dabei steht die Unterstützung und Stärkung der Mitglieder – der nationalen Sportverbände und Netzwerkorganisationen – ebenso im Fokus wie die Verankerung der olympischen Werte in der Gesellschaft. Zentral ist zudem die Förderung eines gesunden, respektvollen und fairen Sports.

Gemeinsam mit den Netzwerkorganisationen von Swiss Olympic aus dem Gesundheitsfachbereich – dem Schweizerischen Verband für Sportphysiotherapie (SVSP), der Sport & Exercise Medicine Switzerland (SEMS), der Swiss Association of Sport Psychology (SASP) und der Swiss Sports Nutrition Society (SSNS) – setzt sich Swiss Olympic dafür ein, möglichst ideale Rahmenbedingungen für ein gesundes und langfristiges Sporttreiben der Athlet*innen von Sportverbänden und deren Mitgliedern zu schaffen und ein aktives interdisziplinäres Betreuungs-Netzwerk zu unterhalten.

Das Konzept Gesundheits- und Leistungsmanagement verfolgt folgende Vision:

Wir schaffen ein qualitativ hochstehendes Betreuungssystem für die physische und psychische Gesundheit, Leistungsfähigkeit und den Schutz von Athlet*innen[1] entlang des gesamten Athlet*innenwegs – durch interdisziplinäre Zusammenarbeit, gezielte Prävention und nachhaltige Betreuung unter Mitbestimmung durch die Athlet*innen.



Quelle: Swiss Olympic

1 Der Begriff Athlet*innen umfasst in diesem Dokument alle Sportler*innen im Nachwuchs- und Elitebereich, einschliesslich Para-Athlet*innen. Bei minderjährigen Athlet*innen werden deren Eltern bzw. Erziehungsberechtigte systematisch als zentrale Bezugspersonen und Mitverantwortliche angesehen.

2 Zielsetzung und Zielgruppe

Das Konzept richtet sich primär an Fachpersonen und (mit-)verantwortliche Funktionsträger*innen in den nationalen Sportverbänden im Bereich des Gesundheits- und Leistungsmanagements. Dazu zählen insbesondere: verbandsinterne Spezialist*innen aus den Gesundheitsfachbereichen, Verantwortliche*r Leistungssport, Verantwortliche*r Nachwuchs, Verantwortliche*r Ausbildung, Trainer*innen, Geschäftsführer*innen und Direktor*innen. Das Konzept dient als strategische und inhaltliche Grundlage für den Aufbau sowie die Weiterentwicklung eines ganzheitlichen Gesundheits- und Leistungsmanagements innerhalb der Verbände und entspricht den Anforderungen der Verbandsförderung ab 2027.

Auf Basis diverser Expert*inneneinschätzungen und einer Situations- und Bedarfsanalyse wurden acht zentrale Handlungsfelder definiert. Die Handlungsfelder dienen als gemeinsame Orientierung für alle beteiligten Akteure und bilden die Grundlage für eine interdisziplinäre Umsetzung des Gesundheits- und Leistungsmanagements in den Verbänden.
Athlet*innen werden als kompetente Partner*innen verstanden und aktiv in Entscheidungen zu ihrer Gesundheit, Leistungsentwicklung und Betreuung sowie in die Weiterentwicklung der Strukturen und Angebote einbezogen (*Mitbestimmung durch Athlet*innen und Sportler*innen*). Ein besonderer Fokus liegt auf der Stärkung des Wellbeings, verstanden als ganzheitliches Wohlbefinden mit physischen, psychischen, emotionalen und sozialen Aspekten, das die Grundlage dafür bildet, dass Athlet*innen Thriving erleben – also ihr Potenzial aktiv entfalten, wachsen, Spitzenleistungen entwickeln und sich kontinuierlich weiterentwickeln können.

Zu jedem nachfolgend im Detail beschriebenen Handlungsfeld werden praxisnahe Empfehlungen für eine erfolgreiche Umsetzung formuliert. Diese dienen den Verbänden als Orientierung für den schrittweisen Aufbau und die Weiterentwicklung ihrer Strukturen. Gleichzeitig gewinnt die Umsetzung im Rahmen des neuen Verbandsfördermodells (vgl. Punkt 2.2 Kriterium 5) an erhöhter Verbindlichkeit. In diesem Zusammenhang werden Anforderungen im Bereich Gesundheits- und Leistungsmanagement evaluiert bei den Bewertungen. Zu den Mindestanforderungen zählen insbesondere:

- ein etabliertes interdisziplinäres Gesundheits- und Leistungsmanagement Konzept mit geregelter Finanzierung, v.a. auch bei Leistungen, die nicht durch die Grundversicherung der Athlet*innen abgedeckt sind
- ein funktionierendes Netzwerk an medizinischem Fachpersonal mit klaren Zugängen und mit regelmässigen interdisziplinären Austauschen zwischen Sportmedizin, Sportphysiotherapie, Sporternährung, Sportpsychologie und Sportwissenschaft
- die systematische Verankerung von Präventionsmassnahmen

Zur Unterstützung einer systematischen und praxisorientierten Realisierung dieses Konzepts hat Swiss Olympic zusammen mit den oben beschriebenen Partnern aus dem Gesundheitsbereich einen separaten Massnahmenplan mit dem Zeithorizont 2026–2028 erstellt. Dieser Katalog ist nicht Bestandteil des vorliegenden Konzepts, sondern dient als ergänzendes Dokument und beschreibt, welche übergeordneten Unterstützungs- und Entwicklungsmassnahmen Swiss Olympic und die Netzwerkorganisationen zur Stärkung des gesamtschweizerischen Systems im Bereich Gesundheits- und Leistungsmanagement ergreifen.

