



**EC MUNICH 2022**  
**MÜNCHEN HAT**  
**BEGEISTERT**

**INTERVIEW**  
**DR. KATRIN ESEFELD**

**DUALE KARRIERE**  
**HERAUSFORDERUNGEN**  
**AUF DEM WEG ZU DEN**  
**PARALYMPICS**

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

## Mit geballter Energie in die Winter-Saison!

- intelligent zusammengesetzt
- hochverträglich
- lecker im Geschmack

„Wir stehen für hochwertige Qualität aus eigener Herstellung und führen Athleten seit Jahren zielgerichtet zum Erfolg.“



Josef „Pepi“ Ferstl – Ski Alpin

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

Kräuterhaus  
Sanct Bernhard KG  
Helfensteinstr. 47  
73342 Bad Ditzgenbach

Sanct Bernhard  
**Sport**

## EDITORIAL

Liebe Leser:innen,

European Championships (EC) in München, 4.000 Athlet:innen, über 1,4 Millionen Zuschauer:innen und der OSP im wahrsten Sinne des Wortes: Mittendrin. Ob mit Alma Bestvater beim Klettern am Königsplatz, mit Lisa Brennauer auf der B11 in Richtung München, mit Olli Zeidler auf der Regattastrecke in Oberschleißheim oder mit Tobias Potye 2.27m über dem Tartanboden im Münchener Olympiastadion, um nur einige zu nennen. Es war ein Fest, die Sportler:innen, mit denen wir tagtäglich zu tun haben, live in Aktion zu sehen.

Seit jeher gilt Bayern als Wintersportland. Zahlreiche unserer Athlet:innen aber haben gezeigt, auch im Sommersport hat der Freistaat Potenzial. Und das Münchener Publikum hat verstanden: Während des Triathlons drängten sich die Menschen teilweise in Fünferreihen auf dem Olympiaberg um die Entscheidungen zu begleiten, tausende Zuschauer verfolgten die BMX Finals, Königsplatz und Olympiahalle waren teilweise ausverkauft. Die EC haben die Menschen begeistert und die Menschen haben die Sportler:innen begeistert. „Berauscht vom Münchener Publikum“ titelte die Süddeutsche Zeitung z.B. nach dem Goldmedaillengewinn von Niklas Kaul im Zehnkampf.

Ganz ähnliche Erfahrungen haben unsere Kanut:innen kurz vor den EC während der WM auf dem Augsburger Eiskanal genossen. Die zahlreichen Eindrücke und Gespräche während und nach den beiden sportlichen Sommerhöhepunkten stellen auch für die Mitarbeiter:innen des OSP Bayern eine hohe Motivation dar.

In Paris und Mailand / Cortina liegen nun zwei Olympische Spiele in direkter Nachbarschaft vor uns.

Um unsere Athlet:innen auf dem Weg dahin noch besser zu unterstützen, haben wir unsere Serviceangebote erweitert und geben Ihnen im vorliegenden Heft einen ersten Eindruck aus dem Bereich der Kraftdiagnostik. Gleichzeitig freuen wir uns darüber, die Zusammenarbeit mit der Abteilung der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie der TU München weiter ausbauen zu können. Stellvertretend schildert die leitende Oberärztin, Dr. Katrin Esefeld, ihre Erfahrungen als erfolgreiche Triathletin und wie die Athlet:innen des OSPs von diesen profitieren können.

Ein besonderes Augenmerk legen wir in der vorliegenden Ausgabe zudem auf die duale Karrierebetreuung unserer paralympischen Athlet:innen. Drei von Ihnen haben uns Rede und Antwort gestanden und berichten, wie sie in Zusammenarbeit mit den Laufbahnberater:innen des OSPs ihre Karrieren erfolgreich gestalten, im Wasser, auf der Piste und in der Schule bzw. der Behörde.

Viel Spaß beim Lesen wünscht  
Ihnen

Ihr Volker Herrmann



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Bayerisches Staatsministerium  
des Inneren



Landeshauptstadt  
München

## INHALTS- VERZEICHNIS

4 **MÜNCHEN HAT BEGEISTERT**  
European Championships Munich 2022

8 **MEIN GANZ PERSÖNLICHER  
EC – MOMENT**  
EC Munich 2022

10 **DUALE KARRIERE IN DER  
TUM SPORTMEDIZIN**  
Interview Dr. Katrin Esefeld

13 **„ES IST UNSER WASSER!“**  
Kanuslalom-WM in Augsburg

14 **HERAUSFORDERUNGEN AUF DEM  
WEG ZU DEN PARALYMPICS**  
Duale Karriere

17 **WIR STELLEN UNS VOR**  
Anna-Maria Rieder, Leander Kress, Toliso Engel

19 **DANKE FÜR TOLLE SPORTMOMENTE**  
Karriereenden

22 **GRUNDLAGEN DER KRAFTDIAGNOSTIK**  
Trainingswissenschaft

24 **INDIVIDUALISIERTE KRAFTPROFILE  
AM OSP BAYERN**  
Trainingswissenschaft

26 **„IHR KÖNNT ALLES – TRAUT EUCH!“**  
#breakingtraditions

29 **BUNDESWEITE AUSZEICHNUNGEN  
FÜR OSP-SPORTLER:INNEN**  
OSP News

30 **OLYMPISCHE MEDAILLEN UND  
BERUFS-AUSBILDUNG**  
OSP News

Titelfoto: EC Munich 2022

# MÜNCHEN HAT BEGEISTERT

Nach elf Tagen Ausnahmezustand in der Stadt sind am 21.08.2022 die European Championships in München zu Ende gegangen. Bei den Europameisterschaften in neun Sportarten haben 4024 Athleten und Athletinnen um 175 Medaillen gekämpft. Das Sport- und Kulturprogramm rund um die Wettbewerbe und das Festival «The Roofs» wurde von insgesamt 1,47 Millionen Menschen besucht, wie die Veranstalter in einer Bilanz mitteilten.

