



# Cellagon®



gluten-  
und  
laktose-  
frei

## Immer einen Schluck voraus.



Offizieller Partner  
Olympiastützpunkt  
Bayern



Für den ganz großen Moment müssen viele Mosaiksteinchen perfekt kombiniert werden. Die Cellagon-Produkte sind seit vielen Jahrzehnten ein wertvoller und geschätzter Bestandteil des Ernährungskonzeptes vieler deutscher Sportlerinnen und Sportler. **Cellagon - weil gute Ernährung wichtig ist.** Mehr auf [www.cellagon.de](http://www.cellagon.de)

## EDITORIAL

Liebe Leser:innen,

die Wintersportsaison 2023/2024 neigt sich dem Ende zu und damit eine – wieder einmal - höchst ereignisreiche Zeit für den Olympiastützpunkt Bayern, inklusive zahlreicher Medaillenerfolge der von uns betreuten Sportler:innen. Auch wenn die Regeneration in der Trainingssteuerung mindestens genauso wichtig wie die eigentliche Belastung ist, bleibt uns kaum Zeit zu Verschnaufen: In wenigen Monaten erwarten uns bereits die Olympischen Spiele in Paris, für die sich Anfang März bereits erfreulich viele Athlet:innen aus dem Freistaat qualifizieren konnten.

Uns erfüllt es mit Stolz, Teil dieser beeindruckenden sportlichen Entwicklungen zu sein und es wird auch weit über Paris hinaus unser Anliegen sein, die Sportler:innen und ihre Trainer:innen bestmöglich in der persönlichen Entwicklung, auf und abseits der Trainingsstätten zu unterstützen.

Unserem umfangreichen Serviceportfolio, welches an vielen Stellen höchstindividuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Athlet:innen zugeschnitten ist, kommt hier eine besondere Bedeutung zu. „Wir leben Leistungssport“ - dieses Missions-Statement ist für uns mehr als nur ein Motto, es ist Teil der DNA des OSP Bayern. Wir sind ständig bestrebt, unseren Athlet:innen die bestmögliche Unterstützung zu bieten, damit sie sich voll und ganz auf ihre sportliche Entwicklung konzentrieren können. Im vorliegenden Heft möchten wir Ihnen eine Übersicht dieses Portfolios geben, einen Eindruck der zahlreichen Betreuungsleistungen vermitteln und Sie bzw. die Athlet:innen einladen, sich in der Münchener Zentrale oder an einer der Außenstellen persönlich ein Bild vom gleichermaßen quantitativen wie qualitativen Angebot des Olympiastützpunktes Bayern zu machen.

Gefördert durch:  
Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Bayerisches Staatsministerium für  
Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst

Landeshauptstadt  
München

Verbunden mit unseren Serviceleistungen ist das primäre Ziel, sportliche Erfolge sicherzustellen - dafür setzen wir auf eine optimale Betreuung und Versorgung während des Trainings und der Wettkämpfe. Unsere Serviceleistungen umfassen längst nicht mehr nur die klassischen Bereiche wie Trainingsdiagnostik, duales Karrieremanagement, Sportmedizin und -physiotherapie, Sporternährung und -psychologie, sondern auch wichtige Bereiche wie Gynäkologie und Augenheilkunde. Darüber hinaus engagieren wir uns in der Organisation von Fortbildungsveranstaltungen, stehen im ständigen Austausch mit unseren Partnern, Sport- und Wissenschaftsinstitutionen. In 2024 geben wir zudem auch den Startschuss für eine noch intensivere Betreuung in der Nachkarriere.

Wir sehen es als unsere Verantwortung, Athlet:innen auch über ihre aktive Sportkarriere hinaus zu begleiten, zu unterstützen und darüber unser bereits umfangreiches Netzwerk weiter auszubauen. Denn wir sind davon überzeugt, dass der Leistungssport auch zukünftig eine wichtige Rolle in der Gesellschaft spielen wird und unsere Athlet:innen bzw. Trainer:innen hier Vorbilder für junge Generationen sind.

Viel Spaß beim Kennenlernen des OSP Bayern

Ihr / Euer  
Volker Herrmann



## INHALTS- VERZEICHNIS

- 4 **WIR LEBEN LEISTUNGSSPORT**  
Über uns
- 6 **VIELSEITIG UND HOCHPROFESSIONELL**  
Trainingswissenschaft
- 11 **MENTAL STARK UND GESUND**  
Sportpsychologie
- 12 **PERSONALISIERTE SPORTERNÄHRUNG**  
Sporternährung
- 14 **EIN ZIEL IST EIN TRAUM MIT TERMIN**  
Interview Lorena Brandl
- 17 **GANZHEITLICHE BETREUUNG NEBEN DEM PLATZ**  
Partner und Produkte
- 18 **GAMECHANGER PHYSIOTHERAPIE**  
Physiotherapie und Orthopädie
- 20 **ATHLET:INNENSTIMMEN**  
Mehrwert OSP
- 22 **IM TEAM ZUM ERFOLG**  
OSP Bayern Performance Team
- 24 **DIE SPANNUNG STEIGT**  
Interview Ralf Matusche
- 26 **SPITZENSport UND BERUF? DAS GEHT!**  
Management Duale Karriere
- 29 **ANLAUF GEGEN GEWALT**  
Prävention von Gewalt im Sport
- 32 **MEDIZINISCHE HÖCHSTLEISTUNGEN**  
Sportmedizin
- 34 **ATHLETINNEN IM FOKUS**  
Coaches Corner
- 37 **SPORTS MEDICINE CONGRESS**  
OSM 2024

Titelfoto: iStock: SvetaZi

# WIR LEBEN LEISTUNGSSPORT

Im Mittelpunkt unserer Bemühungen stehen die Athlet:innen und der gemeinsame Traum von der olympischen und paralympischen Medaille. Wir bejahen ihre höchste sportliche Leistungsbereitschaft und unterstützen ihre Ziele durch ganzheitliche und verantwortungsbewusste Förderung.

Unsere zentrale Aufgabe liegt in der Sicherstellung einer qualitativ hochwertigen Betreuung für die Nachwuchs- und Spitzensportler:innen sowie deren Trainer:innen an den Bundesstützpunkten.

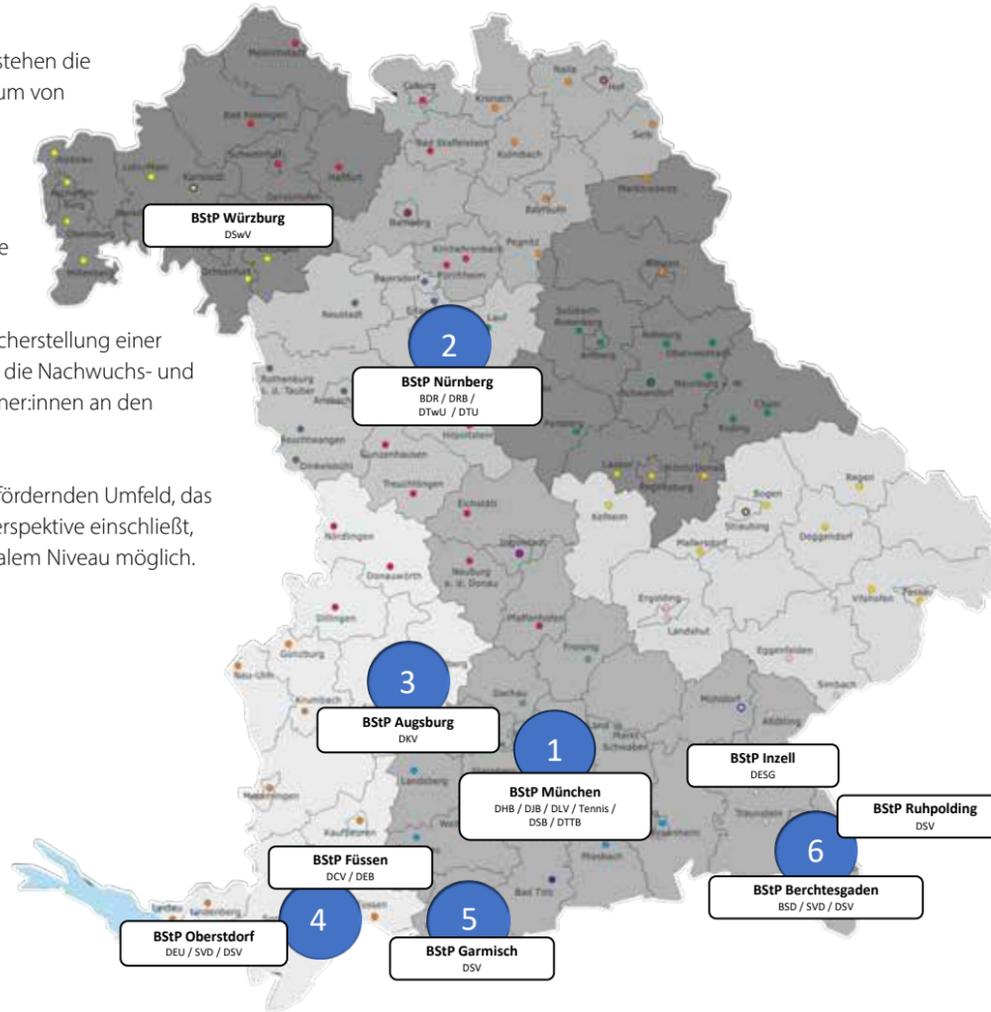
Nur in einem optimalen und leistungsfördernden Umfeld, das eine berufliche und soziale Zukunftsperspektive einschließt, sind Spitzenleistungen auf internationalem Niveau möglich.

Unsere Leitmotive

- Ganzheitlichkeit
- Kompetenz
- Leistung
- Menschlichkeit
- Service
- Zukunft

stehen für zeitgemäße, professionelle Betreuung im Spitzensport.

Sie vereinen uns in unserer Mission:  
**Wir leben Leistungssport!**



## Standorte des OSP Bayern und Bundesstützpunkte in Bayern

- 1 OSP Zentrale München mit BSTp DHB, DJB, DLV, DTB, DSB, DTTB
- 2 OSP Regionalzentrum Nord (Nürnberg, Fürth, Erlangen) in Nürnberg mit BSTp BDR, DRB, DTWU, DTU
- 3 OSP Außenstelle Augsburg mit BSTp DKV
- 4 OSP Regionalzentrum Allgäu in Oberstdorf mit BSTp DEU, SVD, DSV
- 5 OSP Regionalzentrum Garmisch-Partenkirchen mit BSTp DSV
- 6 OSP Regionalzentrum Chiemgau/Berchtesgadener Land in Berchtesgaden mit BSTp BSD, SVD, DSV

- BSTp Füssen für DCV, DEB
- BSTp Inzell für DESG
- BSTp Ruhpolding für DSV
- BSTp Würzburg für DSww

# DER OSP BAYERN - QUICK FACTS



# VIELSEITIG UND HOCHPROFESSIONELL

Trainingswissenschaftliche Betreuung, Begleitung und Beratung stellt einen der wesentlichsten Aufgabenbereiche des Olympiastützpunktes dar. Die Betreuung steht in engem Bezug zum täglichen Training der Athlet:innen und der planmäßigen Leistungsentwicklung der Spitzensportler:innen.

Zu den Hauptaufgaben der Trainingswissenschaft gehören u.a. Maßnahmen zur Trainingsplanung und -steuerung, Durchführung von Leistungsdiagnostiken, Technikanalysen, Unterstützung im Athletik- und Rehabilitationstraining, sowie die Betreuung von Nationalmannschaften zu Trainingslehrgängen und Wettkämpfen.

Darüber hinaus sind einige unserer Trainingswissenschaftler:innen Mitglied in den Kompetenzteams der Spitzenverbände bzw. Wissenschaftskommissionen und fördern

dadurch die praxisrelevante Forschung in den jeweiligen Sportarten. Zusätzlich dazu ist der OSP Bayern in Kooperation mit Universitäten (z.B. TU München) an wissenschaftlichen Projekten im Spitzensport beteiligt.

Die Tätigkeiten unseres Teams beinhalten u.a.

## BIOMECHANIK/KRAFTDIAGNOSTIK

- Isokinetische Kraftmessungen am Isomed2000 (Training & Diagnostik)
- Sprungkraftdiagnostik
- Erstellung von individualisierten Kraftprofilen
- sportmotorische Leistungsdiagnostik
- Trainingsbegleitung mit z.B. Vmax-pro-Sensor zu geschwindigkeitsbasiertem Krafttraining
  - Einsatz von Kraftsensoren im Feld
  - sportartspezifische Analysen, z.B. Rodel- und Skeleton-Start



## LEISTUNGSPHYSIOLOGIE

- Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit durch (sportart-) spezifische Untersuchungsverfahren im Labor und Feld (z.B. VO<sub>2</sub>-max Test oder Laktatstufentest)
- Unterstützung in der Planung und Kontrolle von konditionellen Trainingsinhalten
- Trainingsbegleitende Maßnahmen zur Steuerung der Trainingsintensität (z.B. CK-Monitoring)



- Trainings- und Wettkampfdokumentation zur Belastungssteuerung
- Erstellen von individuellen metabolischen Profilen
- Unterstützung in der Planung und Kontrolle von konditionellen Trainingsinhalten

## TECHNIK

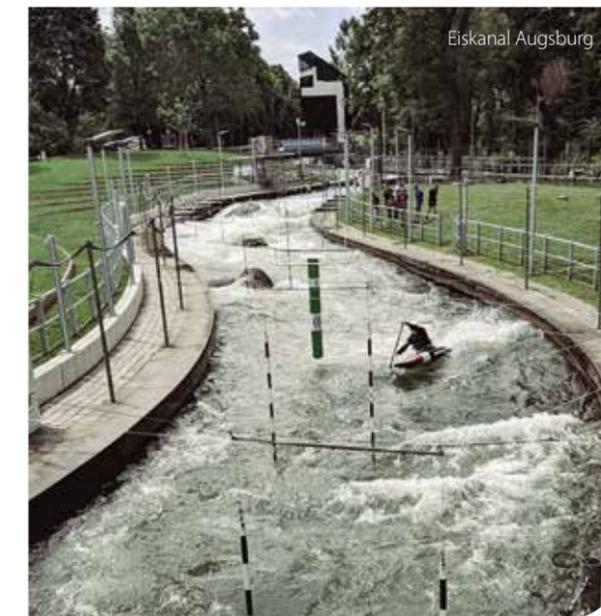
- Bewegungs- und Technikanalysen zur Optimierung von Bewegungsabläufen z.B. Videoanalyse
- Videoanalysen im Labor und Feld (z.B. Großlaufband, Eiskanal, Skipiste)
- Positionstracking mittels GPS
- Techniktraining

# EXEMPLARISCHE EINBLICKE IN DIE TÄTIGKEITSBEREICHE AN VERSCHIEDENEN OSP STANDORTEN

Neben der Betreuung über die OSP-Zentrale zeichnet sich die Trainingswissenschaft am OSP Bayern auch durch die spezielle Betreuung einzelner Sportarten an den verschiedenen Regional-Standorten und Bundesstützpunkten aus.