3 Handlungsfelder und Empfehlungen

Ein wirksames und nachhaltiges Gesundheits- und Leistungsmanagement erfordert ein enges und abgestimmtes Zusammenspiel verschiedener Fachrichtungen. Diese interdisziplinäre Zusammenarbeit bildet die Grundlage für eine ganzheitliche Betreuung und Förderung der Athlet*innen entlang ihres gesamten Entwicklungswegs. Basierend darauf kommt übergeordneten Themenfeldern eine wichtige Rolle zu, um das System zu stärken:

1. Interdisziplinäres Gesamtsystem
2. Prävention, Regeneration und Rehabilitation
3. Forschung und Entwicklung

Die zentralen Fachbereiche, die interdisziplinär agieren, sind:

4. Sportmedizin
5. Sportphysiotherapie
6. Sporternährung
7. Sportpsychologie
8. Sportwissenschaft

Nachfolgend werden diese acht Handlungsfelder beschrieben und mit Empfehlungen für deren Umsetzung in den Verbänden untermauert.

3.1 Interdisziplinäres Gesamtsystem

Die gesundheitliche Betreuung von Athlet*innen ist derzeit je nach Fachgebiet, Sportart und Stufe unterschiedlich ausgeprägt. Gemäss Wahrnehmung der Athlet*innen werden die Bereiche Sportmedizin und Sportphysiotherapie/Sportmassage am häufigsten durch den Verband oder den Trainingsstützpunkt zur Verfügung gestellt. Sportpsychologische Betreuung und Sporternährungsberatung werden hingegen seltener angeboten. Mit zunehmendem Trainingsumfang steigt sowohl das Betreuungsangebot als auch die tatsächliche Nutzung. So zeigt sich, dass jüngere Athlet*innen tendenziell weniger Betreuungsangebote durch den Verband oder den Trainingsstützpunkt erhalten, was sich auch in einer geringeren Nutzung niederschlägt *(Athlet*innenbefragung «Ethik im Sport», Swiss Olympic, 2025)*.

Angesichts der hohen Verletzungsraten – über die Hälfte der Athlet*innen gibt an, im letzten Jahr von einer Verletzung betroffen gewesen zu sein, 33 Prozent davon mit einem Ausfall von über vier Wochen und 17 Prozent waren sogar mehrfach verletzt *(Athlet*innenbefragung «Ethik im Sport», Swiss Olympic, 2025)* – und der steigenden Belastung mit zunehmendem Trainingsumfang kommt dem Gesundheits- und Leistungsmanagement eine entscheidende Bedeutung zu.

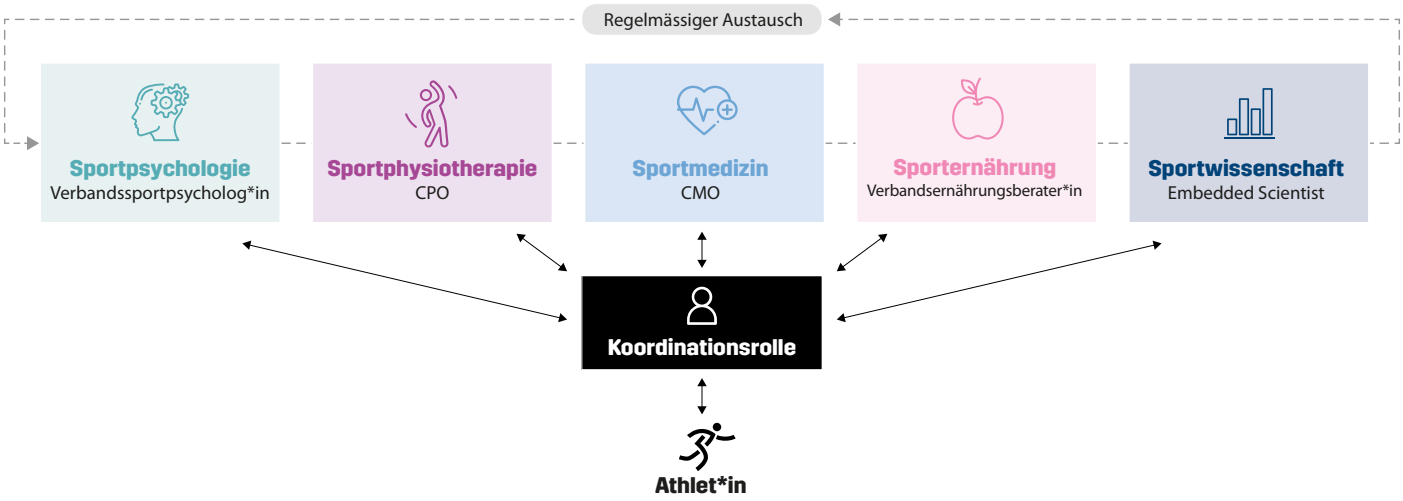
Eine wirksame Umsetzung erfordert ein verbindlich verankertes, interdisziplinäres System, das Prävention, Betreuung, Rehabilitation und Leistungsentwicklung integrierte, aufeinander abgestimmte Prozesse denkt. Interdisziplinarität bedeutet hier, dass die unterschiedlichen Fachrichtungen – Sportmedizin, Sportphysiotherapie, Sportpsychologie, Sporternährung und Sportwissenschaft – nicht isoliert arbeiten, sondern ihre Expertise aufeinander abstimmen und in die Entscheidungsprozesse einbringen. Ergänzend steht ein erweitertes Gesundheitsnetzwerk zur Verfügung, über das je nach Bedarf weitere medizinische und gesundheitsbezogene Fachbereiche einbezogen werden können. Dazu gehören beispielsweise Pädiatrie, Gynäkologie, Psychotherapie, Osteopathie, Kardiologie, Zahnmedizin oder Athletik. Kern dieses Systems sind verbandsinterne Schlüsselfunktionen, die durch qualifizierte Fachpersonen besetzt werden. Die Besetzung dieser Rollen richtet sich nach den jeweiligen Anforderungsprofilen und den sportartspezifischen Betreuungserfordernissen.