Nachdem der letzte Jubel im Olympiastadion verklungen ist, im Olympiapark die Bühnen und Radstrecken wieder abgebaut wurden und am Königsplatz Kletterwände und Sand entfernt sind, sind sich alle einig: München hat begeistert. «Wir haben es geschafft, den Sport zu den Menschen zu bringen», sagte Marion Schöne, die Geschäftsführerin der Olympiapark GmbH.

Auch viele Sportler:innen des OSP Bayern nahmen an den Wettkämpfen teil. Einige von Ihnen konnten sich bei den Europameisterschaften „dahoam“ ihre Träume erfüllen,



Team D - Marathon

andere haben diese knapp verfehlt. Im Folgenden werfen wir nochmals einen Blick auf die Medaillengewinner:innen bei den EC Munich 2022.

## Radsport

Olympiasiegerin, Weltmeisterin, Europameisterin - **Lisa Brennauer** aus Kempten war schon alles. Bei den European Championships, den letzten Titelkämpfen ihrer erfolgreichen Karriere, hat Bayerns beste Radsportlerin Ihrer Sammlung noch zwei mal Edelmetall hinzugefügt. Gleich in ihrem ersten Wettbewerb, dem Bahn-Vierer, klappte es mit der



Lisa Brennauer mit Bahnvierer

ersehnten Goldmedaille. In einem engen Rennen holten die Allgäuerin und ihr Team Gold gegen überraschend starke Italienerinnen. Es war die erste deutsche Goldmedaille bei den European Championships.

Einen Tag später sollte es auch Gold in der Einerverfolgung werden - aber da machte Lisa ihre deutsche Teamkollegin Mieke Kröger einen Strich durch die Rechnung. Die 34-Jäh-

rige aus Kempten dachte aber gar nicht daran, sich über die verpasste Goldmedaille zu ärgern. Sie freute sich riesig über EM-Silber. "Ich höre auf jeden Fall auf dem Höhepunkt auf und ich brenne auch noch richtig für den Sport. Das war mir total wichtig", wiederholte Lisa, was sie schon zu Beginn der EC gesagt hatte.

## Triathlon

Die tolle Aufholjagd der deutschen Mixed-Staffel im Triathlon wurde am Ende mit der Silbermedaille belohnt. Auf Rang drei liegend, nahm **Simon Henseleit** die Verfolgung auf. Der in Nürnberg wohnhafte Nachwuchskader-Athlet stürmte, getragen von den erneut mehr als 20.000 Zuschauern entlang der Strecke im Olympiapark, an seinen vor ihm liegenden Kontrahenten heran, stellte ihn und übergab mit wenigen Sekunden Vorsprung den virtuellen Staffelstab. „Ich bin mega zufrieden mit meiner Aufholjagd, auch wenn das Laufen hinten raus hart war.“, sagte Henseleit. Das schwarz-rot-goldene Quartett überquerte schließlich nach 1:26:03 Stunden und damit 33 Sekunden nach Frankreich die Ziellinie.



Simon Henseleit



Tobias Potye

## Leichtathletik

Die Marathon-Läuferinnen haben dem Deutschen Leichtathletik Verband (DLV) das erhoffte Erfolgserlebnis zum Auftakt in die Heim-EM beschert und die Goldmedaille im Teamwettbewerb gewonnen. Bei den ersten Leichtathletik-Entscheidungen im Rahmen der European Championships setzten sich **Miriam Dattke** (LG Telis Finanz Regensburg/Rang 4), **Domenika Mayer** (LG Telis Finanz Regensburg/Rang 6) und Deborah Schöneborn (Berlin/Rang 10) durch. Die Team-Entscheidung, bei der die besten drei Starterinnen pro Nation in die Wertung gingen, war in der bayerischen Landeshauptstadt erstmals in eine Europameisterschaft integriert.

Nur wenige Tage später absolvierte Lokalmatador **Tobias Potye** (LG Stadtwerke München) im Hochsprung den erfolgreichsten Wettkampf seiner Karriere. Dass sich der Start des Finals am Donnerstagabend wegen Regens verzögerte, tat seiner Entschlossenheit keinen Abbruch. Unter dem Jubel der Zuschauer Menge meisterte der 27-Jährige alle Höhen bis einschließlich 2,27 Meter im

ersten Versuch. Das bedeutete Silber hinter Olympiasieger Gianmarco Tamberi und damit die erste Medaille bei einer internationalen Meisterschaft. "Es hat richtig Bock gemacht", sagte Potye nach dem packenden Finale.

Die letzte Entscheidung der Europameisterschaften in München brachte am Sonntagabend einen goldenen Abschluss für die deutsche Mannschaft: Startläuferin **Alexandra Burghardt** holte gemeinsam mit Lisa Mayer, Gina Lückenkemper und Rebekka Haase den EM-Titel über 4



Alexandra Burghardt

x 100 Meter. In 42,34 Sekunden war das DLV-Quartett nicht zu schlagen. Für Alexandra Burghardt ist es bereits der dritte große Erfolg in diesem Jahr. Neben der WM-Bronze-Medaille und dem jetzigen EM-Staffel-Titel hatte sie Anfang des Jahres als Anschieber des Zweierbobs bei den Olympischen Winterspielen Silber gewonnen. „Darüber, was im letzten

Jahr alles bei mir geschehen ist, könnte man ein Buch schreiben. Ich bin super dankbar, dass ich das erleben durfte. Drei internationale Medaillen in einem Jahr, das ist fantastisch. Jetzt ist mein Medaillensatz voll“, freute sich die Athletin des SV Wacker Burghausen.