## Allgäu/Oberstdorf Nordische Disziplinen

- Feldtest Langlauf/Nordische Kombination
- Videoanalyse Alpin Alpines Trainingszentrum Allgäu (ATA)
- Dynamometrie und Kinemetrie Skisprung und NK in Kooperation mit dem IAT Leipzig



## Augsburg Kanuslalom

- Biomechanische Messungen am Paddel im Training und im Rahmen der zentralen Diagnostik
- Technik- und Videoanalyse im Wildwasserkanal bei Trainingsmaßnahmen und Wettkämpfen
- Konditionelle Diagnostik, z.B. Rumpfkraftdiagnostik

## Berchtesgaden Rennrodeln und Skeleton

- Softwarebasierte Analyse der Fahrlinien in der Bahn
- Videoanalyse der Fahrspuren in einzelnen Kurven, Vergleich der Athlet:innen untereinander
- Analyse der Daten aus dem Messschlitten (Rennrodel), vor allem Driftwinkel, Geschwindigkeitsverläufe, Querschleunigungen
- Technikanalyse und Korrektur des Starts
- Videoanalyse der Startabläufe:
  - o Rennrodeln: Rückschub und Abzug vom Bügel, Paddler und Einfahrt in die Bahn
  - o Skeleton: Start vom Balken, Lauf- und Aufsprung auf den Schlitten, Einfahrt in die Bahn
- Auswertung der Starts unter Zuhilfenahme eines Messsystems zur Erfassung der Geschwindigkeitsverläufe
- Korrektur der Starttechnik während der einzelnen Läufe im Wettkampf
- Konditionelle Diagnostik, z. B. Sprung- und Rumpfkraftdiagnostik Rodel und Skeleton



## Ruhpolding Biathlon

- Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit durch (sportart-) spezifische Untersuchungsverfahren (z.B. Atemgasanalysen, Laktat, VLaMax) im Labor und Feld
- Erstellen von individuellen metabolischen Profilen
- Trainingsbegleitende Maßnahmen zur Steuerung der Trainingsintensität (z.B. Laktat)
- Durchführung von gezielten, individuellen Trainingsprogrammen mit speziellen Belastungsprotokollen am Großlaufband
- Bewegungs- und Technikanalysen zur Optimierung von Bewegungsabläufen (Stock- und Beinkraftmessungen inkl. Videoanalyse) im Labor und im Feld

# LEISTUNGSPHYSIOLOGIE

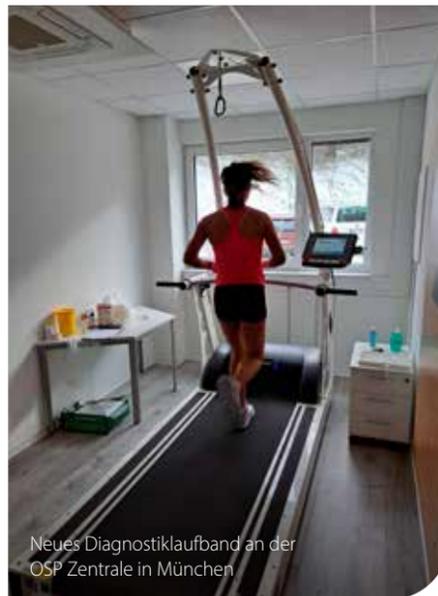
Der Servicebereich der Leistungsphysiologie am Olympiastützpunkt Bayern spielt eine entscheidende Rolle in der individuellen Leistungsoptimierung der Athletinnen und Athleten. Die gezielte Erfassung und Analyse von Ausdauerparametern ermöglicht es, maßgeschneiderte Trainingspläne zu erstellen und die sportliche Leistungsfähigkeit zu maximieren.

Ein Hauptaufgabengebiet im Bereich Physiologie ist die Ausdauerdiagnostik. Anhand verschiedener Testverfahren werden leistungsrelevante Kenngrößen, wie beispielsweise die individuelle anaerobe Schwellenleistung (IANS), die maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>max) oder maximale Laktatbildungsrate (v<sub>l</sub>max), abgeleitet. Anhand dieser Parameter werden nicht nur der aktuelle Leistungszustand bestimmt, sondern auch individuelle Trainingsableitungen getroffen. Die Art des Testprotokolls und der erhobenen Parameter richtet sich dabei nach den Anforderungen der jeweiligen Sportart. Labordiagnostiken finden dabei entweder auf einem Fahrradergometer oder Laufband statt. Seit Anfang dieses Jahres steht hierfür in der OSP Zentrale in München ein neues Diagnostiklaufband von h/p/cosmos. Mit einer Laufbandgeschwindigkeit von bis zu 30 km/h und einer Laufbandsteigung von bis zu 15 % können verschiedene Leistungstests unter standardisierten Laborbedingungen durchgeführt werden.

Neben Untersuchungen im Labor finden zudem sportartspezifische Feldtests an den jeweiligen Trainingsstätten vor Ort statt. Mögliche Einsatzgebiete hierbei sind beispielsweise die Regattastrecke in Oberschleißheim (Kanu Rennsport oder Rudern), der Eiskanal in Augsburg (Kanu Slalom) oder die Olym-

piaschwimmhalle in München (Schwimmen). Hier können Leistungsparameter sportartspezifisch und praxisnah erhoben werden, was eine bessere Ableitung von Trainingsempfehlungen ermöglicht. Zudem können bei Feldtests in den meisten Fällen mehrere Athlet:innen gleichzeitig getestet werden, wodurch der Gesamtzeitaufwand reduziert wird.

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Skiverband und der Technischen Universität München werden in den Sportarten Ski Alpin und Ski Cross metabolische Profile erstellt, die tiefere Einblicke in den Energiestoffwechsel der Athlet:innen ermöglichen. Zur Berechnung dieser Profile dient INSCYD, eine fortschrittliche Software, die präzise Analysen der metabolischen Parameter ermöglicht. Mithilfe der Software können zudem Trainingseinheiten und -intervalle und deren physiologischen Auswirkungen genau geplant werden.



Neues Diagnostiklaufband an der OSP Zentrale in München



Laktatabnahme während eines Feldstufentests am Bundesstützpunkt Taekwondo bei Bundeskaderathletin Ela Aydin



Blutanalyse zur Bestimmung der CK und Urea Werte bei der Kanu Rennsport WM Vorbereitung

Neben den klassischen Leistungsdiagnostiken im Feld oder Labor finden zusätzlich trainingsbegleitende Maßnahmen statt. Hierbei werden beispielweise durch regelmäßige Laktatabnahmen die Trainingsintensitäten überprüft. Dieses Laktatmonitoring ermöglicht eine bessere Beurteilung über den aktuellen Belastungszustand des Athleten oder der Athletin. Dadurch kann dafür gesorgt werden, dass das Training im vorgesehenen Intensitätsbereich stattfindet und somit das Ziel der Trainingseinheit erreicht wird.

Während trainingsintensiver Maßnahmen kann die Belastungssteuerung, unter Einbeziehung von Blutparametern wie Creatinkinase (CK) und Harnstoff (Urea), optimiert werden. CK ist ein Enzym, dessen Anstieg im Blut auf muskuläre Belastung hinweisen kann, während Urea Aufschluss über den Proteinstoffwechsel gibt. Die Integration dieser Parameter ermöglicht eine genauere Anpassung der Trainingsbelastung und eine Vermeidung von Übertraining. Da beide Parameter abhängig von vielen verschiedenen Faktoren sind, erfolgt eine Analyse und Interpretation vor allem im individuellen Längsschnitt.

# KRAFTDIAGNOSTIK

Die Kraftdiagnostik am Olympiastützpunkt Bayern ist ein wichtiger Bestandteil in der sportlichen Betreuung unserer Athlet:innen. Im Fokus steht dabei die Leistungsoptimierung. Die Kraftdiagnostik soll Auskunft über die Ausprägung der verschiedenen Kraftfähigkeiten (Maximalkraft, Schnellkraft, usw.) geben, individuelle Stärken und Schwächen charakterisieren, sowie Leistungsreserven aufdecken. Da nur ein:e gesunder: Sportler:in Leistung bringen kann, ist auch der Präventionsaspekt nicht zu vernachlässigen. Um den Transfer der Testergebnisse in den Trainingsalltag zu gewährleisten ist eine enge Kommunikation mit den Trainer:innen wichtig.

Der Olympiastützpunkt Bayern betreut diverse Sportarten aus Sommer- und Wintersport, sodass sich die Inhalte der Kraftdiagnostik je nach Sportart unterscheiden, da sie am Anforderungsprofil der jeweiligen Sportart orientiert sind. Als Hauptgerät für die Kraftdiagnostik steht die Isomed2000 zur Verfügung. Hier



Athlet bei der Sprungkraftdiagnostik auf der Kraftmessplatte

wird werden Tests für die Rumpfmuskulatur (Rotation & Flexion/Extension), für die unteren Extremitäten (z.B. Mehrgelenkige Knie-Hüft-Extension an der Beinpresse, Ein-gelenkige Knie-flexion/-extension) und oberen Extremitäten (z.B. Schulterinnenrotation/-außenrotation) mit unter-

schiedlichen Geschwindigkeiten und in sportartspezifischen Winkelbereichen durchgeführt. Die Tests können isometrisch oder dynamisch (konzentrisch und exzentrisch) erfolgen.



Neuer Diagnostikraum zur Kraftdiagnostik an der Isomed2000

Ein weiterer Baustein der Kraftdiagnostik ist die Sprungkraftdiagnostik, welche in erster Linie zur Bestimmung der vertikalen Sprungkraft als dynamische Schnellkraftleistung herangezogen wird und auf einer Kraftmessplatte durchgeführt wird. Unterschiedliche Sprungformen mit und ohne Auftaktbewegung (Counter Movement Jump vs Squat Jump) sowie Tiefsprünge aus unterschiedlichen Fallhöhen (Drop Jump) gehören zur Standard-Testbatterie.

Je nach sportartspezifischer Anforderung kann die Kraftdiagnostik durch einen Sprinttest, zur Bestimmung der Schnelligkeit, sowie diverse sportmotorische Tests, z.B. an der Langhantel, ergänzt werden. Neben der meist zweimal jährlich stattfindenden allgemeinen Kraftdiagnostik zum Anfang und Ende der Vorbereitungsphase,

besteht für die Athlet:innen zusätzlich die Möglichkeit in Einzeldiagnostiken individualisierte Kraftprofile zu erstellen. Im Rahmen der individualisierten Kraftprofile werden u.a. Kraft-Geschwindigkeitsprofile, Kraft-Längen-Relationen und Muskelleistungskurven anhand einer erweiterten Sprungkraftdiagnostik und einer umfassenden isokinetischen Diagnostik erstellt. Ziel ist es, den Trainingsprozess noch engmaschiger zu begleiten, um detaillierte Rückschlüsse zu vergangenen Trainingsperioden ziehen zu können und konkrete Empfehlungen für folgende Trainingsphasen gegeben zu können.

Darüber hinaus erfolgt bei gewissen sportartspezifischen Fragestellungen der Einsatz von Kraftsensoren im Feld. Dazu zählt z.B. die Drucksohlenmessung, welche u.a. trainingsbegleitend in den Sportarten Skisprung, Skilanglauf, Biathlon und Ski Alpin angewendet wird, die Kraftmessung über Kraftmessbügel beim Rodelstart und die Nutzung von Kraftaufnehmern am Paddel im Kanuslalom.



Athlet bei der Beinkraftdiagnostik an der Isomed 2000

Ihre Klinik im Herzen Münchens

[www.josephinum.de](http://www.josephinum.de)

Tel. 089/236 88 0 | Schönfeldstraße 16 | 80539 München

**SPORTPSYCHOLOGIE**

# MENTAL STARK UND GESUND

Die körperliche Leistungsdichte in der Weltspitze ist groß. Physiologische Leistungsparameter sind im Bereich des Hochleistungssportes praktisch "ausgereizt". Häufig machen psychologische Faktoren und mentale Stärke den entscheidenden Unterschied für Sieg oder Niederlage. Dementsprechend gewinnen mentale Aspekte der Leistungsfähigkeit einen immer höheren Stellenwert im Gesamtkomplex des Trainings von Spitzensportler:innen.