Eine klar definierte Koordinationsrolle stellt die Verbindung zwischen den beteiligten Fachbereichen sicher. Sie koordiniert die Zusammenarbeit, unterstützt die Abstimmung und Kommunikation zwischen den verschiedenen Fachpersonen und stellt sicher, dass je nach Situation die relevanten Fachbereiche einbezogen werden. Die Koordinationsrolle kann durch unterschiedliche Fachpersonen wahrgenommen werden, beispielsweise durch den CMO, einen Embedded Scientist[2] oder ein*e verbandsinterne*r Umfeldmanager*in.

Davon zu unterscheiden ist die klinische Triage. Die klinische Erstbeurteilung und Triage erfolgt grundsätzlich durch Sportmediziner*innen beziehungsweise – im Rahmen ihrer fachlichen Kompetenzen, insbesondere auf dem Feld – durch Sportphysiotherapeut*innen. Insbesondere bei akuten gesundheitlichen Problemen und Notfällen sind klare Zuständigkeiten und Weiterleitungswege festzulegen. Gesundheitsrelevante Entscheidungen werden mit dem CMO abgestimmt. Die Koordinationsrolle ersetzt somit nicht die klinische Triage und die damit verbundenen fachlichen Verantwortlichkeiten.

Für komplexe oder fachbereichsübergreifende Fälle sind zudem klare Abläufe und Verantwortlichkeiten zu definieren. Dazu gehören insbesondere eine fallbezogene Lead-Funktion, Kriterien für die Einbindung weiterer Fachbereiche und interdisziplinäre Fallbesprechungen sowie klare Entscheidungsverantwortlichkeiten bei Return to Training, Return to Sport und Return to Competition. Damit betroffene Athlet*innen ihre Situation mitbestimmen können, sollen sie in Besprechungen einbezogen werden und Entscheide mitbestimmen können.

Für die Athlet*innen sind klare Anlaufstellen und direkte, niederschwellige Zugänge zu den einzelnen Fachbereichen sicherzustellen. Wenn nicht klar ist, welcher Fachbereich zuständig ist, kann die Koordinationsstelle als erste Anlaufstelle dienen und den Zugang zum passenden Fachbereich unterstützen.



Ergänzend zu den verbandsinternen Strukturen ermöglicht das gesamtschweizerische Netzwerk der aktuell 19 «Swiss Olympic Medical Centers» (SOMC) und 36 «Sport Medical Bases approved by Swiss Olympic» (SOMB) einen schnellen Zugang zu qualitativen Versorgungsleistungen für Swiss Olympic Card-Inhaber*innen.

2 Embedded Scientists sind in die Verbandsstrukturen eingebundene Sportwissenschaftler*innen, die praxisrelevante Fragestellungen wissenschaftlich bearbeiten und die Erkenntnisse wieder n die Praxis überführen.

Für eine erfolgreiche Umsetzung dieses Handlungsfelds empfiehlt sich innerhalb des Verbands primär:

- Holistische Betrachtung des Gesundheits- und Leistungsmanagements
- Erstellung und Implementierung eines interdisziplinären Gesundheits- und Leistungsmanagements Konzepts
- Erstellung und/oder Erhaltung von einem qualitativ hochwertigem Betreuungsangebot in allen Fachgebieten. Besonders Kinder und Jugendliche in trainingsintensiven Sportarten mit hoher Trainingsbelastung – etwa durch hohe Trainingshäufigkeit, hohen Umfang oder hohe Intensität – benötigen frühzeitig strukturierte, alters- und entwicklungsgerechte Unterstützung
- Schaffung von Räumen sowie Kommunikationsgrundlagen und -instrumenten für den interdisziplinären Austausch der Fachbereiche (z. B. regelmässige Falldiskussionen)
- Implementierung einer Koordinationsperson für den Bereich Gesundheits- und Leistungsmanagement
- Definition von Zuständigkeiten und Abläufen für die klinische Triage, Eskalation und fallbezogene Koordination und Kommunikation
- Zielgruppengerechte Kommunikation der Betreuungsangebote gegenüber Athlet*innen
- Aktive Mitbestimmung durch Athlet*innen (auch wenn noch minderjährig) in die Weiterentwicklung von Strukturen, Abläufen und Betreuungsprozessen
- Schaffung von Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten für Athlet*innen, Erziehungsberechtigte, Trainer*innen und Funktionär*innen