## Schwimmen

Zeitgleich zu den European Championships in München fanden in Rom die Europameisterschaften der Schwimmer:innen statt. **Leonie Beck** krönte sich hier zur Freiwasser-Europameisterin über die 10 km. „Europameisterin ist was ganz Cooles, das ist auch meine erste Goldmedaille in einem Einzelrennen“, sagte die Staffelweltmeisterin, "es war ziemlich hart, sehr, sehr weilig. Immer wieder habe ich die Gruppe verloren und musste wieder aufholen - jedes Mal das gleiche Spiel. Aber es war echt cool, und es hat mir tatsächlich Spaß gemacht." Die Würzburgerin lebt und trainiert seit einem Jahr in Ostia und konnte den Titel quasi vor ihrer Haustür im Meer am Lido di Ostia erschwimmen.



Leonie Beck

## Ergebnisübersicht OSP Bayern - European Championships 2022

### Bahnrad

Lisa Brennauer	Bahn Vierer	1	<b>Gold</b> 
Lisa Brennauer	Einerverfolgung	2	<b>Silber</b> 

### BMX Freestyle

Michael Meisel	Park	15	
----------------	------	----	--

### Leichtathletik

Alexandra Burghardt	4 x 100 m	1	<b>Gold</b> 
Miriam Dattke	Marathon Team	1	<b>Gold</b> 
Domenika Mayer	Marathon Team	1	<b>Gold</b> 
Tobias Potye	Hochsprung	2	<b>Silber</b> 
Miriam Dattke	Marathon Einzel	4	
Mona Mayer	4 x 400 m	5	
Domenika Mayer	Marathon Einzel	6	
Christina Hering	800 m	7	
Alexandra Burghardt	200 m	8	
Katharina Trost	1500 m	10	
Maximilian Entholzner	Weitsprung	10	
Niklas Buchholz	3000 m Hindernis	14	
Konstantin Wedel	Marathon Einzel	25	
Simon Boch	Marathon Einzel	50	

### Straßenradspport

Lisa Brennauer	Straßenrennen	4	
Lisa Brennauer	Einzel Zeitfahren	12	

### Mountainbike

Leonie Daubermann	Damen Einzel	17	
Nadine Rieder	Damen Einzel	18	
Lia Schrievs	Damen Einzel	26	
Maximilian Brandl	Herren Einzel	28	
Georg Egger	Herren Einzel	31	

### Rudern

Oliver Zeidler	Einer	4	
Marie-Sophie Zeidler	Doppel-Vierer	6	

### Sportklettern

Alexander Megos	Lead	5	
Christoph Schweiger	Bouldern	8	
Anna Maria Apel	Speed	15	
Alma Bestvater	Bouldern	16	
Alexander Megos	Bouldern	16	
Roxana Wienand	Bouldern	23	
Afra Hönig	Bouldern	25	
Käthe Atkins	Lead	29	
Leonie Lochner	Bouldern	40	
Phillip Martin	Bouldern	41	

### Triathlon

Simon Henseleit	Mixed Team	2	<b>Silber</b> 
Jonas Schomburg	Einzel	7	
Anabel Knoll	Einzel	DNF	

# Cellagon®

Aus der Fülle der Natur

# KONZENTRIERT ZUM ERFOLG



Offizieller  
Ernährungspartner  
Olympiastützpunkt  
Bayern 

Produkt der  
Kölner Liste 

## Cellagon T.GO.

## Jeden Tag in Bestform.

Beste Grundlage für beste Ergebnisse. Mit den funktionellen Lebensmitteln von Cellagon stets top vorbereitet. Mehr auf [www.cellagon.de](http://www.cellagon.de)

# MEIN GANZ PERSÖNLICHER EC - MOMENT



### Georg Egger (MTB)

Ich bin im Mountainbike Rennen an den Start gegangen und bin 31. geworden und damit hinter meinen Erwartungen geblieben. Die Stimmung im Olympiapark war allerdings einzigartig und ich würde mir wünschen, dort öfter Rennen fahren zu dürfen. Alles in allem waren die European Championships in München ein Event von dem alle beteiligten Sportarten profitiert haben und definitiv ein Schritt in die richtige Richtung für mehr Aufmerksamkeit der weniger medial begleiteten Sportarten. Ich hatte richtig viel Spaß bei den Europameisterschaften.



### Simon Henseleit (Triathlon)

Das Rennen in München werde ich sicher noch lange in Erinnerung behalten. Die Atmosphäre und Größe des Publikums war einfach der Wahnsinn und nach der Corona bedingten Pause einmalig. Dass ich meine Leistung dann noch auf den Punkt abrufen konnte und zusammen mit meinen Teamkollegen die Silbermedaille gewinnen konnte, war natürlich die Krönung des ganzen Events!



### Christina Hering (Leichtathletik)

Als ich ins Stadion kam, war ich natürlich sehr aufgeregt und fokussiert. Mein ganz persönlicher Fanclub wartete direkt auf Höhe der Ziellinie auf mich und hat so viel Freude und Dankbarkeit in mir ausgelöst. Direkt nach den Rennen die Wichtigsten umarmen zu können, hat die Heim-EM für mich ganz besonders gemacht.