In der Sportpsychologie stehen zwei Ansätze im Mittelpunkt: das mentale Training und das sportpsychologische Coaching. Mentales Training hat das Ziel, mentale Fähigkeiten wie z. B. den Umgang mit Druck und Nervosität, Motivation und Zielsetzung oder die Aufmerksamkeitssteuerung unter die Lupe zu nehmen und zu stärken. Sportpsychologisches Coaching befasst sich tiefergehend z. B. mit dem Thema Selbstbewusstsein und Selbstzweifel, privaten Belastungen, wichtigen Entscheidungen und der Förderung der psychischen Gesundheit.

Ziel ist in beiden Bereichen, den SportlerInnen „Hilfe zur Selbsthilfe“ an die Hand zu geben – also konkrete Methoden und Vorgehensweisen zu erklären, die sie eigenständig üben und anwenden können.

Beispiele sind:

- Vorstellungsregulation in Form von Visualisierungstechniken, also das intensive Vorstellen von Bewegungsabläufen, früheren oder zukünftigen Erfolgen, Zielen oder auch gewünschter emotionaler, mentaler und körperlicher Zustände.
- Erregungsregulation für das optimale Aktivierungsniveau im Wettkampf, um die bestmögliche Leistung auf den Punkt abrufen zu können.
- Selbstgesprächsregulation bzw. Gedankenregulation für das optimale „Wettkampf-Mindset“ (z. B. Selbstvertrauen, emotionale Stabilität, Fokus, innere Ruhe).

Aber auch Strategien, um z. B. mit Konflikten umzugehen, Stress zu reduzieren oder die (mentale) Regeneration zu fördern, werden im Bereich der sportpsychologischen Zusammenarbeit vermittelt. Mannschaften können z. B. auch in Bezug auf Teambuilding, Team-Kommunikation, gemeinsame Zielsetzung oder bei der Rollen-Findung von sportpsychologischer Expertise profitieren.

Das sportpsychologische Angebot des OSP Bayern zielt - wie die anderen Fachdisziplinen auch - auf Leistungsoptimierung in Verbindung mit Gesundheit und Wohlbefinden des Athleten bzw. der Athletin ab. Sowohl in der Mannschaftsbetreuung, als auch in der Individualbetreuung stehen die individuellen Bedürfnisse der Athlet:innen im Mittelpunkt. Ziel ist, die Sportler:innen umfassend und ganzheitlich zu unterstützen: körperlich UND mental. Dafür haben wir am OSP Bayern nicht nur das sportpsychologische Angebot erweitert, sondern intensivieren auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen den OSP-Fachbereichen Management Duale Karriere, Trainingswissenschaften, Sportmedizin, Sportpsychologie, Physiotherapie und Ernährungswissenschaften. Neu sind in diesem Jahr zudem Kooperationen mit externen Expert:innen aus der Gynäkologie sowie der Psychotherapie und Sportpsychiatrie hinzugekommen.



Um auf die wachsende Nachfrage im Bereich der sportpsychologischen Betreuung einzugehen, haben wir im April 2023 die sportpsychologische Sprechstunde ins Leben gerufen, die bayerische Athlet:innen regelmäßig am OSP Bayern im Münchner Olympiapark nutzen können.

Seit dem Start konnten die OSP-Sportpsycholog:innen Dr. Kai Engbert und Mila Hanke bis Ende 2023 bereits mehr als 100 Beratungsstunden realisieren (in Präsenz oder online). Kostenfrei nutzbar war das Angebot für Athlet:innen der Kaderstufen NK1, Perspektivkader und Olympiakader – und es stieß auch bei allen Kaderstufen auf großes Interesse. Die Sportarten waren dabei so vielfältig, wie die Anliegen. Athlet:innen aus 17 verschiedenen Bereichen und Disziplinen von „C wie Curling“ bis hin zu „V wie Vielseitigkeitsreiten“ nahmen im vergangenen Jahr Termine in den Sprechstunden in Anspruch. Auch Para-Sportler:innen nutzten das Angebot.





Häufige Themen waren z. B. Methoden, um die persönliche Trainingsleistung unter dem Druck der Wettkampfsituation abrufen zu können (mentale Wettkampfvorbereitung),

Stress- und Belastungsmanagement, mentale Gesundheit, Verletzungsphasen, Entscheidungsfindung oder der Umgang mit Konflikten im Trainingsteam oder Mannschaften.

Da die Sportpsycholog:innen der Schweigepflicht unterliegen, können auch sehr persönliche Themen zur Sprache kommen. Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Zusammenarbeit sind immer ein vertrauensvolles Verhältnis, Freiwilligkeit und die Bereitschaft, auch mentale Aspekte der Leistungsfähigkeit optimieren zu wollen und erlernte Methoden und Strategien regelmäßig zu üben.

„Wir freuen uns sehr, dass das Angebot der Sportpsychologischen Sprechstunde so gut angenommen wird und dass der OSP Bayern aufgrund der steigenden Nachfrage das Budget für den Stundenumfang in 2024 erweitert hat“, sagt Sportpsychologin Mila Hanke. Und Dr. Kai Engbert ergänzt: „Uns ist wichtig zu betonen: Wir sind eine unkomplizierte Anlaufstelle für psychologische Themen aller Art – von praktischen Tipps und Tricks für die mentale Wettkampfvorbereitung bis zu ganz persönlichen Themen und Belastungen. Meldet Euch einfach bei uns und nutzt die Möglichkeiten des mentalen Trainings und des sportpsychologischen Coachings am OSP.“

Neben den aktiven Athlet:innen sollen die Sportpsycholog:innen des OSP Bayern zukünftig auch Trainer:innen unterstützen: in der Reflexion ihrer Arbeit, aber auch bei allen anderen psychologischen Themen in der Zusammenarbeit mit den Sportler:innen und im Verband.

Die **Sportpsychologische Sprechstunde** findet immer mittwochs zwischen 14.00 und 18.00 Uhr statt, bei großer Nachfrage nun auch ab 13.00 Uhr oder bis 19.00 Uhr. Kontakt für Terminvereinbarungen:  
Dr. Kai Engbert: [kengbert@ospbayern.de](mailto:kengbert@ospbayern.de) und Mila Hanke: [mhanke@ospbayern.de](mailto:mhanke@ospbayern.de)

## SPORTERNÄHRUNG

# WILLKOMMEN IM OSP-TEAM

### NEUE MITARBEITERIN MAJA MORELL

Mein Name ist Maja und ich bin seit Dezember am Olympiastützpunkt Bayern als Sporternährungsberaterin tätig. Ich bin davon überzeugt, dass Motivation und Leidenschaft zu Erfolg und Glück führen und entwickle mich auf Grundlage dieser beiden Werte stets weiter, denn man lernt nie aus!

Als Kind und Jugendliche habe ich geturnt und bin dann als Trainerin für Gerätturnen weiblich und männlich tätig geworden.



Das Studium der Sportwissenschaften war naheliegend und mein herausragendes Engagement darin hat mir die Möglichkeit eröffnet, mit der deutschen Ski-Alpin-Nationalmannschaft in Saas Fee (Schweiz) die Auswirkungen der Höhenlage auf zentrale Blutmarker des Energiehaushalts zu untersuchen. Dabei ist mir bewusst geworden, wie sehr ich für die Sporternährung brenne und habe beschlossen, über das Studium der Ernährungswissenschaften mein Wissen um Stoffwechselvorgänge und zellbiologische Signalwege zu erweitern, bevor ich den Masterstudiengang „Sport Nutrition“ an der Liverpool John Moores University begann. Während meiner Zeit in England habe ich bei British Gymnastics und dem englischen Rugby- und Fußballverband viel Erfahrung sammeln dürfen. Aktuell interessiere und beschäftige ich mich mit den Themen „Magen-Darm-Gesundheit und Leistung“ sowie „Ernährung für weibliche Athletinnen“.

Darüber hinaus bin ich gerne in und außerhalb Europas auf Reisen – sei es zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Kanu. Hauptsache in die Natur und am liebsten in die Berge.

Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit und Eure Anfragen.

## SPORTERNÄHRUNG

# PERSONALISIERTE SPORTERNÄHRUNG - INDIVIDUELL UND BEDARFSORIENTIERT

Die Sporternährung verfolgt das Ziel, die Gesundheit zu unterstützen und die Leistungsfähigkeit zu fördern. Um dies zu erreichen, werden Herangehensweisen aus den Sport- und Ernährungswissenschaften angewandt, welche die Ernährung so gestalten, dass Regeneration, Trainingsadaptation und auch Wettkampfleistung optimiert werden.

Im Leistungssport wird die Ernährung personalisiert, indem sie unter anderem an die Sportart, das Trainingsvolumen, oder auch an die Körperzusammensetzung der Athlet:innen angepasst wird. Ebenfalls wichtig ist die Periodisierung, das heisst die Anpassung der Ernährung an verschiedene Trainingsphasen sowie Saisonziele. Beide Faktoren, also Personalisierung und Periodisierung, werden von den Mitarbeiter:innen im Bereich Sporternährung am OSP Bayern berücksichtigt, um die Ernährung im Saisonverlauf immer wieder an aktuelle Situation individuell anzupassen.

### Was bietet die Sporternährungsberatung konkret?

In der Sporternährungsberatung können folgende Themen besprochen werden:

- Basisernährung
- Ernährung zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit und Leistungsentwicklung
- Ernährung zur Unterstützung der Regeneration
- Besondere Ernährungsformen (vegetarisch, pflanzlich, etc.)
- Ernährung und Gewichtsmanagement / Körperzusammensetzung
- Ernährung zur Unterstützung der Magen-Darm-Gesundheit
- Ernährung bei Verletzung und Krankheit
- Ernährung auf Reisen
- Sportnahrung, Nahrungsergänzungsmittel und ergogene Hilfen
- Ernährung für weibliche Athletinnen

### Wie ist die Arbeitsweise in der Sporternährungsberatung?

Die Aufgabe der Sporternährungsberatung ist es, in die aktuelle Lebenssituation der Athlet:innen einzutauchen, um zu verstehen, über welche Kapazitäten (z.B. Ernährungswissen und Kochfähigkeiten), Möglichkeiten (z.B. finanziell und zeitlich) und Motivationen (z.B. emotionale und rationale Einstellung gegenüber Nährstoffen / Lebensmitteln) die Athlet:innen verfügen. Es wird gemeinsam, zielorientiert und reflektiert an den relevantesten Bedarfen gearbeitet. Die Arbeitsweise der Sporternährungsberatung am Olympia-

stützpunkt Bayern folgt dem „food first but not food only-Prinzip“. Dies bedeutet, dass eine ausgewogene und auf echten Lebensmitteln basierende Ernährung die Grundlage darstellt. Der Bedarf von Sportnahrung (z.B. Sportgetränke), Nahrungsergänzungsmittel(n) (z.B. Vitamin D), und ergogenen Hilfen (z.B. Koffein) wird auf der Basis von Blutbildern und disziplinspezifischen Anforderungen analysiert und ggf. angewendet.

### Wie läuft eine Sporternährungsberatung ab?

Generell können alle Athlet:innen mit Bundeskaderstatus das Angebot der Sporternährung wahrnehmen. Als mögliches Format gibt es:

- Individualberatungen
- Gruppenberatungen
- Gruppenvorträge
- Praktische Workshops

Dafür kann per E-Mail (Maja: [mmorell@ospbayern.de](mailto:mmorell@ospbayern.de)) Kontakt aufgenommen und ein Termin vor Ort am Olympiastützpunkt oder online fixiert werden. Vor dem Erstgespräch werden Fragebögen versendet und von den Athlet:innen beantwortet. Dadurch werden u.a. die Ziele ermittelt, die mit der Sporternährungsberatung verbunden sind. Bestehende Lebensmittelallergien-/unverträglichkeiten können abgeklärt werden, ebenso wie der allgemeine Wissensstand zur Sporternährung. Diese Informationen helfen dabei, ziel- und bedarfsorientiert zu arbeiten. Je nach Anliegen und Bedarf, kann es nach dem Erstgespräch sinnvoll sein, ein oder mehrere Folgegespräche wahrzunehmen.



Workshop Sporternährung

# EIN ZIEL IST EIN TRAUM MIT TERMIN

**Lorena Brandl** ist aktuell Deutschlands erfolgreichste Taekwondo Kämpferin. Sie begann im Jahr 2007 mit dem Taekwondo und bestritt 2013 ihren ersten internationalen Wettkampf. Seit 2014 startet sie für die deutsche Nationalmannschaft und gehört mittlerweile dem Olympiakader der Deutschen Taekwondo-Union an. Zu ihren größten Erfolgen zählt der Gewinn der Bronzemedaille bei den Weltmeisterschaften 2022. Als erste Deutsche Dame gewann Lorena im Oktober 2022 den Grand Prix in Manchester und schrieb damit deutsche Taekwondo Geschichte. Ein Jahr später gewann sie eine Bronzemedaille beim Grand Prix in Taiyuan. Aufgrund ihrer Platzierung auf Rang acht in der olympischen Rangliste sicherte Lorena im Januar 2024 einen Quotenplatz in der Gewichtsklasse +67 kg bei den Olympischen Spielen.

Im Interview gibt uns Lorena Einblicke in ihre Vorbereitung auf die Olympischen Spiele und wirft mit uns einen Blick auf die Serviceleistungen des OSP Bayern am Standort Nürnberg und ihren optimalen Saisonverlauf.