3.2 Prävention, Regeneration und Rehabilitation

Prävention bedeutet eine kontinuierliche und interdisziplinäre Begleitung der Athlet*innen mit dem Ziel, langfristige Gesundheit und fortwährendes Wohlbefinden zu fördern. Sie ist kein punktueller Eingriff, sondern ein dauerhafter, integrativer Prozess, der Athlet*innen über alle Entwicklungsstufen hinweg begleitet und deren Mitbestimmung aktiv fördert. Die Präventionslogik orientiert sich am System «Wertvoller Schweizer Sport», dabei werden physische, psychische und soziale Aspekte gleichermassen berücksichtigt wie sportartspezifische Anforderungen und der besonders sensible Umgang mit Kindern und Jugendlichen, v.a. bei hoher Trainingsbelastung – etwa durch hohe Häufigkeit, Intensität oder Umfang des Trainings. Die Mitbestimmung durch die Athlet*innen bedingt transparente, regelmässige und zielgruppengerechte Kommunikation, die altersgerechte Information all der sie betreffenden Belange sowie Möglichkeiten, die Bedürfnisse und Meinungen der Athlet*innen zu erhalten und diese in Entscheidungsprozesse einfliessen zu lassen. Diese Mitbestimmung gilt als anerkanntes Präventionsmittel.

Langfristige Leistungsentwicklung ist zugleich ein zentraler Präventionsfaktor. Der Aufbau der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit über mehrere Jahre – insbesondere im Kinder- und Jugendalter und unter Berücksichtigung sensibler Entwicklungsphasen wie der Pubertät – trägt wesentlich dazu bei, Verletzungen und Überlastungen vorzubeugen. Leistungsentwicklung und Prävention gehen somit Hand in Hand. Prävention umfasst dabei weit mehr als die Vermeidung von Verletzungen und Überlastungen: Sie schliesst auch ernährungsbezogene Risiken wie REDs oder Essstörungen, psychologische Belastungen wie Stress, Angst oder mentale Erschöpfung sowie soziale Einflussfaktoren ein. Durch frühzeitiges Erkennen von Warnsignalen, individuelle Betreuung und eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit können Verletzungen reduziert, Rehabilitation optimal begleitet und gesundheitliche Beeinträchtigungen vermindert, sichere Trainingsumfelder geschaffen und gesunde Entwicklungsprozesse gefördert werden.

Ein zentraler Bestandteil der Prävention ist die gezielte Regeneration, indem Regenerationszeiten systematisch eingeplant werden und Nährstoffverbräuche ausgeglichen werden, um Belastungen zu kompensieren, Überlastungen zu vermeiden und die langfristige Leistungsfähigkeit zu sichern. Im Falle von Verletzungen oder Erkrankungen stellt eine strukturierte, interdisziplinär abgestimmte Rehabilitation die sichere Rückkehr in Training und Wettkampf sowie eine nachhaltige Wiederherstellung der Belastbarkeit sicher. Prävention, Regeneration und Rehabilitation werden dabei als zusammenhängende Elemente eines kontinuierlichen Gesundheits- und Entwicklungsprozesses verstanden.

Für eine wirksame Verankerung im Verband sind insbesondere folgende Schritte zentral:

- Erarbeitung und Implementierung eines entwicklungsgerechten Präventionskonzepts orientiert am System «Wertvoller Schweizer Sport»
- Implementierung von primären Präventionsstrategien (z. B. Verletzungspräventionsprogramme, Screenings)
- Systematisches Gesamtbelastungsmonitoring (z. B. Athlete Management System)
- Gezielte und individuell gesteuerte Regeneration
- Strukturierte Planung und interdisziplinäre Begleitung von Rehabilitation und Return to Sport und Return to Play Prozessen
- Sicherstellung sorgfältig geplanter Comebacks nach Verletzungen und ausreichend Rehabilitationszeiten nach Krankheiten – v.a. auch im Kinder- und Jugendalter
- Schaffung von Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten für Athlet*innen, Erziehungsberechtigte, Trainer*innen und Funktionär*innen

3.3 Forschung und Entwicklung

Forschung und Entwicklung (F&E) ist ein übergeordnetes Querschnittsthema und betrifft alle Fachbereiche des Gesundheits- und Leistungsmanagements. Sie liefert wissenschaftliche Grundlagen für die kontinuierliche Entwicklung des Systems, der Massnahmen im Leistungssport und unterstützt evidenzbasierte Entscheidungen.

F&E versteht sich als integrativer und zirkulärer Prozess: Praxisrelevante Fragestellungen entstehen im sportlichen Alltag, werden wissenschaftlich untersucht und die gewonnenen Erkenntnisse anschliessend gezielt in die Praxis zurückgeführt. Ziel ist eine enge Verzahnung von evidence-based practice und practice-based research, bei der wissenschaftliche Evidenz, fachliche Expertise und Erfahrungen aus der Anwendung gleichermassen berücksichtigt werden.