### Anabel Knoll (Triathlon)

Das Bild zeigt am besten wie die EC für mich gelaufen sind, trotz Radsturz vor dem Rennen und einer genähten Wunde am Knie konnte ich 1,5km Schwimmen und 40km Radfahren absolvieren. Für die abschließenden 10km Laufen waren die Kniebeschmerzen dann allerdings zu groß.



### Jonas Schomburg (Triathlon)

Die Unterstützung der Zuschauer war unglaublich. Im Zielkanal konnte ich meinen 7. Platz feiern und mich bei den Zuschauern bedanken!



### Nadine Rieger (MTB)

Leider hatte ich einen sturzbedingten Defekt direkt zu Beginn des Rennens und daher freut mich das Bild auf dem Weg ins Ziel, weil das Rennen nicht wie im ersten Moment befürchtet, vorbei war, sondern ich in der Lage war zu Ende zu fahren.



### Christoph Schweigern (Klettern)

Das Bild entstand im Halbfinale nach dem ich den ersten Boulder geklettert habe. Da war ich einfach nur happy!



ES GEHT DARUM, INS  
**GESCHÄFT**  
ZU KOMMEN.

30 Jahre  
Handelskampagnen.

Was braucht es,

- um ein packendes Konzept,
- um einen mitreißenden Slogan,
- um eine ansprechende Optik zu kreieren?

Wir bieten zukunftsfähige Lösungen.



WWW.FP-HANDELSMARKETING.DE  
089 743 760 23

# DUALE KARRIERE IN DER TUM SPORTMEDIZIN

Dr. Katrin Esefeld ist eine erfolgreiche Langstreckenläuferin, Duathletin, Triathletin und mehrfache Altersklassen-Siegerin bei den Ironman World Championships. Katrin lebt seit 2001 in München und arbeitet als Fachärztin für Innere Medizin an der Poliklinik für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin des Klinikums rechts der Isar und leitet damit auch die Sportmedizin am OSP Bayern.

Im Interview mit dem OSP Report erklärt Katrin unter anderem, wie sie in ihrem Berufsleben von den Erfahrungen aus dem Sport profitiert und warum angehende Ärztinnen weibliche Vorbilder brauchen.

### **Fachärztin für Innere Medizin und Ironman. Wie passt das zusammen und vor allem, wie kann das zeitlich überhaupt funktionieren?**

Als Internistin und Sportmedizinerin passt es sehr gut zusammen, da ich mich aufgrund eigener Erfahrung im Sport sehr gut in die Athlet:innen oder Patient:innen hineinversetzen und meine eigenen Erfahrungen weitergeben kann.

Hinsichtlich meines eigenen Trainings ist es zeitlich sehr schwierig, dies neben Beruf und Privatleben unterzubringen. Ich versuche das Training um meinen Beruf herum zu basteln, sehe den Sport mehr als Ausgleich. Es macht mir Spaß, mich bei Wettkämpfen auch mal körperlich auszupeinern. Sicher zehre ich von meiner lebenslangen sportlichen Aktivität seit frühester Kindheit an. Hier habe ich mir eine gute Grundlage

**"ES MACHT MIR SPASS, MICH AUCH MAL KÖRPERLICH AUSZU-POWERN."**

aufgebaut, so dass ich insgesamt mit einem sehr geringen Trainingspensum auskomme.

### **Von welchen Erfahrungen aus Deiner sportlichen Tätigkeit profitierst Du in Deinem Berufsleben am meisten?**

Im Sport sind neben der Fitness und körperlichen Belastbarkeit vor allem auch mentale Stärke und Durchhaltevermögen notwendig. All dies hilft mir auch im Berufsleben weiter, mich in anstrengenden Situationen „durchzubeißen“. Man lernt im Sport auch, mit Niederlagen umzugehen und sich möglichst schnell neue Ziele zu setzen. Zudem eignet man sich im Sport Führungsqualitäten sowie Teamfähigkeit an. Gerade kollegiales Verhalten und gegenseitige Unterstützung („einer für alle-alle für einen“) ist für mich auch im Berufsleben von zentraler Bedeutung.

**Du bringst Dein Fachwissen und Deine Erfahrungen vor allem in die Aus- und Weiterbildung von jungen Ärz-**



**tinnen ein. Warum ist es Deiner Meinung nach wichtig, dass gerade junge Frauen in der Ausbildung eine starke Ansprechpartnerin haben? Was wünschst Du Dir für zukünftige Generationen von jungen Ärztinnen?**

Der Anteil von Frauen in der Medizin hat sich in den letzten Jahren deutlich vergrößert. Jedoch sind die Spitzenpositionen (Chefarzt-Posten) immer noch meist durch Männer besetzt. Angehende Ärztinnen brauchen weibliche Vorbilder, um zu sehen, dass auch eine Frau eine Führungsposition bekleiden kann. Hier sollte vor allem gezeigt werden, dass man das Berufsleben mit Familie und Sport vereinbaren kann. So sind die jungen Ärztinnen nicht gezwungen, sich zwischen verschiedenen Optionen zu entscheiden, sondern sehen, dass eine sinnvolle Kombination möglich ist.