**Lorena, so langsam geht es in die „heiße Phase“ der Olympiavorbereitung. Wie dürfen wir uns einen „typischen“ Tagesablauf in der momentanen Trainingsphase vorstellen?**

Von Montag bis Freitag trainiere ich zwei Mal täglich am Bundesstützpunkt in Nürnberg. Die erste Einheit beginnt um 09:30 Uhr, die zweite Einheit findet dann nach der Mittagspause um 14:30 Uhr statt. In der jetzigen Trainingsphase liegt der Fokus noch auf Athletik, Kraftausdauer und V02max-Einheit, um eine gute Grundlage für spätere intensive Belastungen zu schaffen. Am Samstag steht dann jeweils noch eine Laufeinheit auf dem Trainingsplan, bevor für mich dann auch das Wochenende beginnt.

**Du trainierst am Bundesstützpunkt in Nürnberg. Welche Standortfaktoren würdest Du als Erfolgsfaktoren deiner spitzensportlichen Erfolge und Entwicklungen bezeichnen?**

Zu Beginn meiner Leistungssportkarriere habe ich mit meinem Trainer Bernhard Bruckbauer in meinem Heimatverein immer in Schulturnhallen trainiert. 2019 wurde der Bundesstützpunkt in Nürnberg fertiggestellt. Seitdem trainieren wir dort. Der Bundesstützpunkt bietet mit Kraft-/Athletikraum, Physiotherapie und einer Wettkampfhalle mit 8 Taekwondo-Flächen professionelle Möglichkeiten für uns Taekwondo-Leistungssportler:innen. Zusätzlich dazu ist Bernhard Bruckbauer Bundesstützpunkttrainer und arbeitet seitdem auch täglich professionell mit uns zusammen.



**Welche Rolle spielt die Nutzungsmöglichkeit der OSP-Bayern Serviceleistungen direkt in Nürnberg, oder auch über die Zentrale in München für Dich? Welche nutzt Du? Inwiefern tragen Sie zu deinen sportlichen Leistungen bei?**

Der OSP Bayern ist eine tolle Unterstützung für mich. Unter anderem werden meine Physiotherapie, die ich in Nürnberg bekomme, unsere sportmedizinischen Untersuchungen/Check-ups und die Leistungsdiagnostik über den OSP organisiert und finanziert. Der reibungslose Ablauf ermöglicht mir, dass ich mich voll auf mein Training konzentrieren kann.

"DER OSP BAYERN IST EINE TOLLE UNTERSTÜTZUNG FÜR MICH."

**Seit 2011 ist Bernhard Bruckbauer als Dein Trainer an Deiner Seite. Welchen Anteil hat er an Deiner sportlichen Entwicklung und damit auch an Deinen Erfolgen?**

Bernhard habe ich es zu verdanken, dass ich überhaupt den Weg in den Wettkampfsport gefunden habe. Er war von Anfang an davon überzeugt, dass wir Großes erreichen können und hat mich Schritt für Schritt aufgebaut. Gemeinsam mit meiner besten Freundin und Vereinskollegin Vanessa Körndl haben wir dann zuerst im Heimatverein trainiert und sind zu ersten Wettkämpfen gefahren. Meine sportliche Leistung entwickelte sich von Jahr zu Jahr und damit kam auch der Erfolg. Mein Trainer hat also einen sehr großen Anteil an meiner sportlichen Entwicklung und meinen

"MEIN TRAINER WAR VON ANFANG AN ÜBERZEUGT, DASS WIR GROSSES ERREICHEN KÖNNEN."



Erfolgen. Er hat mich aufgebaut und gemeinsam haben wir es geschafft, dorthin zu kommen, wo ich heute stehe.

**Welche Herausforderungen gilt es für Euch jetzt auf dem Weg nach Paris noch zu meistern?**

Mit meinem Trainerteam (Bundestrainer/Heimtrainer) wurde ein individueller Trainingsplan für mich als Aufbau für die nächsten Wochen erstellt. Im März und April stehen verschiedene Wettkämpfe an. Ein Zwischenhighlight wird die Europameisterschaft Anfang Mai in Serbien sein. Danach geht es dann in die finale Vorbereitungsphase für die Olympischen Spiele 2024 in Paris.

"AN ERSTE STELLE STEHT DER WUNSCH NACH EINER VERLETZUNGSFREIEN OLYMPIA-VORBEREITUNG."



**Wenn Du möchtest, darfst Du jetzt träumen. Wie sieht Deine optimale Saison 2024 aus?**

An erster Stelle steht für mich der Wunsch nach einer verletzungsfreien Olympia Vorbereitung mit meinem Team. Auch eine gute Zusammenarbeit mit anderen Nationen im Rahmen der anstehenden Trainingscamps sind für mich wichtig. Bei der EM möchte ich das Finale erreichen und schließlich gewinne ich am 10. August 2024 eine Olympische Medaille! Das wäre wirklich die optimale Saison für mich.

**Hast Du ein Motto, das Dich auf Deinem Weg nach Paris begleitet?**

Das habe ich tatsächlich. Eigentlich sogar zwei. „Ein Ziel ist ein Traum mit Termin“ und „Dein stärkster Muskel ist dein Wille“.

**Vielen Dank für das Interview, Lorena. Das Team des OSP Bayern wünscht Dir alle Gute auf dem Weg nach Paris.**



Seit Jahren führen wir Sportler zielgerichtet zum Erfolg!

Olympiastützpunkt  
Bayern  
Offizieller Lieferant



Felix Loch – Rodeln

**„TOP-PRODUKTE für Training und Wettkampf mit der umfangreichsten **PRODUKTAUSWAHL** und den meisten **AUSZEICHNUNGEN!**“**



Sporternährung mit hoher Kompetenz:  
**sanct-bernhard-sport.de**

Kräuterhaus  
Sanct Bernhard KG  
Helfensteinstr. 47  
73342 Bad Ditzgenbach

Sanct Bernhard  
**Sport**

## PARTNER UND PRODUKTE

# GANZHEITLICHE BETREUUNG NEBEN DEM PLATZ

Der OSP Bayern bietet mit seinen 24 Kooperationspartnern umfangreiche Serviceangebote für seine über 850 Bundeskaderathlet:innen an.

Für eine ganzheitliche Betreuung sind nicht nur sportliche Aspekte, sondern auch die Unterstützung neben „dem Platz“ entscheidend. Seit Jahrzehnten bietet der Olympiastützpunkt in Zusammenarbeit mit seinen Partnern, verschiedenste Benefits für seine Athlet:innen an.

Aktuell gehören 17 medizinische Partner, 4 Ernährungspartner sowie weitere 3 systemische Partner zum Netzwerk des OSP Bayern. Von den Ernährungspartnern wie z.B. der Hans-Günther Berner GmbH & Co. KG (Cellagon), der MITOcare GmbH & Co. KG, der Kräuterhaus Sanct Bernhard KG und der Yakult Deutschland GmbH können die Athlet:innen auf qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, die selbstverständlich auch auf der Kölner Liste zu finden sind. Diese Produkte sind die perfekte Ergänzung zu einem vollgepackten Trainingstag, bei dem aufgrund der Fülle oftmals einige Nährstoffe auf der Strecke bleiben und der Körper in ein Ungleichgewicht kommen kann.

Neben den Produkten im Bereich der Nahrungsergänzung verfügt der OSP Bayern über weitere Kooperationspartner aus dem medizinischen Bereich. So profitieren die Athlet:innen des OSP Bayern über ein bayernweites Netzwerk, von Kliniken über Medizinproduktehersteller, die sich von Würzburg bis zum Chiemsee erstrecken.

Zusätzlich zu den Behandlungsmöglichkeiten bietet der OSP Bayern exklusive Leistungen an, die Vergünstigungen oder auch komplett kostenlose Serviceleistungen beinhalten. So können die Athlet:innen zum Beispiel medizinische Bandagen von der Firma medi oder auch auf den Spitzensport abgestimmte hochwertige, augenärztliche Behandlungen bei Smile Eyes in Anspruch nehmen.

Um nicht nur ein scharfes Sehvermögen zu fördern, sondern auch die Mobilität der Sportler:innen zu gewährleisten, hat der OSP mit der Athletic Sport Sponsoring einen langjährigen Partner an seiner Seite. Zusätzlich stehen mit der concat AG und der Firma SIMI zwei systemische Partner zur Verfügung, um diverse Datenbanken und Messsysteme des OSP miteinander zu verknüpfen.

Eine ausführliche Übersicht der Partnerangebote findet ihr auf unserer Homepage:  
[www.ospbayern.de/partnerangebote/](http://www.ospbayern.de/partnerangebote/)

### MEDIZINISCHE PARTNER



### ERNÄHRUNGSPARTNER



### SYSTEMISCHE PARTNER



# GAMECHANGER PHYSIOTHERAPIE

Die physiotherapeutische Betreuung von Spitzensportler:innen ist eine der zentralen Aufgaben am Olympiastützpunkt Bayern. Sie findet in allen Bereichen der unmittelbaren Trainings- und Wettkampfbegleitung Anwendung. Die Sicherstellung der Erhaltung von körperlicher Leistungsfähigkeit unserer Athlet:innen hat für uns oberste Priorität und wird mit verschiedenster Behandlungstechniken sowie der Unterstützung von neuesten Behandlungskonzepten, in enger Absprache mit den interdisziplinären Fachbereichen, wie zum Beispiel der Orthopädie umgesetzt.

## Was muss ich beachten, wenn ich das erste Mal die Physiotherapie am OSP nutzen möchte?

Vor dem ersten Termin ist die Vorstellung bei unserem Mediziner Dr. Frank Styra unausweichlich. Nach dem Erstgespräch werden anhand des Beschwerdebildes weitere Maßnahmen besprochen und gezielt in die Schwerpunktbereiche Prävention und Rehabilitation aufgeteilt. Dadurch ergibt sich die Frequenz der Behandlungseinheiten, die ein Athlet/eine Athletin pro Woche in Anspruch nehmen darf.

## Wie kann ich denn überhaupt einen Termin über das Angebot des OSP Bayern ausmachen?

Über die Kontaktaufnahme mit der Zentrale in München wird individuell das weitere Vorgehen und die damit einhergehende Terminvergabe bezüglich der physiotherapeutischen Betreuung besprochen. Die Kontaktaufnahme ist über die Ansprechpartner:innen der Verwaltung per Telefon, E-Mail oder auch Instagram möglich.

## Wie viele Behandlungseinheiten darf ich als Bundeskaderathlet:in in Anspruch nehmen? Gibt es Unterschiede je nach Gesundheitszustand? Darf ich auch ohne Verletzung die Physiotherapie in Anspruch nehmen oder gibt es im Falle einer Verletzung eine andere Vorgehensweise?

Grundsätzlich besteht die Möglichkeit, für alle Bundeskaderathlet:innen ab einem Kaderstatus NK1 (bis OK), zwei Mal pro Woche á 45 Minuten die Physiotherapie in Anspruch zu nehmen. Aufgrund der vielen Bundeskaderathlet:innen ist es leider nicht immer garantiert, dass wir die maximale Nutzbarkeit anbieten können.

## PRÄVENTION

Einer unserer primären Aufgaben in der Sportphysiotherapie ist die präventive „Verhütung“ von Verletzungen. Das Wort Prävention kommt vom lateinischen Wort *praevenire* und bedeutet soviel wie zuvorkommen.

Der Bereich beschäftigt sich vorrangig mit möglicherweise auftretenden Problemfeldern im Bereich der posturalen Statik, der muskulären Dysbalancen und der allgemeinen Stabilität sowie der Mobilität der Athletin / des Athleten.

Je nach Sportart ergeben sich spezifische biomechanische Muster und bewegungsabhängige Spannungsherde, welche durch gezielte Therapie aktiv wie auch passiv versucht wird entgegenzusteuern und bestenfalls zu eliminieren.

## Kann ich auch ohne eine akute Verletzung die Physiotherapie nutzen?

Selbstverständlich können auch ohne akute Verletzung, Termine für therapeutische Maßnahmen angefordert werden. Diese werden für die Betreuung im Sinne der Prävention, wie oben ausgeführt, genutzt. Diese steht jeder/jedem Bundeskaderathlet:in ab NK1 maximal 2 x 45 min pro Woche zu.



## Welche therapeutische Unterstützung kann ich erfahren, wenn aufgrund von Überbelegungen keine Termine mehr frei sind?

Der Olympiastützpunkt Bayern München ist mit den Hochleistungstherapiegeräten (emField pro Magnetfeldtherapie, TENS-Strom-Geräte und Ultraschall) von der Firma Zimmer MedizinSysteme ausgestattet und kann damit sowohl vorbeugend als auch in der Rehabilitation einen spürbaren Mehrwert für unsere Athlet:innen bieten. Zusätzlich steht in unserer Recovery-Zone ein Lymphomat, ein HyperVolt-Tower, Kryosowie Wärmetherapie zur Verfügung. Diese Geräte können nach Verordnung durch die Orthopädie und Einweisung der Physiotherapeut:innen genutzt werden.

## Besteht die Möglichkeit zur Nutzung der oben beschriebenen Therapiegeräte auch außerhalb der Therapiezeiten?

Nach Rücksprache mit der OSP-Verwaltung bzw. des physiotherapeutischen Teams können die Geräte innerhalb der Öffnungszeiten der Zentrale genutzt werden. Um den Zugang und keine Doppelnutzung sicherzustellen, wird um eine rechtzeitige Terminabstimmung gebeten.

## SPORTREHABILITATION NACH VERLETZUNGEN

Rehabilitation in der Physiotherapie im Leistungssport bezieht sich auf den Prozess der Wiederherstellung der körperlichen Funktionen und Leistungsfähigkeit von Sportler:innen nach Verletzungen oder Operationen. Sie umfasst eine ganzheitliche Herangehensweise, die darauf abzielt, die Athlet:innen so schnell und sicher wie möglich wieder auf ihr vorheriges Leistungsniveau zu bringen.