Durch diesen kontinuierlichen Austausch werden relevante Fragestellungen frühzeitig erkannt, Wissen gezielt weiterentwickelt und Erkenntnisse transparent sowie bereichsübergreifend nutzbar gemacht. Forschung und Entwicklung fördern damit die interdisziplinäre Zusammenarbeit, stärken die Qualität der Betreuung und leisten einen wesentlichen Beitrag zur Leistungsentwicklung, zur Sicherstellung der Gesundheit sowie zur nachhaltigen Weiterentwicklung des Gesamtsystems.

Für eine wirksame Einbindung von Forschung und Entwicklung sind insbesondere folgende Punkte bedeutend:

- Verankerung von F&E als übergeordnetes Querschnittsthema mit strategischer Einbettung im Verband
- Etablierung einer Schnittstellenfunktion (z. B. Embedded Scientists) zur Koordination zwischen Forschung und Praxis
- Systematische Erhebung und Priorisierung praxisrelevanter Fragestellungen
- Förderung anwendungsorientierter Forschungs- und Entwicklungsprojekte in enger Zusammenarbeit mit Hochschulen und Industriepartnern
- Sicherstellung eines strukturierten Wissenstransfers (z. B. Austauschformate, Weiterbildungen und Verzahnung F&E mit der Ausbildung)

3.4 Sportmedizin

Aktuelle Erhebungen im Schweizer Sportsystem zeigen, dass die sportmedizinische Betreuung je nach Leistungsstufe unterschiedlich organisiert ist: Rund ein Viertel der Nachwuchsathlet*innen nutzt weniger als einmal jährlich sportmedizinische Dienste. Bei Nachwuchsathlet*innen erfolgt die Sportmedizin überwiegend individuell, bei Elite-Athlet*innen häufiger über den Verband. Athlet*innen und Trainer*innen stufen die sportmedizinische Betreuung insbesondere ausserhalb des Wettkampfs als sehr wichtig ein *(Stichprobenerhebung Sportmed Konzept, Swiss Olympic, 2025)*.

Die Sportmedizin wird durch die Fachgesellschaft Sport & Exercise Medicine Switzerland (SEMS) fachlich vertreten. Sie verfolgt einen multidisziplinären Ansatz und verbindet Forschung, Lehre und Praxis mit dem Ziel, Gesundheit, Prävention und Leistungsfähigkeit im Sport nachhaltig zu fördern. Eine hochwertige sportmedizinische Betreuung setzt qualifiziertes medizinisches Fachpersonal mit interdisziplinärer Ausrichtung voraus – insbesondere mit dem von der SEMS verliehenen Schwerpunkttitel Sport- und Bewegungsmedizin.

Zentraler Bestandteil einer umfassenden Betreuung ist die jährliche sportmedizinische Untersuchung (SPU) für Kaderathlet*innen, welche aktuell insbesondere im Nachwuchsbereich noch ungenügend implementiert ist *(Stichprobenerhebung Sportmed Konzept, Swiss Olympic, 2025)*. Sie dient dem Schutz der physischen und psychischen Gesundheit und ermöglicht ein strukturiertes Screening und bei Bedarf die Weiterweisung an andere Fachbereiche sowie frühzeitige präventive Massnahmen. Ab einer mit dem Chief Medical Officer (CMO) definierten Leistungsstufe ist ein strukturiertes Screening zu etablieren, das eine interdisziplinäre Beurteilung gewährleistet und auf weitere relevante Fachbereiche verweist. Die Sensibilisierung der Athlet*innen und Erziehungsberechtigten durch regelmässige und adressatengerechte Kommunikation ssowie die Möglichkeit zur Mitbestimmung durch Athlet*innen über die sie betreffenden Belange, auch wenn minderjährig, erweisen sich als präventionsrelevanter Systemverstärker.

Für eine nachhaltige Athlet*innenbetreuung ist eine langfristige Zusammenarbeit mit Verbandsärzt*innen, die fest in die Verbandsstrukturen eingebunden sind, wichtig. Die Verbandsärzt*innen gewährleisten nicht nur die kontinuierliche medizinische Begleitung der Athlet*innen, sondern stehen bei Bedarf auch für die medizinische Betreuung von gesundheitlichen Problemen oder Verletzungen zur Verfügung, die im Rahmen des Trainings oder von Wettkämpfen auftreten.