**"BERUFSLEBEN IST MIT FAMILIE UND SPORT ZU VEREINBAREN."**

### **Als Ärztin betreust Du auch die Athleten:innen des OSP Bayern. Gibt es Situationen oder Themenbereiche, in denen gerade Athletinnen von Dir als weibliche Ansprechpartnerin profitieren?**

Gerade bei jungen Athletinnen ist es wichtig, sich in diese hinein versetzen zu können und zu wissen, mit welchen Herausforderungen sich eine junge Frau im Sport konfrontiert sieht. Bei Themen wie z.B. der Periode, die an vielen Stellen ein Tabuthema im Spitzensport darstellt, öffnen sich die jungen Athlet:innen eher einer weiblichen Kollegin. Auch bei körperlichen Untersuchungen ist es für Athlet:innen oft angenehmer, wenn diese von einer Ärztin durchgeführt werden.



**Nochmal zurück zum Triathlon. Im Rahmen der EC Munich 2022 fanden vom 12. – 14.08.2022 auch die Europa-meisterschaften im Triathlon in München statt. Mitten im Herzen Münchens – dem Olympiapark. Wie hat es sich wohl für die**



**Athlet:innen angefühlt, den Wettkampf an solch einer geschichtsträchtigen Stätte zu bestreiten? Hat man während eines Wettkampfes überhaupt den Blick für die Wettkampfstätten oder die Umgebung?**

Ich denke, dass die Athleten im Eliterennen, bei dem um jede Sekunde gekämpft wurde, während des Wettkampfs wenig Blick für die Wettkampfstätten oder Umgebung hatten. Von der tollen Atmosphäre und Stimmung an der Strecke haben sie jedoch sicher etwas mitbekommen und wurden dadurch noch weiter gepusht. Im Agegroup-Rennen, bei dem ich selber teilgenommen hatte, gab es etwas mehr Zeit, um einen Blick auf die tolle Umgebung zu werfen.

### **Wie sehen Deine Pläne für die Zukunft aus – Sportlich aber auch beruflich?**

Sportlich gesehen möchte ich in erster Linie so lange wie möglich fit bleiben und mit Spaß dabei sein. Im beruflichen Bereich möchte ich jede Chance nutzen, mich weiterzuentwickeln, und mein Wissen an junge Kolleg:innen und an die Sportler:innen weiterzugeben.

**"ICH MÖCHTE JEDE CHANCE NUTZEN, MICH WEITERZU-ENTWICKELN."**

# STARK FÜR DEN SPORT

Seit Jahren vertrauen namhafte Topathleten und Olympioniken dem Fachwissen unserer Experten. Die Nachbehandlung und Rehabilitation operierter oder verletzter Spitzensportler wie auch die gezielte Wettkampfvorbereitung zählen zu den Kernkompetenzen von Medical Park.

Das Team der Borussia Mönchengladbach und Wintersportler wie Denise Herrmann, Thomas Dreßen und Vanessa Voigt sind regelmäßig bei uns zu Gast. Sie legen ihre Wettkampfvorbereitung in die Hände unserer Ärzte und Therapeuten.

Unsere Spezialisten der sportmedizinischen Rehabilitation garantieren höchste Behandlungsqualität. Wir bieten eine sportartspezifische Betreuung mit moderner Leistungsdiagnostik, individuell abgestimmten Behandlungen, Trainingssteuerung sowie Ernährungsberatung.



Mehr Informationen finden Sie unter:  
[medicalpark.de](https://www.medicalpark.de)

  
MEDICAL PARK

## KANUSLALOM-WM IN AUGSBURG

# „ES IST UNSER WASSER!“

50 Jahre nach den Olympischen Sommerspielen 1972 kehrte die Weltelite des Kanuslalom zurück an den Augsburger Eiskanal. Vom 26. bis 31. Juli 2022 fanden in der Fugger-Stadt die Weltmeisterschaften im Kanuslalom statt. Insgesamt traten 380 Sportlerinnen und Sportler aus 70 Nationen in zehn Medaillen-Entscheidungen gegeneinander an.

Die Bilanz der deutschen Athletinnen kann sich sehen lassen: Fünf Mal Gold und drei Mal Bronze holten deutsche Sportler:innen. Dementsprechend jubelte **Cheftrainer Klaus Pohlen** im Interview für den BR: "Es ist unsere WM auf unserem Kanal hier in Augsburg. Es ist unser Wasser!" Allerdings war auch der Erfolgsdruck immens - Liefern müssen vor ungewohnt großer Kulisse. Insgesamt fast 33.000 Zuschauer kamen an den fünf Wettkampfta-

gen nach Augsburg an den Eiskanal und feuerten die Athleten lautstark an. Gleich zu Beginn der WM lief es nahezu optimal. Die deutschen Mannschaften wurden in den vier Mannschaftswettbewerben mit zweimal Gold und einmal Silber belohnt. Nach dem sensationellen Auftakt mit Mannschaftsgold der Kajakdamen **Ricarda Funk** (KSV Bad Kreuznach), **Elena Lilik** (KS Augsburg) und Jasmin Schornberg (KR Hamm) legten die Herren **Hannes Aigner** (Augsburger KV), **Noah Hegge** (KS Augsburg) und Stefan Hengst (KR Hamm) in der gleichen Disziplin mit einem fehlerfreien Lauf nach und belohnten sich ebenfalls mit Gold.



Auch die C1-Damen **Elena Lilik** (KS Augsburg), **Andrea Herzog** und **Nele Bayn** (beide Leipziger KC) kamen ohne Probleme durch den Stangenparcours und mussten sich nur der Mannschaft aus Tschechien geschlagen geben. Silber für das Team der Canadianer-Damen!