In der Rehabilitation werden verschiedene Techniken und Methoden eingesetzt, um die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Stabilität der Sportler:innen zu verbessern. Dazu gehören unter anderem manuelle Therapie, physikalische Therapie, Übungen zur Muskelkräftigung und -dehnung, propriozeptive Übungen, funktionelles Training und Sportartspezifisches Training, welche auch in der präventiven

Behandlung Anwendung finden. Ein wichtiger Bestandteil ist die individuelle Anpassung des Trainingsplans an die spezifischen Bedürfnisse und Ziele der Sportler:innen. Dies erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen Physiotherapeut:innen, Ärzt:innen, Trainer:innen und anderen Fachleuten im Bereich des Leistungssports.

Der mentale Aspekt spielt in der Rehabilitation eine ebenso entscheidende Rolle. Daher unterstützen wir unsere Athlet:innen bei den Behandlungen bestmöglich, um auch ihre psychische Gesundheit bzw. mentale Stärke, im interdisziplinären Austausch mit der Sportpsychologie, wiederherzustellen. Durch gezieltes Training und Coaching werden die Athlet:innen dabei begleitet, ihre Verletzung zu überwinden und gestärkt aus dem Prozess hervorzugehen.

## Was erwartet mich nach einer akuten Verletzung?

Je nach Verletzungsmuster wird individuell mit der Athletin



bzw. dem Athleten in enger Abstimmung mit den Mediziner:innen eine Behandlungsstrategie eruiert. Dieser Plan wird nachhaltig verfolgt und zielgerichtet umgesetzt. Zusammen mit den Trainer:innen werden möglichst frühzeitig mögliche Belastungsumfänge besprochen und angepasst.



## Gibt es für Bundeskaderathlet:innen eine medizinische Sprechstunde am OSP in München, die ich im Falle einer Verletzung in Anspruch nehmen kann oder muss ich immer den Weg über eine Praxis gehen?

An der OSP Zentrale in München gibt es jeden Mittwoch eine fixe Sprechstunde. Diese wird vom Ärzteteam rund um Dr. Frank Styra angeboten. In der Zeit von 15 – 18 Uhr können sich Bundeskaderathlet:innen vorab über die Verwaltung in die Sprechstunde einbuchen. Zusätzlich besteht jederzeit die Möglichkeit, Termine über das MOVE MVZ am Stiglmaierplatz in München oder in einer der vielen Partnerkliniken des OSP Bayern wahrzunehmen.



**Wie sieht ein Behandlungsablauf zur Rehabilitation aus? Gibt es dazu eine interdisziplinäre Strategie innerhalb des medizinischen bzw. therapeutischen Teams?**

Nach Feststellung der akuten Problematik wird das

weitere operative oder konservative Prozedere durch das Ärzteteam der Orthopädie bestimmt. Für die allermeisten Krankheitsbilder sind vorher abgesprochene Prozesse sowie Leitbilder vorhanden. Durch den internen Informationsfluss zwischen der Orthopädie und der Physiotherapie können gemeinsame Pläne für eine Rehabilitation aufgestellt werden. Zusätzlich werden interdisziplinär weitere Bereiche, wie z. B. die Ernährungswissenschaft (Ernährungspläne, Supplements von Partnern wie MITOcare oder Nahrungsergänzung vom Kräuterhaus Sanct Bernhard) oder die Sportmedizin der TUM München mit einbezogen.

**Kann die Dauer der Rehabilitation direkt nach einer Verletzung ungefähr bestimmt werden?**

Es ist durchaus möglich ein Zeitfenster für die Dauer der Rehabilitation aufgrund von Erfahrungswerten theoretisch festzulegen, welche allerdings immer wieder im Verlauf je nach Wundheilungsstatus und Fortschritten anzupassen ist. Im Allgemeinen ist es also immer individuell zu betrachten und die tatsächliche Dauer ist schwer vorhersagbar.

**Gibt es eine finale „return to sports“ Freigabe, damit ich als Athlet:in wieder an dem Trainings- bzw. Wettkampfbetrieb teilnehmen kann?**

Diese Freigabe wird durch verschiedene bildgebende Verfahren wie MRT, CT, Ultraschall und Ähnlichem, sowie der professionellen und erfahrungsgestützten Einschätzung unseres Ärzteteams gegeben. Zusätzlich werden in der Physiotherapie verschiedenen Tests (Return to Activity -, Return to Sport- Tests) durchgeführt, um den jeweils aktuellen rehabilitativen Zustand zu eruieren.



## ATHLET:INNENSTIMMEN / MEHRWERT OSP

**Carina Wimmer / Schießen:**

**Ich nutze die Angebote des OSP Bayern weil... ?**

„sie mich neben meinem sportspezifischen Training super unterstützen und ergänzen und das gebündelt an einem Ort.“



**Besonders hilfreich ist für mich dabei... ?**

„zum einen der Kraftraum, die Physiotherapie und die medizinische Versorgung. Vor allem aber auch die Laufbahnberatung, die mir egal ob in Sachen Duale Karriere oder Selbstmanagement sehr individuelle hilfreiche Tipps gibt, um mit allen Verpflichtungen gut umgehen zu können.“

**Valentin Luz / Para Rudern:**

**Ich nutze die Angebote des OSP Bayern weil... ?**

„sie mir helfen meine sportlichen Ziele zu erreichen. Der OSP hat signifikant dazu beigetragen, dass ich dieses Jahr an den paralympischen Spielen in Paris teilnehmen werde.“



**Besonders hilfreich ist für mich dabei... ?**

„die physiotherapeutische Betreuung. Diese hat mir sehr geholfen nach meiner OP im letzten Jahr wieder auf die Beine zu kommen und auf der WM gut zu performen. Zudem nutze ich gerne das Angebot mein Krafttraining dort zu absolvieren.“ Dadurch werden Verletzungen sofort erkannt und behandelt.“

## ATHLET:INNENSTIMMEN / MEHRWERT OSP

**Niklas Kropp / Basketball:**

**Ich nutze die Angebote des OSP Bayern weil... ?**

„mir vor allem die ärztliche Betreuung und die Physiotherapeuten bei den hohen Belastungen weiterhelfen.“



**Besonders hilfreich ist für mich dabei... ?**

„die schnelle und unkomplizierte Betreuung.“

**Mascha Ballhaus / Judo:**

**Ich nutze die Angebote des OSP Bayern weil... ?**

„ich hier die perfekten Regenerationsmöglichkeiten vorfinde.“



**Besonders hilfreich ist für mich dabei... ?**

„dass ich jeden Tag zur Physio kostenlos hingehen darf. Dadurch werden Verletzungen sofort erkannt und behandelt.“

**Leon Beckhaus / Snowboard:**

**Ich nutze die Angebote des OSP Bayern weil... ?**

„die Serviceangebote des OSP Bayern eine wichtige Stütze für meinen Trainingsalltag darstellen.“



**Besonders hilfreich ist für mich dabei... ?**

„die Möglichkeit zur 24/7 Nutzung des Kraftraums sowie die unkomplizierte und spontane Inanspruchnahme der Physiotherapie.“

**Lukas Koller / Bob :**

**Ich nutze die Angebote des OSP Bayern weil... ?**

„ich in allen Bereichen, egal ob therapeutisch- oder trainingswissenschaftlich, eine wertvolle Unterstützung erfahre und ich alles zentral an einem Standort wiederfinde. Das erleichtert mir meinen Alltag enorm und ich kann mich voll und ganz auf mein Training fokussieren.“



**Besonders hilfreich ist für mich dabei... ?**

„die Unterstützung im Bereich der Kraftdiagnostik. Hier arbeite ich mit der OSP-Trainingswissenschaftlerin Anna Arlt zusammen und bekomme alle relevanten Kraftwerte, die mein Trainer und ich nutzen können, um mein Training gezielt zu steuern und bestmöglich performen zu können.“

**Ricarda Bauernfeind / Radfahren:**

**Ich nutze die Angebote des OSP Bayern weil... ?** „es für jeden Bereich/jedes Anliegen einen Ansprechpartner gibt und somit immer geholfen werden kann.“

**Besonders hilfreich ist für mich dabei... ?**

„dass (fast) alles an einem Ort ist und ich somit kurze Wege habe und mit einem Besuch meine Anliegen erledigen kann. Das ist in einem Alltag als SportlerIn super hilfreich! Außerdem ist das Duale Karriere Management hervorzuheben. Durch die Beratung und auch die strukturelle Unterstützung über die Kooperation mit der TUM (Partnerhochschule des Spitzensports) kann ich den Spitzensport und mein Studium optimal miteinander vereinbaren.“



**Tobias Schneider / Bob:**

**Ich nutze die Angebote des OSP Bayern weil... ?** „ich dadurch die Möglichkeit habe, meinen Sport professionell und auf höchstem Niveau ausüben kann.“

**Besonders hilfreich ist für mich dabei... ?**

„die medizinische Abteilung, egal ob das große Ärzte-Netzwerk oder die außerordentlich gute und allumfassende physiotherapeutische Behandlung. Dadurch kann ich mein Trainingspensum auf einem hohen Niveau halten.“



**Julia Titze / Schwimmen:**

**Ich nutze die Angebote des OSP Bayern weil... ?**

„ich dadurch in vielerlei Hinsichten unterstützt werde, um jeden Tag eine bessere Athletin zu werden und ich dadurch meine Ziele und Träume verwirklichen kann.“

**Besonders hilfreich ist für mich dabei... ?**

„die Physiotherapie. Hier erhalte ich passende Übungen in der Rehabilitation und Prävention von Verletzungen.“



**Tobias Potye / Leichtathletik:**

**Ich nutze die Angebote des OSP Bayern weil... ?**

„sie sich für mich sehr gut mit dem Trainingsalltag verbinden lassen und ich über die Jahre gute Erfahrungen gemacht habe.“

**Besonders hilfreich ist für mich dabei... ?**

„neuerdings die Möglichkeit, medizinische Geräte in der Physiotherapie zusätzlich zur Behandlung selbständig regelmäßig nutzen zu können!“



# IM TEAM ZUM ERFOLG

Waren es in der Vergangenheit fast ausschließlich die Trainer:innen, welche für die Belastungsgestaltung verantwortlich waren, finden wir hinter erfolgreichen Sportler:innen aller Disziplinen mittlerweile ein ganzes Team an Betreuer:innen, welche das Trainer:innen-Athlet:innen-Gespann sportwissenschaftlich unterstützen und dabei helfen, noch nicht genutzte Potenziale zu identifizieren und an diesen zu arbeiten.

Nicht zu Unrecht wird in den angelsächsischen Ländern häufig von Teammanager:innen und nicht von Trainer:innen gesprochen, wenn wir zum Beispiel über erfolgreiche – oder weniger erfolgreiche - Fußballteams philosophieren. Dem:r Manager:in oder Trainer:in fällt hier die Rolle zu, Kompetenzen und Einflüsse zu bündeln und möglichst zielgerichtet im Sinne der Leistungsentwicklung zu steuern. Teilweise wird ersie unterstützt von sogenannten Interface-Stellen (Vermittlern), welche Daten vorsortieren, aufbereiten und praxistauglich präsentieren. Der zunehmende Einfluss von KI im Spitzensport stellt hier eine praktische Hilfe dar und erleichtert die Kommunikation ungemein.

Am OSP Bayern verfolgen wir seit mehreren Monaten den gleichen Ansatz und haben zu diesem Zweck das **OSP Bayern Performance Team** ins Leben gerufen. Hierbei handelt es sich um ein Team aus Expert:innen unterschiedlichster Fachbereiche. Diese multidisziplinäre Gruppe arbeitet sowohl an der Entwicklung und Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit, versucht aber gleichzeitig mögliche Regenerations- und Rehabilitationsprozesse zu optimieren und z.B. die Dauer von Return-to-Sports bzw. Return-to-Competition Protokollen zu verkürzen. In unserem Fall setzt sich das Team aktuell zusammen aus Spezialist:innen der Biomechanik, Gynäkologie, Internistik, Ernährungsberatung, Karrieremanagement, Orthopädie, Physiologie, Physiotherapie und Psychologie. Perspektivisch würden wir hier gerne eine Ergänzung in Form eines:r Athletiktrainers:in vornehmen, um das holistische Angebot inhaltlich abzurunden.

Im Leistungssport geht es nicht mehr nur um körperliche, konditionelle und technische Fähigkeiten, sondern auch um die Verbesserung von mentalen Aspekten, Ernährung und Regeneration. Hauptamtliche Trainer:innen begleiten ihre Athlet:innen in der Regel zwischen zwei und vier Stunden pro Trainingstag. Es bleiben damit bis zu 22 Stunden, in denen die Athlet:innen ihre individuelle Erholung und ein sportartengerechtes Lifestyle Management eigenverantwortlich vorantreiben müssen. In diesem Kontext ist es



entscheiden, dass ein Team von Experten zusammenarbeitet um sicherzustellen, dass alle leistungsdeterminierenden Faktoren in Bezug auf den:die Sportler:in optimiert werden. Auch die edukative Komponente ist im Hinblick auf eine zu entwickelnde, möglichst hohe Eigenverantwortung der Athlet:innen nicht zu unterschätzen.