Für eine wirksame sportmedizinische Betreuung innerhalb des Verbands sind folgende Aspekte entscheidend:

- Jährlich durchgeführte sportmedizinische Untersuchungen (SPU) für alle Kaderathlet*innen ab einer definierten Leistungsstufe, insbesondere auch im Nachwuchs
- Kooperation mit sportmedizinischen Partnern, vorteilsweise SOMCs und SOMBs
- Verankerung der Sportmedizin in die Verbandsstrukturen
- Kontinuität bei Verbandsärzt*innen mit dem SEMS Schwerpunkttitel Sport- und Bewegungsmedizin (siehe Anforderungsprofil)
- Transparente, regelmässige und zielgruppengerechte Kommunikation mit den Athlet*innen und Erziehungsberechtigten sowie die aktive Befähigung zur Mitbestimmung
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den anderen Fachbereichen

3.5 Sportphysiotherapie

Die Nutzung physiotherapeutischer Betreuung im Schweizer Sportsystem unterscheidet sich deutlich zwischen den Leistungsstufen: Rund ein Drittel der Nachwuchsathlet*innen nimmt keine physiotherapeutische Unterstützung in Anspruch, während knapp die Hälfte der Elite-Athlet*innen sie wöchentlich nutzt – sowohl zur Behandlung akuter Beschwerden als auch präventiv. Die Betreuung wird als sehr wichtig eingeschätzt, bei und ausserhalb von Wettkämpfen. Es besteht der Wunsch nach mehr präventiver Physiotherapie. Der Zugang erfolgt bei Nachwuchsathlet*innen fast ausschliesslich individuell, bei Elite-Athlet*innen gemischt über Verband, Verein und individuell *(Stichprobenerhebung Sportmed Konzept, Swiss Olympic, 2025)*.

Verbandsassoziierte Sportphysiotherapeut*innen spielen eine zentrale Rolle, indem sie Athlet*innen kontinuierlich begleiten, Trainings- bzw. Wettkampfprozesse unterstützen und über das sportartspezifische Wissen verfügen. Die Sportphysiotherapie wirkt über den gesamten Betreuungszyklus – von der primären Prävention über die Regeneration bis zur Rehabilitation und dem Return to Sport. Eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Sportmedizin, Athletiktraining, Sportpsychologie, Sporternährung und Trainingswissenschaft ist dabei essenziell, insbesondere bei komplexen Fällen wie Überlastungen oder kombinierten physischen und psychischen Belastungen.

Voraussetzung für eine qualitativ hochwertige Betreuung ist spezifisch ausgebildetes Fachpersonal mit einem Bachelor- oder Masterabschluss in Physiotherapie, einer Weiterbildung in Sportphysiotherapie mit mindestens dem Akkreditierungslevel C des Schweizerischen Verbands für Sportphysiotherapie (SVSP). Der SVSP führt ein dreistufiges Akkreditierungssystem (Level A, B, C), das in Abstimmung mit der International Sports and Exercise Physiotherapy Association (ISEPA) entwickelt wurde und die sportphysiotherapeutische Qualifikation sowie die kontinuierliche Weiterbildung seiner Mitglieder sicherstellt.

Regelmässige funktionelle Screenings und individuell angepasste Behandlungen helfen, Belastungen frühzeitig zu erkennen und Überlastungen vorzubeugen im Sinne der sekundären und tertiären Prävention. Sportmassage kann ergänzend, insbesondere im Bereich der Regeneration, eingesetzt werden. Athlet*innen sollen in die Gestaltung therapeutischer Prozesse einbezogen und über Ziele transparent informiert werden, um Mitbestimmung und Eigenverantwortung zu stärken.

Zur Stärkung der physiotherapeutischen Betreuung in den Verbänden empfehlen sich:

- Aufbau von qualifizierten Physiopools (siehe Anforderungsprofil) zur Verbesserung des Zugangs
- Implementierung primärer Präventionsmassnahmen (z. B. Verletzungspräventionsprogramme)
- Regelmässige funktionelle sportartspezifische Screenings
- Verankerung der Sportphysiotherapie in die Verbandsstrukturen
- Kontinuität bei Verbandsphysiotherapeut*innen
- Einbezug der Athlet*innen in physiotherapeutische Entscheidungs- und Betreuungsprozesse zur Förderung von Verständnis, Eigenverantwortung und Mitgestaltung
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den anderen Fachbereichen

3.6 Sporternährung

Im Schweizer Sportsystem ist die Sporternährung aktuell ein vernachlässigter Bereich: Rund drei Viertel der Nachwuchsathlet*innen und vier von zehn Elite-Athlet*innen sind im Bereich der Ernährung nie regelmässig betreut. Knapp die Hälfte der Elite-Athlet*innen nutzt jedoch sporternährungsbezogene Dienste präventiv. Erfolgt eine Betreuung, so geschieht sie bei Elite-Athlet*innen zur Hälfte über den Verband und/oder Verein und zur Hälfte individuell, beim Nachwuchs zu drei Viertel individuell.
Gemäss Eigeneinschätzung der Verbände, ist die ernährungsbezogene Betreuung verbesserungswürdig oder nicht vorhanden. Als Hauptgründe für die geringe Nutzung werden neben begrenzten Ressourcen und fehlenden Anlaufstellen auch das Vertrauen der Athlet*innen in ihr eigenes Ernährungswissen angegeben *(Stichprobenerhebung Sportmed Konzept, Swiss Olympic, 2025)*.

Eine ausgewogene, bedarfsdeckende und sportartspezifische Ernährung ist jedoch entscheidende Grundlage für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Athlet*innen. Die Sporternährung unterstützt Athlet*innen gezielt in verschiedenen Bereichen: Sie trägt zur optimalen Energie- und Nährstoffversorgung, zur Prävention von Überlastung, Unfällen, Krankheiten und gesundheitlicher Beeinträchtigungen bei, unterstützt Trainingsreize, beschleunigt die Regeneration, hilft bei gestörtem Essverhalten oder Essstörung oder beim Einsatz von Supplementen und unterstützt ein gezieltes Gewichtsmanagement. Die Beratung erfolgt individuell oder in Gruppen, deckt sowohl Trainingsalltag als auch Wettkämpfe ab, berücksichtigt sportartspezifische Anforderungen und wird eng mit anderen Fachbereichen verzahnt.