Im Kajak-Einer folgte der Triumph von **Ricarda Funk**. Auf den letzten Metern erkämpfte sich Ricarda mit beherztem Einsatz die Bestzeit. Damit verwies sie die Australierin **Jessica Fox** auf Platz zwei (+1,31). **Elena Lilik** konnte sich trotz eines Torfehlers am Ende die Bronzemedaille sichern. Die beiden Augsburgerinnen jubelten über ihre Medaillenplätze und die herausragende Stimmung beim Heimrennen. Am Schlußtag erfüllte sich **Sideris Tasiadis** nach



Sideris Tasiadis

WM-Bronze und Silber mit dem Weltmeistertitel einen Traum. Nach dem Halbfinale lag der Augsburger noch auf dem dritten Rang. Im Finale zeigte der Olympiadritte von Tokio dann einen risikoreichen Lauf und sicherte sich seinen ersten Weltmeistertitel. "Unbeschreiblich, besser geht es nicht. Der Druck hier war enorm, mich hat's fast zerrissen oben", sagte **Sideris Tasiadis** nach seinem Sieg im Interview mit BR Sport.

Der **Bundestrainer Thomas Apel** stellte danach klar: "Man hat die Spannung und den Druck auf der Heimstrecke gemerkt". Zugleich lobte er: "Wie sie das geleistet haben, das war a la bonheur". Dazu passt das WM-Fazit der Augsburgerin **Funk**: "Es gibt nichts Schöneres, als zuhause vor Familie und Freunden zu gewinnen". Insgesamt war diese Heim-WM nicht nur am Sonntag ein "ein Feiertag", wie **Sideris Tasiadis** sagte.

# HERAUSFORDERUNGEN AUF DEM WEG ZU DEN PARALYMPICS

Die Kombination aus Spitzensport und Berufsausbildung stellt für alle Athlet:innen eine große Herausforderung dar. Egal ob Sommer- oder Wintersport, Team- oder Individualsport, olympischer oder paralympischer Sport – die Motivation, eine duale Karriere anzustreben und die Herausforderungen bei der Umsetzung sind oft die gleichen. Trotzdem ist jeder duale Karriereweg ganz individuell und einzigartig. Durch verschiedene Unterstützungsleistungen und eine individuelle und zielorientierte Beratung trägt auch der OSP Bayern dazu bei, eine Berufsausbildung neben dem Spitzensport möglich zu machen.

Heute stellen wir Euch unterschiedliche duale Karrierewege von drei erfolgreichen und inspirierenden bayerischen Para Athlet:innen aus Sommer- und Wintersport vor. Lest, mit welchen Herausforderungen sich Anna-Maria Rieder, Leander Kress und Taliso Engel konfrontiert sehen, welche Faktoren entscheidend für den Erfolg der dualen Karriere sind und welche Unterstützung nötig ist, um Spitzensport sinnvoll und zielführend mit einer beruflichen Aus- und Weiterbildung kombinieren zu können.

**Was hat Euch dazu motiviert, neben Eurer Spitzensportkarriere eine duale Karriere zu planen und umzusetzen? Welche Vorteile seht Ihr darin, Eure berufliche Aus- und Weiterbildung bereits während Eurer sportlichen Karriere umzusetzen?**

**Leander:** Irgendwann hat die sportliche Karriere ein Ende. Sofern man kein Fußballer ist, muss man sich auf das Leben danach vorbereiten, damit man nicht mit leeren Händen dasteht. Mit einem abgeschlossenen Studium habe ich zum einen auch nach dem Sport etwas in der Hand, zum anderen

"MAN LERNT, DISZIPLINIERT AN ETWAS ZU ARBEITEN."

lernt man, diszipliniert an etwas zu arbeiten. Für mich persönlich ist die duale Karriere trotz guten Unterstützungsangeboten sehr herausfordernd.

**Anna-Maria:** Die Beschäftigung mit anderen Dingen neben dem Spitzensport sehe ich sehr positiv im Sinne der Horizontzerweiterung. Zusätzlich dazu kann ich nach meiner sportlichen Karriere viel schneller den Einstieg ins Berufsleben oder in eine weiterführende Ausbildung bzw. ein Studium finden.

**Im Bereich der dualen Karriere gibt es unterschiedliche Optionen. Von Eliteschulen des Sports, Behörden über Ausbildung bis hin zum Studium. Wie seid Ihr zu Euren Entscheidungen gekommen und welche Argumente haben Euch bewogen, genau diesen einen Weg einzuschlagen?**



**Taliso:** Bei meinem Wechsel auf die Eliteschule des Sports (Lothar-Faber-FOS Nürnberg) war für mich das Frühtraining der entscheidende Faktor. So konnte ich zwei zusätzliche Trainingseinheiten mehr pro Woche absolvieren. Außerdem wurde ich während Trainingslagern und Wettkämpfen immer mit Schulsachen versorgt, wodurch ich nicht so viel verpasst habe. Auch die Möglichkeit von zusätzlichen Übungsstunden war für mich eine gute Unterstützung.



**Anna-Maria:** Während meiner letzten Schuljahre hatte ich sehr gute Unterstützung vom St.-Irmengard-Gymnasium in Garmisch-Partenkirchen (Partnerschule des Wintersports), wo auch schon z.B. Laura Dahlmeier und Miriam Gössner (jetzt: Neureuther) Schülerinnen waren. Danach war die Entscheidung für mich relativ einfach, denn nur das Zoll Ski Team unterstützt als Behörde den paralympischen Wintersport.