Die Aufteilung der Arbeit auf verschiedene Spezialist:innen ermöglicht es, sich auf die individuellen Stärken und Bedürfnisse jedes:r

Athlet:in zu konzentrieren um in der Folge bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Die Interdisziplinarität des Performance Teams bietet darüber hinaus die Chance, ein breites Spektrum an Einflüssen und Perspektiven in die jeweilige Analyse zu integrieren. Alle Expert:innen bringen ihr spezifisches Fach- und Erfahrungswissen ein und tragen so zu einem ganzheitlichen Lösungsansatz bei, der in vielen Fällen bereits in der Prävention zum Tragen kommt. Die Zusammenarbeit innerhalb des Teams und mit den jeweiligen Trainer:innen als zentrale Bezugsperson in der Trainingssteuerung erfordert dabei eine offene, konstruktive Kommunikationsbasis sowie einen regelmäßigen, formalen und informellen Austausch. Jedes Teammitglied muss Sensibilität und Verständnis dafür zeigen, wie spezifisches Fachwissen in den Gesamtkontext der Leistungsentwicklung eingeordnet werden kann, um einen möglichst kohärenten Betreuungsansatz gewährleisten zu können.

Am OSP Bayern verfolgen wir dieses Ziel über die Durchführung regelmäßiger Performance Team Meetings, in dem alle beteiligten Parteien zusammenkommen um auf der einen Seite anonymisierte Case-Studies zu diskutieren und um auf der anderen Seite die Zusammenarbeit weiter zu optimieren. In diesem Zusammenhang konnten bereits diverse SOP definiert werden, die vor allem aufgrund der zahlreichen Ansprechpartner:innen im OSP-System von hoher Bedeutung sind. So werden Schwierigkeiten in der dualen Karriere teilweise z.B. gegenüber dem Physiotherapeuten geäußert, oder Ernährungsfragen in der Kraftdiagnostik. Aufgrund der multiplen initialen Kontaktpunkte kommt dem mit den Performance Teams verbundenen Service-Transfer eine hohe Bedeutung zu, was von Sportler:innen und Trainer:innen extrem geschätzt wird.

Das Performance Team ist ein weiterer Meilenstein des OSP Bayern zur kontinuierlichen Optimierung unserer Serviceleistungen im Bereich der Leistungsentwicklung, Prävention und Rehabilitation. Gerne stellen wir Euch die damit verbundenen Möglichkeiten vor und stehen Euch / Ihnen für Rückfragen zur Verfügung.

Zweckbestimmungen: Genumedi E+motion ist eine Kniebandage zur Weichteilkompression; Levamed E+motion ist eine Bandage zur Weichteilkompression des Sprunggelenks; Epicomed E+motion ist eine Ellenbogen-Kompressionsbandage mit Pelotten; Manumed active E+motion ist eine Kompressionsbandage für das Handgelenk; Lumbamed plus E+motion ist eine Orthese zur Stabilisierung der LWS mit Rückenpelotte.

# PUSH YOUR PERFORMANCE

## E+motion®

PERFORMANCE MATERIAL  
PERFORMANCE FIT  
PERFORMANCE COMPRESSION

medi



Genumedi® E+motion®  
Kniebandage



Lumbamed® plus E+motion®  
LWS-Orthese



Levamed® E+motion®  
Sprunggelenkbandage



Manumed active® E+motion®  
Handgelenkbandage



Epicomed® E+motion®  
Ellenbogenbandage

TESTED BY  
TOP ATHLETES



medi Performance Collection



medi. ich föhl mich besser.

www.medi.biz/emotion

# DIE SPANNUNG STEIGT

**Ralf Matusche** ist im Judosport nicht wegzudenken. Judo am Bundesstützpunkt München Großhadern ist ohne ihn nicht vorstellbar. Als Deutscher Jugend- und Juniorenmeister war Ralf über sieben Jahre hinweg selbst Mitglied der Deutschen Judo Nationalmannschaft, gewann acht Weltcup-Medaillen und Bronze bei der Team-Europameisterschaft. Seit vielen Jahren ist Ralf Matusche als Bundesstützpunkttrainer aktiv und hat unzählige Erfolge mit den Athlet:innen feiern dürfen. Seit 2020 ist er Leiter des Bundesstützpunktes München.

Lest hier, wie Athlet:innen und Trainer:innen am BSP Judo vom OSP Bayern profitieren und welche Herausforderungen auf dem Weg zu den Olympischen Spielen noch zu meistern sind.



**Ralf, am Bundesstützpunkt München arbeitet Ihr eng mit dem OSP Bayern zusammen. Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit konkret? Kannst du exemplarische Schnittstellen beschreiben?**

Auch wenn Judo nicht die betreuungsintensivste Sportart ist, summieren sich die Leistungen, die wir vom OSP in Anspruch nehmen, über das Jahr auf. Die Zusammenarbeit mit dem OSP kann ich nur loben. Aus unserer Sicht gestaltet sich die Zusammenarbeit auf „Zuruf“ und läuft bis auf wenige Ausnahmen reibungslos ab. Dies betrifft neben den vom DOSB geforderten Maßnahmen, wie die medizinische Grunduntersuchung, auch die leistungsdiagnostische Betreuung und auch die medizinischen und physiotherapeutischen Leistungen, die von den Athlet:innen ganz individuell benötigt werden.

"DIE ZUSAMMENARBEIT MIT DEM OSP BAYERN KANN ICH NUR LOBEN."

**Welche Serviceleistungen des OSP Bayern sind für Dich als Trainer und auch Deine Trainerkolleg:innen besonders hilfreich bzw. wovon profitieren aus Deiner Sicht die Athlet:innen am meisten?**

Judo ist eine Zweikampfsportart. Da gehen unsere Athlet:innen immer wieder Verletzungsrisikos ein. Daher ist für uns ein gutes Betreuungsnetzwerk im medizinischen Bereich besonders wichtig. Die Orthopädie-Praxis von Dr. Frank Styra bietet hier einen so guten und individuellen Service, der vielleicht sogar deutschlandweit einzigartig ist. Vom MRT zur Diagnose und dem weiteren Therapieplan vergehen meist nur Stunden. Das wird dann im Verletzungsfall auch schon mal abends von der Judomatte aus organisiert.



Auch mit der physiotherapeutischen Versorgung sind wir sehr zufrieden. Dass der OSP zwei Therapeutinnen direkt bei uns am Bundesstützpunkt mitfinanziert, ist für uns hier ein ganz besonderer Service. Gerade, um Athlet:innen nach Verletzungen so schnell wie möglich wieder in den Trainingssalltag integrieren zu können, ist eine schnelle und ortsnahe Behandlung nötig. Obwohl es wahrscheinlich überall noch Optimierungsbedarf gibt, schätzen wir dazu vor allen Dingen das große Zeitkontingent, das an der OSP-Zentrale für die physiotherapeutischen Behandlungen zur Verfügung gestellt wird. Dementsprechend ist dieses Angebot auch nicht durch die Behandlungen am BSTP zu ersetzen.

**Gibt es in der Nutzung der Leistungen Unterschiede zwischen der Trainings- und der Wettkampfphase?**

In unserer Sportart gibt es kein klassisches Trainingsphasenmodell, das gezielt zu einzelnen Wettkampfhöhepunkten hinführt. Unsere Grand Slams mit der Qualifikationsmöglichkeit für Europa- und Weltmeisterschaften sind über das ganze Jahr verteilt. Für die Punkte in der Weltrangliste zählen die Grand Slams sogar mehr als eine Europameisterschaft. Wenn unsere Athlet:innen die Chance bekommen, hier an den Start zu gehen, müssen sie diese nutzen. Dementsprechend müssen sie auch das ganze Jahr über gut vorbereitet sein. Stehen zum normalen Training noch die medizinischen Grunduntersuchungen oder dezentrale Leistungsdiagnostiken an, wird es insgesamt mehr Belastung, die Betreuungssituation durch den OSP Bayern ändert sich dadurch allerdings nicht.

"UNSERE ATHLET:INNEN MÜSSEN DAS GANZE JAHR ÜBER GUT VORBEREITET SEIN."

**Wie unterscheidet sich für Dich als Bundesstützpunkt-leiter ein „Olympia-Jahr“ von einem „normalen“ Jahr?**

Als Leiter des Bundesstützpunktes gibt es für mich hier keine großen Unterschiede. Wenn keine Olympischen Spiele anstehen, geht es für uns z.B. um eine wichtige Weltmeisterschaft. Ich stelle fest, dass sich alles immer mehr hin zu den Olympischen Spielen als einzigen wahren Wettkampfhöhepunkt entwickelt. Das merken wir auch am größeren Interesse der Medien. Für manche Athlet:innen ist es aber das Größte, einmal auf einer Weltmeisterschaft zu kämpfen. Deswegen mache ich als Bundesstützpunkt-leiter keinen Unterschied. Mir geht es darum, unseren Athlet:innen die bestmöglichen Rahmenbedingungen für starke Leistungen zu schaffen.

**Gibt es für Dich ganz persönlich Unterschiede?**

Ich brenne nach wie vor für die Sportart Judo und unsere Athlet:innen. Natürlich ist dann vor Olympischen Spielen auch eine besondere Spannung zu spüren. Als wir letztes

Jahr auf der Rückfahrt vom Urlaub einen Zwischenstopp in Paris eingelegt haben, haben wir dort schon die ersten Aufbauten und Trans-parente gesehen. Da steigt das Olympia-Fieber dann schon. Verstärkt wird das Gefühl dann noch mit Blick auf die eigenen Athlet:innen, die große Chancen auf eine Teilnahme an den Olympischen Spielen haben und nun noch die entsprechenden Leistungen abrufen müssen.

"ICH BRENNE FÜR DIE SPORTART JUDO UND UNSERE ATHLET:INNEN."

**Welche Änderungen/Neuerungen habt Ihr als BSP-Team mit Blick auf die Olympischen Spiele vorgenommen? Welche bewährten und erfolgreichen Maßnahmen habt ihr beibehalten oder intensiviert?**



Wir sind ganz allgemein immer wieder gezwungen, uns an neue Gegebenheiten anzupassen, wie z.B. an Regeländerungen. Die längere Dauer der Kämpfe führt z.B. dazu, dass auch die Trainingszeiten länger werden. Trainingswettkämpfe werden bzgl. der Dauer auf reale Wettkampfsituationen angepasst und die Fähigkeit entwickelt, auch unter größter Anstrengung im entscheidenden Moment explodieren zu können. Auch die Technik im Judo entwickelt sich ständig weiter. Unsere Arbeit auf der Matte muss sich also auch hier nach den Trends richten.

An der grundlegenden Arbeit am Bundesstützpunkt ändert sich auch in einem Olympia-Jahr nichts. Wir betreuen ja nicht nur die Athlet:innen, die Chancen auf die Teilnahme an den Spielen haben. Gerade für unsere Nachwuchsathlet:innen ist die Zeit nach dem Olympischen

Turnier wichtig, weil sie da Chancen auf Teilnahmen an den bereits genannten Grand Slams haben. Wie sagt man so schön: „Nach den Spielen ist vor den Spielen“.

"NACH DEN SPIELEN IST VOR DEN SPIELEN."

**Was wünschst Du Dir für Deine Athlet:innen in diesem besonderen Jahr?**

Ganz ehrlich? Ich wünsche mir eine Medaille für eine:n unserer Athlet:innen bei den Olympischen Spielen in Paris. Die letzte Einzel-Medaille bei Olympischen Spielen eines bayerischen Athleten wurde 1996 von Richard Trautmann gewonnen (Anm. der Redaktion: Olympische Spiele Atlanta, Bronze). Das liegt jetzt doch schon eine Weile zurück. Mir persönlich wünsche ich eine Akkreditierung. Die habe ich bis jetzt nämlich noch nicht.

# SPITZENSport UND BERUF? DAS GEHT!

Erfolge im Spitzensport sind ohne eine langjährige Leistungsentwicklung mit hohem zeitlichem Aufwand in Training und Wettkampf - und dies bereits im Nachwuchsbereich - nicht mehr möglich. Athlet:innen soll neben der sportlichen Laufbahn aber gleichzeitig eine Bildungs- und Berufskarriere ermöglicht werden, die individuelle Zukunftsoptionen offen hält und Chancen für eine spätere Berufsbiographie birgt.

Für die Planung und Umsetzung einer erfolgreichen Dualen Karriere spielt das Management Duale Karriere des OSP Bayern eine entscheidende Rolle. Wir sehen es als unsere Aufgabe an, gemeinsam mit den Sportler:innen und Trainer:innen, Herausforderungen in den parallel verlaufenden Karrieren im Leistungssport und Schule / Ausbildung / Studium / Beruf zu erkennen und Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Hier sind individuelle Lösungen unverzichtbar.

Unsere Manager:innen Duale Karriere unterstützen, planen und koordinieren bei Fragen und Herausforderungen in folgenden Bereichen:

- Schule, Studium, Ausbildung
- Praktikum, Fort- und Weiterbildung
- Bundeswehr, Landes- und Bundespolizei, Zoll
- Bundesfreiwilligendienst, Freiwilliges soziales Jahr
- Finanzielle Fördermöglichkeiten (u.a. Stiftungen)
- Umfeldmanagement (u.a. Wohnen)
- Nachkarriere und Berufseinstieg

Durch Nutzung regionaler Netzwerke sowie Kooperationsabkommen mit Schulen, Hochschulen und Wirtschaftsunternehmen, werden sichere Rahmenbedingungen für erfolgreiche individuelle Duale Karrieren geschaffen.