Die Swiss Sports Nutrition Society (SSNS) ist die Fachgesellschaft für wissenschaftlich fundierte, aktuelle, relevante und praxisnahe Sporternährung und zugleich verantwortlich für die Zertifizierung von Fachpersonen in Sporternährung.

Um eine langfristig effektive Betreuung im Bereich der Sporternährung sicherzustellen, ist für den Verband folgendes zentral:

- Integration ins Gesundheits- und Leistungsmanagement Konzept
- Aufbau eines systematischen Angebots im Bereich Sporternährung, inkl. zielgruppengerechter Kommunikation
- Aufbau eines Netzwerks mit Fachpersonen in Sporternährung (siehe Anforderungsprofil)
- Sensibilisierung von Athlet*innen, Erziehungsberechtigten, Trainer*innen und Staff zur professionellen Sporternährung
- Einbindung der Athlet*innen in die (Weiter)Entwicklung von Betreuungsangeboten
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den anderen Fachbereichen

3.7 Sportpsychologie

Aktuell ist die sportpsychologische Betreuung im Schweizer Leistungssport noch nicht flächendeckend etabliert: Rund zwei Drittel der Nachwuchsathlet*innen und ein Drittel der Elite-Athlet*innen nutzen keine sportpsychologische Unterstützung. Jene, die betreut werden, treffen sich meist mehrmals jährlich und überwiegend in individuellen Settings. Athlet*innen und Trainer*innen beurteilen die sportpsychologische Unterstützung sowohl im Wettkampf als auch ausserhalb davon als wichtig. Verbände wiederum schätzen ihre eigene Umsetzung, insbesondere im Wettkampfbetrieb, häufig als unzureichend ein. Zu den Hemmnissen zählen aus Athlet*innenperspektive Kosten, fehlende Anlaufstellen sowie eine geringe Bekanntheit qualifizierter Fachpersonen *(Stichprobenerhebung Sportmed Konzept, Swiss Olympic, 2025)*.

Die Sportpsychologie wirkt umfassend, vereint präventive und interventionsorientierte Massnahmen und stärkt mentale Gesundheit, Motivation, Belastbarkeit und Persönlichkeitsentwicklung von Athlet*innen. Neben der leistungsbezogenen Begleitung umfasst die sportpsychologische Arbeit auch die Begleitung von Athlet*innen bei Verletzungen, Operationen und Unfällen, um traumatische Reaktionen oder mentale Blockaden zu verhindern und den Rehabilitationsprozess zu unterstützen. Bei komplexeren psychischen Belastungen oder klinischen Fragestellungen erfolgt die Betreuung in Zusammenarbeit mit entsprechend qualifizierten Fachpersonen der psychischen Gesundheitsversorgung (z. B. Psychotherapeut*innen oder Sportpsychiater*innen). Entsprechend braucht es im Verband klare Zuständigkeiten sowie definierte Notfall- und Krisenpfade, etwa im Umgang mit Gewalt- oder Missbrauchserfahrungen.

Fachlich qualifizierte Sportpsycholog*innen verfügen über ein universitäres Psychologiestudium und eine ergänzende sportpsychologische Weiterbildung mit:
- Fachtitel der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) und Mitgliedschaft bei der Swiss Association of Sport Psychology (SASP)
- Fachtitel des Schweizerischen Berufsverbands für Angewandte Psychologie (SBAP) und Mitgliedschaft bei der Swiss Association of Sport Psychology (SASP).

Für mentale Leistungsoptimierungen können zusätzlich Mentaltrainer*innen eingesetzt werden. Diese qualifizierten Mentaltrainer*innen haben einen CAS-Kurs in Mentaltraining oder einen gleichwertigen Abschluss absolviert und eine Prüfung bestanden, die ihnen eine ausserordentliche Swiss Association of Sport Psychology (SASP) Mitgliedschaft ermöglicht.

Für die Umsetzung innerhalb der Verbände empfiehlt sich insbesondere:
- Integration ins Gesundheits- und Leistungsmanagement Konzept
- Schaffung von niederschwelligen Zugängen zu Sportpsychologie, inkl. zielgruppengerechter Kommunikation
- Aufbau eines Netzwerks qualifizierter Sportpsycholog*innen (siehe Anforderungsprofil)
- Sensibilisierung und Enttabuisierung der Sportpsychologie bei Athlet*innen, Erziehungsberechtigten, Trainer*innen und Funktionär*innen
- Einbindung der Athlet*innen in die (Weiter)Entwicklung von Betreuungsangeboten
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den anderen Fachbereichen

3.8 Sportwissenschaft

Sportwissenschaft bildet eine evidenzbasierte Grundlage für eine gezielte, sportartspezifische und gesundheitsorientierte Leistungsentwicklung. Die angewandte Sportwissenschaft beantwortet Fragen aus dem Sport mit wissenschaftlichen Erkenntnissen unterschiedlicher Disziplinen.