**Leander:** Ich bin auf die Eliteschule des Sports in Berchtesgaden (CJD) gewechselt, damit ich die beste Unterstützung für die fehlenden Schultage erhalte. Zusätzlich konnte ich vor bzw. nach dem Unterricht bestens trainieren. Mein aktuelles Fernstudium habe ich begonnen, um meinen Lernplan flexibel und nicht ortsgebunden um mein Training herum gestalten zu können. Auch die Möglichkeit von Online-Prüfungen im Fernstudium ist für mich bei meinen vielen Schneetagen sehr hilfreich.

**Wie gelingt es Euch, Schule/Behörde/Studium mit dem Spitzensport zu vereinbaren? Mit welchen Herausforderungen seht Ihr Euch im Bereich der dualen Karriere konfrontiert?**

**Leander:** Der Zeitaufwand ist enorm. Für einen Nebenjob bleibt da kaum Zeit übrig. Ich habe viel Glück, dass ich durch ein Stipendium mein Leben einigermaßen finanzieren kann. Ohne das wäre es aber nicht machbar.

Zusätzlich dazu braucht es viel Disziplin, um ein Fernstudium mit Leistungssport zu kombinieren. Die gesamte Organisation des Studiums und des Trainings liegt in meinen Händen. Damit ich beides gut schaffe, brauche ich eine klare Routine, um neben zwei Trainingseinheiten pro Tag auch noch mein Lernziel zu erreichen. Auch ein bisschen Freizeit darf bei mir nicht zu kurz kommen, damit ich auch für die nächsten Tage motiviert bin.

**Taliso:** Schule und Spitzensport unter einen Hut zu bringen ist für jeden Sportler eine Herausforderung, vor allem in so trainingsintensiven Sportarten wie dem Schwimmen. Die Frage ist bloß immer, wie man damit umgeht und wie gut man durch sein soziales Umfeld unterstützt wird.

Seitdem ich auf der Lothar-von-Faber FOS hier in Nürnberg bin, war das mit Schule und Sport für mich nur noch halb so anstrengend wie die Jahre zuvor. Trotzdem war mein Alltag mit Schule und Sport für mich oftmals mit sehr viel Stress und wenig Schlaf verbunden. Aufgrund des vielen Trainings blieb oft nur abends Zeit zum Lernen. Das abendliche Lernen und das frühe Aufstehen fürs Frühtraining haben dann dafür gesorgt, dass ich teilweise nur sehr wenig Schlaf hatte. Des Weiteren blieb zwischen Schule und Training natürlich nur sehr wenig Zeit, um sich mit Freunden zu treffen.

"SCHULE UND SPITZENS-SPORT UNTER EINEN HUT ZU BRINGEN IST FÜR JEDEN SPORTLER EINE HERAUSFORDERUNG."

**Leander, Du warst Teilnehmer an den Paralympics 2022 in Peking. Wie lief es in der Zeit der Vorbereitung und während der Spiele mit Deinem Studium?**

Ehrlich gesagt kam zu dieser Zeit mein Studium ein wenig zu kurz. Durch Corona wurde die WM verschoben und das erste Mal standen zwei Großevents in einer Saison an. Für mich war es gut, denn letzte Saison hätte ich noch keine Chance zur Qualifikation für ein Event gehabt. Trotzdem war das alles sehr neu und es kamen viele Reize in kurzer Zeit zusammen. Ich entschied für mich deshalb ganz bewusst, dass ich mich während der Vorbereitung, der WM und den Paralympics voll und ganz auf den Sport konzentriere.

### **Würdest Du anderen Sportler:innen ein Fernstudium empfehlen?**

Grundsätzlich ist ein Fernstudium gar nicht so toll, wie es im ersten Moment klingt. Es fehlen die sozialen Kontakte zu Mitstudierenden, ein Austausch mit Dozenten ist nicht so leicht und man braucht eben viel Selbstdisziplin. Trotzdem ist es für Sportler, die viel unterwegs sind, eine echte Erleichterung. Hätte ich aber die Möglichkeit eine normale Fachhochschule zu besuchen, würde ich das auf jeden Fall bevorzugen.

### **Anna-Maria, Du bist seit kurzem Mitglied beim Zoll. Was bedeutet es für Dich zum jetzigen Zeitpunkt, beim Zoll angestellt zu sein?**

Ich kann mich voll auf meinen Sport konzentrieren und ihn professionell ausüben. Gleichzeitig bin ich dabei sozial abgesichert.

"ICH KANN MEINEN SPORT PROFESSIONELL AUSÜBEN UND BIN SOZIAL ABGESICHERT."

### **Wie kann man sich das Leben als Spitzensportlerin beim Zoll vorstellen? Was sind dort momentan Deine Aufgaben und welche Perspektive bietet Dir diese Behörde – sportlich wie beruflich?**

Mein Dienstplan ist mein Trainings- und Wettkampfplan. Ich bin bis auf ganz wenige Termine freigestellt, um meinen Sport ausüben zu können. Ich kann aber schon jetzt Prüfungen ablegen, um nach dem Ende meiner sportlichen Karriere beruflich in den Zolldienst einsteigen zu können.

### **Taliso, Du wurdest in diesem Jahr zum bundesweiten „Eliteschüler des Jahres“ ausgezeichnet. Wie fühlt sich das für dich an? Hat die Auszeichnung Einfluss auf Deine weitere duale Karriere?**

Für mich ist die Auszeichnung eine riesige Ehre, besonders deshalb, weil ich der erste bayerische Sommersportler bin, der damit ausgezeichnet wurde. Zudem kam das Ganze für mich sehr überraschend, da ich bis vor einem Jahr noch nicht



Anna-Maria Rieder

mal wusste, dass es so etwas wie den „Eliteschüler des Jahres“ gibt. Der damit verbunden Preis und das Stipendium werden mir in meiner weiteren dualen Karriere auf jeden Fall sehr viel weiterhelfen.