## UNSERE ZIELE



Unterstützung bei der **Kombination von sportlicher und außersportlicher Karriere** (Spitzensportkarriere und schulisch-berufliche Laufbahn der Leistungssportler:innen in Einklang bringen)



Ein **leistungsförderndes soziales Umfeld** für die Athlet:innen schaffen



Aktive **Einbindung der Trainer:innen** ins MDK und **Unterstützung bei** sozialen Betreuungsaufgaben **entlasten**



**Gestaltung von Karriereübergängen** und **Schaffen von Perspektiven**



**Bewusste Entscheidung** pro Leistungssport und **Verhinderung eines Drop-Out**



**Förderung der Persönlichkeitsentwicklung** der Sportler:innen

Um diese Ziele gemeinsam mit Athlet:innen, Eltern und Trainer:innen zu erreichen, bieten wir folgende Arbeitsschwerpunkte an:

- Analyse der aktuellen Situation (im Sport, im sozialen Umfeld, in der Schule, Ausbildung, Studium bzw. im Beruf)
- Individuelle Beratung (berufliche und Studienorientierung, Hilfe zur Selbsthilfe, Selbstorganisation, berufliche Karriereplanung)
- Individuelle Betreuung und Unterstützung (z.B. Freistellungen, Vermittlung von Ausbildungs- und Arbeitsplätzen, Coaching beim Berufseinstieg)
- Individuelles Coaching zur Persönlichkeitsentwicklung (u.a. in den Bereichen Selbstkonzept, Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit, Selbstregulation und Selbstwert)

Idealerweise erfolgt die erste Kontaktaufnahme mit den Manager:innen Duale Karriere durch die Athlet:innen bei der Aufnahme in den Nationalkader (ab NK1).

Allerdings kommt es auch im Laufe einer erfolgreichen Sportkarriere immer wieder zu kritischen Entscheidungszeitpunkten, bei denen das Management Duale Karriere unterstützen kann.

Beratungstermine werden in unterschiedlichen Formaten angeboten und reichen von allgemeinen Informations-Gruppenterminen über Termine zur Klärung spezieller Anliegen bis hin zu individuellen Coaching-Sequenzen. Um den Zugang zu unseren Leistungen allen Bundeskader-Athlet:innen (ab NK1) zu ermöglichen, bieten wir Termine sowohl in Präsenz (an der OSP-Zentrale und den Regional-Standorten des OSP) als auch online an.

Eine detaillierte Aufstellung aller Leistungen im Bereich Management Duale Karriere, aller Netzwerkpartner:innen und der Kontakte der Manager:innen Duale Karriere mit Verbandszuordnung sind auf der Website des OSP Bayern zu finden.



Der heutige Leistungssport verlangt von Nachwuchs- und Spitzensportler:innen einen hohen zeitlichen Aufwand für Training und Wettkämpfe. Dies bringt zwangsläufig Herausforderungen im Bereich der Schule, Ausbildung und Beruf mit sich. Damit die Athlet:innen auch nach der langjährigen Sportkarriere Perspektiven für die berufliche Karriere kennen und aktiv wählen können, versuchen die Manager:innen Duale Karriere des Olympiastützpunkts auch während der Spitzensportkarriere berufliche Grundlagen und Perspektiven zu entwickeln.

## Entscheidungszeitpunkte in der Dualen Karriere



# smile eyes :)

## Augenmedizin + Augenlasern



Über 20 Jahre:  
Ihre **Augenexperten**  
am **Flughafen München**  
und in der **Alten Börse**  
am **Stachus**.



Für die wichtigsten Augen der Welt: **Ihre.**

### Unsere Behandlungsverfahren für ein Leben ohne Brille & Kontaktlinsen:

#### Augenlasern

- SMILE pro
- Femto-LASIK
- LASEK/PRK

#### Linsenoperationen

- Multifokallinsen
- Implantierbare Kontaktlinsen (ICL)
- Refraktiver Linsenaustausch

QR-Code scannen  
& unverbindlichen  
Beratungstermin  
vereinbaren:



smileeyes.de/muenchen | muenchen@smileeyes.de | +49 89 97 88 77 33

### ANLAUF GEGEN GEWALT

# PRÄVENTION VON GEWALT IM SPORT

Gastbeitrag von Dr. Rita Regös,  
Präventionsbeauftragte des OSP Bayern

Es tut sich viel: Immer mehr Sportorganisationen, Verbände und Vereine kommunizieren das Thema interpersonelle Gewaltprävention, schulen und sensibilisieren ihre Mitarbeiter, benennen Präventionsbeauftragte und erstellen auf sie zugeschnittene Präventionskonzepte. Eine positive Entwicklung, denn wir haben im Sport den Auftrag auf unsere Sportler:innen zu achten und sie vor Gewalt zu schützen. Wir wissen, in Organisationen, Vereinen und Verbänden mit einer klar kommunizierten „Kultur des Hinsehens“ ist das Risiko für alle Formen interpersoneller Gewalt signifikant geringer. Wir wissen auch, dass Trainer:innen durch Sensibilisierung Handlungssicherheit bekommen und ihr Verhalten und Coaching entsprechend sicher gestalten können.



Wir haben aber auch den Auftrag, unsere Sportler:innen zu stärken. Wer, wenn nicht wir, arbeitet am Selbstbewusstsein,

an der Stärke junger Menschen, damit auch sie für sich selbst eintreten, ihre persönlichen Grenzen kennen, schützen und gegebenenfalls deutlich „NEIN“ sagen können.

Mittlerweile sprechen wir in der Gewaltprävention über interpersonelle Gewalt, was darauf hindeutet, dass in der Gewaltprävention jegliche Form von Gewalt - körperliche, sexualisierte und psychische Gewalt - betrachtet und thematisiert wird. Gewaltprävention beschäftigt sich neben Gewalt und eindeutigen Machtmissbrauch auch mit Grenzverletzungen.

Grenzverletzung ist allgemein schwer fassbar, denn persönliche Grenzen werden individuell definiert. Persönliche Grenzen haben immer etwas mit Respekt allgemein, Respekt des Gegenübers und Würde zu tun. Respekt erscheint manchmal wie eine leere Floskel, oft eingefordert, manchmal nicht gewährt aber auch nicht immer verdient. Das hilft nicht richtig weiter. Andererseits, wer denkt schon eingehend darüber nach, was Würde eigentlich ganz genau bedeutet. Genauso ist es mit den persönlichen Grenzen. So ganz genau kennt man sie nicht. Die Wahrnehmung einer psychischen oder emotionalen Grenzverletzung ist individuell und sehr oft auch situativ unterschiedlich. Mal weiß man ganz genau, „bis dahin und nicht weiter!“. Ein anderes Mal ist man unsicher, ob man vielleicht etwas missverstanden hat oder etwas empfindlich ist. Oft hat die betroffene Person lediglich ein



ungutes Gefühl, dass etwas nicht stimmt, dass das Gegenüber zu weit gegangen ist.

Auch wenn wir die Bereiche psychischer Gewalt und Grenzverletzungen benennen, werden die Grenzen nicht viel schärfer, da sie eben individuell sind. Mobbing, stetige unverhältnismäßige Kritik, Herabwürdigung, Verspottung, Verunglimpfung, Erpressung oder Bedrohung – zusammengefasst: jegliches Verhalten, das dazu verwendet wird, um jemanden zu erniedrigen, zu bedrohen oder lächerlich zu machen, ist psychische oder emotionale Gewalt. Aber auch Vernachlässigung, wenn die grundlegenden Bedürfnisse eines Athleten in Bezug auf Gesundheit, Bildung, emotionale Entwicklung, Ernährung, Unterkunft und Sicherheit nicht beachtet werden.



Am OSP Bayern steht mit Dr. Rita Regös eine erfahrene Sportpsychologin als Ansprechpartnerin bei genau diesen Unsicherheiten zur Verfügung. Die Kontaktdaten sind auf der Website des OSP Bayern zu finden.

Ergänzend dazu finden Sportler:innen bundesweit schnelle und anonyme Hilfe bei „Anlauf gegen Gewalt“. „Anlauf gegen Gewalt“ ist eine unabhängige Anlaufstelle für Sportler:innen und alle, die im Spitzensport tätig sind. Sie ist telefonisch und über Email zu erreichen. Die Beratung erfolgt anonym und vertraulich durch pädagogisch, psychologisch und therapeutisch ausgebildete Berater die außerhalb jeglicher Verbandsstrukturen organisiert, jedoch mit dem Spitzensport vertraut sind. Sie begleiten auf Wunsch über einen längeren Zeitraum auch therapeutisch und in rechtlichen Anliegen.

„Anlauf gegen Gewalt“ bietet einen geschützten Raum, um Erlebnisse in Worte zu fassen und erste Hilfe zu finden.

Grenzverletzungen passieren also immer dann, wenn Grenzen verletzt werden. Diese Grenzen ziehen die betroffenen Personen selbst. Das heißt, die Personen, die sie verletzen, achten und respektieren die Grenzen des Gegenübers nicht. Weil diese Grenzen individuell sind, meist etwas unscharf oder unsichtbar und weil Respekt und Würde jeder etwas anders versteht, entstehen in solchen Situationen große Unsicherheiten. Aus der ungeklärten Situation bleibt dann eine Unsicherheit über sich selbst, über das Gegenüber und Miteinander und auch über die Situation, verbunden mit negativen Gefühlen, wie Wut, Scham, Ärger, zurück. Dies alles führt dazu, dass man mit niemandem darüber redet, sich weiterhin unbehaglich oder unwohl fühlt und alles weitergeht wie gehabt – leider auch die Grenzverletzungen.

Manchmal sind Betroffene unsicher, an wen sie sich wenden können. Wer ist verschwiegen oder absolut unabhängig, damit keine sozialen und persönlichen Nachteile entstehen. Aber auch unsicher, ob die Grenzverletzung eine ist, ob man ernst genommen wird und selbstverständlich, ob man anonym bleiben kann.



**Anlauf gegen Gewalt Kontakt:**  
**Internet:** <https://anlauf-gegen-gewalt.org>  
**Email:** [kontakt@anlauf-gegen-gewalt.org](mailto:kontakt@anlauf-gegen-gewalt.org)  
**Telefon:** 0800 90 90 444

Anzeige

**"DAS, WAS DICH  
 UNTERSCHIEDET,  
 FINDEN WIR.  
 DAS BESONDERE"**

**WEB | BRAND | DESIGN  
 DEVELOPMENT**



[WWW.FP-COMMUNICATIONS.COM](http://WWW.FP-COMMUNICATIONS.COM)



Wir leben Sportmedizin!



- » Wir sind für alle da: Hochleistungssportler und engagierte Freizeitsportler!
- » Verletzungen vorbeugen und optimal therapieren: Sportorthopädie und Sporttraumatologie
- » Für ein gesundheits- und leistungsorientiertes Training: Sportmedizinische Funktionsdiagnostik
- » Sporttauglichkeitsuntersuchungen und Betreuung von Kaderathleten

**Kontakt**

**Zentrum für interdisziplinäre Sportmedizin**  
 Klinikum Bamberg | Buger Straße 80 | 96049 Bamberg  
 ☎ 0951 503-12241  
 ✉ [sporttraumatologie@sozialstiftung-bamberg.de](mailto:sporttraumatologie@sozialstiftung-bamberg.de)  
 🌐 [sozialstiftung-bamberg.de](http://sozialstiftung-bamberg.de)

Jenny Harss beobachtet

- » Empfohlene Untersuchungsstelle der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention
- » Sportmedizinische Untersuchungsstelle des BLSV
- » Sportmedizinischer Stützpunkt des Deutschen Alpenvereins
- » Offizielles Medizinisches Zentrum des Olympiastützpunktes Bayern



www.agentur-mpius.de | SSB\_206\_21 | 09.2021

# MEDIZINISCHE HÖCHSTLEISTUNGEN

Die Sportmedizin ist ein medizinisches Fachgebiet, das sich mit der Prävention, Diagnose und Behandlung von Verletzungen und Erkrankungen beschäftigt, die im Zusammenhang mit sportlicher Aktivität stehen. Dazu gehören unter anderem die Betreuung von Bundeskaderathlet:innen, die Rehabilitation nach Verletzungen, die Leistungsdiagnostik und die Beratung hinsichtlich Training und Ernährung. Die Sportmedizin zielt darauf ab, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Sportler:innen zu erhalten und zu verbessern. Denn die Gesundheit ist die unabdingbare Voraussetzung für sportliche Höchstleistungen.

Neben den genannten Schwerpunkten, nimmt die Sportmedizin eine besondere Verantwortung im Kampf gegen Doping ein. Unsere kooperierenden Ärzt:innen sind in der Betreuung von Leistungssportler:innen wichtige Vertrauenspersonen. Sie stehen für eine umfassende sportmedizinische Versorgung zur Gesunderhaltung der Aktiven, ohne



dass diese zu unerlaubten Wirkstoffen und Methoden zur Leistungsmanipulation greifen.

In der Zusammenarbeit mit den Sportverbänden und Sportler:innen verfolgen wir daher eine „Null-Toleranz-Politik“. Das heißt, dass wir uns für einen sauberen Sport einsetzen.

So kooperieren wir ausschließlich mit Verbänden, deren Sportler:innen, Trainer:innen und Betreuer:innen sich zum Anti-Doping-Kodex des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) bekennen.

## Gesundheitsmanagement

Ein systematisches Hochleistungstraining erfordert einen voll belastbaren gesunden Organismus. Um dies sicherzustellen, ist eine ganzjährige sportmedizinische Betreuung notwendig. Ent-

sprechende medizinische Betreuung ist bayernweit für unsere Sportler:innen bei unseren Ärzt:innen und Kooperationspartnern verfügbar. Die jährliche DOSB-Grunduntersuchung wird in Bayern nur in München in der Poliklinik für präventive Sportmedizin und Sportkardiologie an der TU München durchgeführt. Um den Athlet:innen einen noch effizienteren Trainingsalltag zu ermöglichen, finden seit dem Umzug des OSP Bayern fast alle Untersuchungen in den neuen Räumlichkeiten am Spiridon-Louis-Ring 22 in München statt.