Das datengestützte Trainings- und Belastungsmonitoring, mit der Erfassung interner und externer Trainingsloads, ist ein zentrales Anwendungsfeld der Sportwissenschaft. Es bildet die Grundlage für eine präzise Trainingssteuerung, die individuelle Leistungsentwicklung sowie die Prävention von Überbelastungen. Zur objektiven Erfassung sportlicher Leistungsfähigkeiten wird die Leistungsdiagnostik eingesetzt, die häufig sportartspezifisch durchgeführt wird. Darauf aufbauend unterstützt die Athletik eine individualisierte Vorbereitung und gezielte Leistungsentfaltung. Aktuelle Erhebungen zeigen, dass vor allem im Nachwuchsbereich in der Leistungsdiagnostik noch Potenzial besteht: Fast die Hälfte der Nachwuchsathlet*innen hat im letzten Jahr keine Leistungsdiagnostik gemacht. Athlet*innen auf Elite-Niveau führen regelmässiger Leistungsdiagnostiken durch – meist über die Verbände organisiert *(Stichprobenerhebung Sportmed Konzept, Swiss Olympic, 2025)*. Eine klare, verständliche Kommunikation der diagnostischen Angebote sowie eine altersgerechte Begleitung kann die Nutzung dieser Angebote deutlich verbessern. Gleichzeitig sollen Athlet*innen aktiv in die Planung und Interpretation von Diagnostikprozessen einbezogen werden, um Mitbestimmung, Eigenverantwortung und ein verbessertes Verständnis für ihre individuellen Belastungs- und Entwicklungsparameter zu fördern.

Darüber hinaus umfasst sportwissenschaftliche Betreuung Spiel-, Renn-, Taktik-, Technik- und Bewegungsanalysen und begleitet Fragen aus der Praxis wissenschaftlich, z. B. im Bereich der Talententwicklung. In enger Zusammenarbeit mit (Athletik-)Trainer*innen und medizinischen Fachpersonen trägt die Sportwissenschaft somit wesentlich zur Steuerung von Belastung, Regeneration und Athletik bei. Werden im Rahmen oder im Vorfeld von Diagnostiken, Trainingsbeobachtungen oder aus dem Monitoring heraus gesundheitlich relevante Auffälligkeiten erkannt, erfolgt unter Einbindung der Athlet*innen eine Rückmeldung und Abstimmung mit der Koordinationsperson oder dem CMO bzw. Verbandsärzt*in.

Fachpersonen mit universitärer Ausbildung in Sportwissenschaft sind für eine qualitativ hochwertige Umsetzung zentral. Als fest integrierte Rolle in den Verbandsstrukturen – als Embedded Scientists – überführen sie wissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis, machen Entwicklungsprozesse transparent und unterstützen die kontinuierliche Weiterentwicklung evidenzbasierter Trainingsmethoden.

Für eine erfolgreiche Umsetzung innerhalb der Verbände sind insbesondere folgende Punkte zu berücksichtigen:

- Verankerung Sportwissenschaft in die Verbandsstrukturen
- Etablierung von Embedded Scientists als interdisziplinäre Schnittstellenfunktion
- Sportartspezifische, niveaugerechte und regelmässige Leistungsdiagnostiken, inkl. zielgruppengerechter Erklärung
- Digitale Tools zur Datenerfassung und -nutzung verwenden
- Förderung praxisorientierter Sportwissenschaft
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den Gesundheitsfachbereichen
- Systematische Kontaktaufnahme und Abstimmung mit der Koordinationsperson oder dem CMO/Verbandsärzt*in bei Gesundheitsproblemen

4 Arbeitsgruppe und Dank

Wir danken der Arbeitsgruppe für ihre engagierte Mitarbeit bei der Erarbeitung des Konzepts. Ihre gewinnbringenden Inputs und der interdisziplinäre Austausch haben wesentlich zur Qualität und Praxisorientierung des Ergebnisses beigetragen.

Dr. med. Boris Gojanovic, Präsident Sport & Exercice Medicine Switzerland
Laurence Chappuis, Co-Präsidentin Swiss Association of Sport Psychology
Mario Bizzini, a.i. Präsident Schweizerischer Verband für Sportphysiotherapie
Simone Reber, Vize Präsidentin Swiss Sports Nutrition Society
Dr. med. Patrik Noack, Health Performance Officer Swiss Olympic Team

Ebenso danken wir der «Arbeitsgruppe Medical» aus dem Projekt «Ethik im Sport» (2024), deren Vorarbeiten eine wichtige Grundlage für die Aktualisierung des Gesundheits- und Leistungsmanagement Konzepts Swiss Olympic darstellten.

David Egli, Leiter Abteilung Sport Swiss Olympic
Sarah Geboltsberger, Leiterin Sportwissenschaft Swiss Olympic

Ittigen, Juli 2026

Swiss Olympic
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
CH-3063 Ittigen b. Bern

T +41 31 359 71 11
info@swissolympic.ch
www.swissolympic.ch

Main National Partners

LOTERIE ROMANDE SWISSLOS

Premium Partners

OCHSNER SPORT SWISS TOYOTA