## Medizinische Leistungsdiagnostik

Die Leistungsdiagnostik ist unverzichtbarer Bestandteil der sportmedizinischen Untersuchung. Die ergometrische Diagnostik liefert Informationen über kardiopulmonale Belastbarkeit sowie den Leistungs- und Entwicklungszustand des aeroben und anaeroben Energiestoffwechsels.

Gesundheits- und Leistungsdiagnostik sind Eckpfeiler einer sinnvollen Trainingssteuerung durch die Trainer:innen. Der volle Nutzen kann aus der sportmedizinischen Betreuung nur dann gezogen werden, wenn Trainer:innen und Sportmediziner:innen eng im Hinblick auf die Terminierung der Untersuchungen im Rahmen der Trainingsplanung und der anzuwendenden leistungsdiagnostischen Methoden zusammenarbeiten. Die Ergebnisse der Leistungsdiagnostik geben Aufschluss über den aktuellen Gesundheitszustand, die Ausdauerleistungsfähigkeit und die individuellen Trainingsbereiche einer/s Athletin/Athleten. Basierend auf diesen Ergebnissen können dann gezielte Trainingspläne erstellt werden, um die Leistungsfähigkeit zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.



## ZU UNSEREM SPORTMEDIZINISCHEN UNTERSUCHUNGSANGEBOT GEHÖREN U.A.:

- Augenheilkunde
- Beratung zu spezifischen Fragen des Trainings
- Betreuung von Athlet:innen und Mannschaften in Trainings- und Wettkampfphasen
- Bestimmung von Belastungsparametern (CK und Urea)
- Blutgruppen- / Antikörperbestimmung
- Concussion-Testung, Beratung zum Wiedereinstieg nach Concussion
- Durchführung von Feldstufentests
- Fahrrad-Ergometrie (u.a. Lode Excalibur Sport)
- Ferritin / Transferritin
- Gynäkologie
- Handkurbel-Ergometrie
- Herzultraschall (3D- und Doppler)
- Hörtest
- Impfberatung
- Körperliche Untersuchung
- Laktat-Leistungsdiagnostik
- Laufband-Ergometrie (h/p-cosmos)
- Lungenfunktionsdiagnostik (Provokationstest)
- Omega-3-Fettsäurenbestimmung zur Ernährungsberatung
- Orthopädische Grunduntersuchung
- Sehtest
- Spiroergometrie
- Sportkardiologische Expertise mit Vernetzung in andere Fachdisziplinen zur optimalen ganzheitlichen Versorgung der Sportler:innen
- Sportmedizinische, sportwissenschaftliche und ernährungswissenschaftliche Beratung
- Standardisierte Labordiagnostik
- TSH
- Vitamin- Bestimmung: (B1,B2, B6,B12, A, D, D<sup>3</sup>, C, E, H,K, K<sup>2</sup>, Folsäure)

# ATHLETINNEN IM FOKUS

Frauenspezifische Themen wie z.B. der Menstruationszyklus werden im Spitzensport noch zu wenig thematisiert und diskutiert. Umfassendes Wissen darüber ist für Athletinnen und Trainer:innen jedoch von zentraler Bedeutung, um das Training und die Leistungsfähigkeit zu optimieren.

Unter dem Titel „**Athletinnen im Fokus- Zyklus, Verhütung, Beckenboden**“ fand am 21. Februar der erste **gynäkologische Infoabend** für die Athletinnen des OSP Bayern statt.

Wie wichtig und bedeutsam das Thema ist, spiegelt auch die hohe Teilnehmerinnenanzahl wider: 55 Athletinnen nahmen,

teils in Präsenz vor Ort, größtenteils aber online, am Infoabend teil. Durch den Abend führten unsere Gynäkologin Constanze Niemeyer und Physio- und Beckenbodentherapeutin Nathalie Kolein. Constanze informierte die Athletinnen über den Zyklus mit seinen Begleiterscheinungen und Besonderheiten, sowie über verschiedene Verhütungsmethoden. Nathalie klärte in ihrem Vortrag die Wichtigkeit und Bedeutung des Beckenbodens im Sport auf.

Um das Thema „Athletinnen im Fokus“ wird sich dieses Jahr auch die erste Veranstaltung unserer Coaches Corner Reihe drehen. Coaches Corner ist eine Trainerfortbildung, die letztes Jahr vom OSP Bayern ins Leben gerufen wurde und auf Grund der hohen Resonanz auch 2024 fortgeführt wird.

Die Veranstaltung „**CC 3: Athletinnen im Fokus- Zyklus und Leistungssport**“ findet am 08. Mai im Olympiapark (Werner-von-Linde Halle) statt und richtet sich an alle Trainer:innen (und Interessierte), die ihr Wissen rund um den weiblichen Zyklus im Zusammenhang mit Ernährung, Training und Leistungsfähigkeit erweitern wollen. Die Veranstaltung ist halbtags geplant und startet nachmittags um 15:30 Uhr.



Euch erwarten spannende Vorträge von hochkarätigen Referentinnen aus Spitzensport und Wissenschaft. Darüber hinaus schafft das Format die Möglichkeit, sich mit Trainer:innen aus anderen Sportarten zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen. Eine gute Gelegenheit für Networking bietet das an die Trainerfortbildung anschließende Get-Together mit Drinks und Snacks in entspannter Atmosphäre.

Die Teilnahme an Coaches Corner ist für Trainer:innen von OSP Bayern Kader:athletinnen (OK – NK2) kostenlos. Für externe Trainer:innen fällt eine Teilnahmegebühr von 79,00 € an. Für die Verlängerung der Trainerlizenzen wurden bei den Fachverbänden 5 UE beantragt. Jede:r Teilnehmer:in erhält im Anschluss an die Fortbildung eine Teilnahmebescheinigung.

Anmeldungen sind ab jetzt möglich. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

Bei Rückfragen stehen unsere Trainingswissenschaftler:innen Anna Arlt ([aaarl@ospbayern.de](mailto:aaarl@ospbayern.de)) und Niklas Grundler ([ngrundler@ospbayern.de](mailto:ngrundler@ospbayern.de)) gerne zur Verfügung.



Olympiastützpunkt Bayern

An alle Leistungssport-Trainer:innen

## COACHES CORNER

### Die Trainerfortbildung im Olympiapark

#### CC3: ATHLETINNEN IM FOKUS - ZYKLUS UND LEISTUNGSSPORT

08.05.2024 / 15:30 - 19:30 Uhr  
Werner-von-Linde-Halle



**Elisabeth Kirschbaum**  
IAT Leipzig



**Dr. med. Constanze Niemeyer**  
OSP Bayern



**Prof. Kirsten Legerlotz**  
HU Berlin



**Helena Engel**  
TU München

Anmeldung: [connfair.events/e3dt4o](https://connfair.events/e3dt4o)

### INHALTE CC 3: ATHLETINNEN IM FOKUS- ZYKLUS UND LEISTUNGSSPORT

#### Zykluswissen & Gynäkologische Gesundheit

Dr. med. Constanze Niemeyer, Gynäkologin, OSP Bayern & Elisabeth Kirschbaum, Wiss. Mitarbeiterin TG Frau im Leistungssport, IAT Leipzig

#### Ernährung & REDs

Helena Engel, Wiss. Mitarbeiterin Professur für Bewegung, Ernährung und Gesundheit, TU München

#### Leistungsfähigkeit & Trainierbarkeit in Abhängigkeit des Zyklus

Prof. Kirsten Legerlotz, Leiterin AG Movement Biomechanics, HU Berlin

#### Kommunikation zu frauenspezifischen Themen & Athletinneninterview

Elisabeth Kirschbaum, IAT Leipzig

### SAVE THE DATE

Im Oktober 2024 finden zwei weitere Coaches Corner Veranstaltungen statt:

**CC 4:** Schnelligkeit (16.10.2024)

**CC 5:** Schnell- und Explosivkraft (23.10.2024)

Weiter Infos zu Inhalten & Anmeldung ab Juni auf unserer Homepage/Social Media Kanälen.



## SPORTHOPAEDICUM

LEBEN IST BEWEGEN

Partner des Leistungssports

- > KNIE
- > WIRBELSÄULE
- > SCHULTER
- > HÜFTE
- > ELLENBOGEN
- > HAND
- > FUSS
- > SPRUNGGELENK

# 8

Spezialbereiche

# 17

Fachärzte



**Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft**  
**MVZ sporthopaedicum straubing, regensburg**  
**Standort Straubing** | Bahnhofplatz 27 | 94315 Straubing  
 Tel. 09421 - 99 57 0 | [www.sporthopaedicum.de](http://www.sporthopaedicum.de)



### OSM 2024

# SPORTS MEDICINE CONGRESS

„100 Tage bis Paris – Performing under pressure“ ist das Motto des OSM Kongresses 2024. Nach den erfolgreichen Kongressen in den Jahren 2022 und 2023 freuen wir uns auf die dritte Auflage des interdisziplinären Fortbildungsforums im Olympiapark München.

Auch in 2024 bieten wir Ihnen ein innovatives und gleichermaßen kurzweiliges Veranstaltungskonzept vor der einzigartigen Kulisse des Münchner Olympiastadions. Führende nationale und internationale Mediziner:innen und Wissenschaftler:innen teilen ihre Erfahrungen, Methoden und neueste Erkenntnisse in der Verletzungsprävention und -behandlung.

Hinsichtlich der inhaltlichen Ausrichtung und der Referentenauswahl unterstützt das Kongress-Komitee in beratender Funktion, um den Teilnehmer:innen inhaltlich innovative und qualitativ hochwertige Impulse bieten zu können. In seinem Statement beschreibt Prof. Dr. Martin Halle die Kriterien zur Auswahl der Referent:innen genauer. Bzgl. der zu erwartenden Inhalte gibt Dr. Philip Eckardt schon jetzt einen kurzen Einblick in seinen geplanten Vortrag beim OSM 2024.

Ein besonderes Schmankerl bieten wir Ihnen gemeinsam mit unseren Industriepartnern. Hier bringen wir Ihnen die Vorzüge der unterschiedlichen Produkte und den gewinnbringenden Einsatz in kritischen Phasen des Trainings bzw. der Therapie auf

sportler:innen und 39 Olympische Verbände betreut, sondern enge Partnerschaften mit den führenden sportorthopädischen Kliniken und sportwissenschaftlichen Fakultäten in Bayern pflegt. Erstmals angeboten wird in diesem Jahr außerdem ein Aktiv-

programm in der Sportart Golf. Das Programm wird am Samstag anschließend an den Kongress stattfinden und wird den Mediziner:innen mit zusätzlichen BLÄK-Punkten anerkannt.

Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der Olympischen Spiele und durchleben Sie einen Olympiazzyklus mit Fokus auf Medizin und Physiotherapie. Nutzen Sie die einzigartige Möglichkeit des Netzwerks an dem Ort, an dem sich sonst Deutschlands Olympionik:innen auf ihre Wettbewerbe vorbereiten.

interaktive Weise näher, indem wir die wissenschaftliche Tagung mit kurzweiligen sportpraktischen Inhalten kombinieren.

Darüber hinaus freuen wir uns besonders, Ihnen die Möglichkeit des Austauschs und Netzwerks untereinander und mit unseren Referent:innen bieten zu können. Weiterhin gewähren wir Ihnen Einblicke in die Arbeit des Bayerischen Olympiastützpunktes, der nicht nur knapp 900 Nationalmannschafts-

Der OSM wendet sich an Sportmediziner:innen, Physiotherapeut:innen, Trainingswissenschaftler:innen, Athletiktrainer:innen, Medizinstudent:innen und alle weiteren Interessierten.

Alle Infos zum Programm, den Referent:innen, zum Rahmenprogramm und zur Anmeldung können Sie der Webseite der Veranstaltung entnehmen: [www.osm-muenchen.de](http://www.osm-muenchen.de)



# UNSERE SPONSOREN & PARTNER



## IMPRESSUM

Impressum, Herausgeber: Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 22, 80809 München, Tel: 089/3779974-0, [www.ospbayern.de](http://www.ospbayern.de)

Redaktion: OSP Bayern. Volker Herrmann (verantwortlich i.S.d.P., Adresse siehe oben), Iris Zacher, Sebastian Schön, Kristina Reßler, Verkaufspreis € 2,50 (€ 10,- Jahresabonnement), Bezug: OSP Bayern, Erscheinungsweise: vierteljährlich

FP Werbeagentur GmbH & Co. KG. Internet: [www.fp-handelsmarketing.de](http://www.fp-handelsmarketing.de), Projektmanagement: Bernhard Vogler, Konzept & Kreation: Alexander Hoffmann

**Fotorechte:** S.1: iStock: SvetaZi, S.3: OSP, S.5: privat, OSP, S.6: OSP, Orlen Arena Oberstdorf, S.7.: Stadt Augsburg, OSP, S.8: OSP, S.9: OSP, S. 11: Pexels, S.12: Pexels, OSP (Ch. Gramann), S.13: BfV, S.14: Tatjana Scheidt -Butterfly Photography, S.15: World Taekwondo, Team Deutschland, S. 18/19: OSP (Ch. Gramann), S.20: OSP, privat, S.21: OSP, privat, S.22: OSP, S.24: Boris Teofanovic, Judophotography.com, Klaus Müller, km-pics.de, S.25: JudoInside.com, S. 26, OSP, Pexels, S.27: OSP, privat, S.29/30: privat, Pexels, S.32: freepics, S.33: OSP Sportmedizin, S.34: OSP, S.35: OSP, S.37: OSP, S.38: privat, Beres



ospbayern



Olympiastützpunkt Bayern



[www.ospbayern.de](http://www.ospbayern.de)