### **Wir bedanken uns recht herzlich bei Anna-Maria, Taliso und Leander für die interessanten Einblicke in deren dualen Karriereverläufe und wünschen Ihnen für alle kommenden Herausforderungen viel Spaß und Erfolg!**

Bei Fragen zu Eurer eigenen dualen Karriere könnt Ihr Euch gerne beim Team der Laufbahnberatung des OSPs Bayern melden.

## WIR STELLEN UNS VOR



#### **Name:**

Anna-Maria Rieder

#### **Sportart:**

Para Ski alpin

#### **OSP Standort:**

Garmisch-Partenkirchen

#### **Größter sportlicher Erfolg:**

Bronzemedaille im Slalom bei den Paralympics in Peking 2022

#### **Ausbildung/Studium (aktueller Stand):**

Spitzensportlerin beim Zoll Ski Team



#### **Name:**

Leander Kress

#### **Sportart:**

Para Ski alpin

#### **OSP Standort:**

München

#### **Größter sportlicher Erfolg:**

17. Platz bei der Super-Kombination bei den Paralympics in Peking 2022

#### **Ausbildung/Studium (aktueller Stand):**

Fernstudium an der IU, Sportmanagement, 2. Semester



#### **Name:**

Taliso Engel

#### **Sportart:**

Para-Schwimmen

#### **OSP Standort:**

Nürnberg und Rheinland

#### **Größter sportlicher Erfolg:**

Gold bei den Paralympics 2021 in Tokyo über 100m Brust

#### **Ausbildung/Studium (aktueller Stand):**

Ich habe dieses Jahr mein Abi gemacht und werde jetzt erstmal ein Jahr Pause vom Lernen machen und dann Physiotherapie studieren.

## DIE AUSWIRKUNGEN EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG AUF DIE MIKROBIOTA

# ERNÄHRUNG IM LEISTUNGSSPORT

Die Darmmikrobiota ist ein komplexes System, das eine große Rolle für den menschlichen Organismus spielt und wiederum stark durch äußere Faktoren beeinflusst werden kann. Neben der Ernährung wirken sich der Lebensstil und entsprechend auch Sport auf die Zusammensetzung der Darmmikrobiota aus. Die Zusammenhänge zwischen dieser und Sport sind zuletzt stärker in den Fokus der Wissenschaft gerückt. Auch die Rolle von Probiotika und deren Einfluss auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Athlet\*innen ist Gegenstand zahlreicher Studien. Neben der Bedeutung für das Immunsystem wird inzwischen auch die Relevanz für die geistig-mentale Stabilität und Leistungsfähigkeit durch Forschungsergebnisse belegt<sup>1</sup>.

Gerade im Leistungssport sind neben der hohen körperlichen Leistungsfähigkeit v. a. psychologische Attribute wie eine innere Ausgeglichenheit von großer Bedeutung, um dem Stress und der Wettbewerbsangst Herr zu werden. Der Darm, besser gesagt die ca. 38 Billionen Bakterien, die ihn besiedeln, spielen hier eine wichtige Rolle. Denn die Bedeutung der Darmmikrobiota reicht



weit über die Aufspaltung der Nahrung hinaus. Sie ist u. a. an der Bildung zahlreicher Hormone und Botenstoffe beteiligt und beeinflusst somit den gesamten Körper und das allgemeine Wohlbefinden.

### Clever essen für den Darm

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung hat positive Auswirkungen auf das Ökosystem unseres Darms, denn die Bakterien lieben es bunt und abwechslungsreich. Daher lautet ein einfacher Grundsatz: je mehr Vielfalt beim Essen, desto mehr Vielfalt im Darm und unter den dort ansässigen Bakterien. Der japanische Wissenschaftler und Yakult Gründer Dr. Minoru Shirota erforschte bereits Anfang des letzten Jahrhunderts,

<sup>1</sup> Díaz-Jiménez, J. et al (2021): Impact of Probiotics on the Performance of Endurance Athletes: A Systematic Review. In: International Journal of Environmental Research and Public Health 18 (21): 11576.

welchen Einfluss die Darmbakterien auf die Gesundheit und das generelle Wohlbefinden nehmen. Und auch heute ist es das Anliegen von Yakult, mit gezielter Aufklärungsarbeit die Aufmerksamkeit der Menschen auf eine gesundheitsbewusste Lebensweise zu lenken und praktische Hilfestellung zu geben.

Für die neueste Broschüre „Bunte Rezepte zum Wohlfühlen – Alles Gute für mein Bauchgefühl“ griff Yakult auf die Expertise der Diplom-Ökotrophologin und Autorin Christina Wiedemann zurück. Entstanden ist ein anschauliches Rezeptheft mit 30 leckeren und alltagstauglichen Ideen, die jeder problemlos in der Küche zubereiten kann. Unter der Überschrift „Frühstück, Snacks & Gebäck“ finden sich kreative Vorschläge wie proteinreiche Overnight Oats mit Beeren coulis, Banana Bread-Muffins oder Pink Energy Balls. Im Kapitel „Gerichte zum Mittag & Abend“ laden unkomplizierte Rezepte wie schnelle Asia-Mie-Nudeln, Linsensalat mit geröstetem Ofengemüse oder Minestrone mit Risoni und Kräuter-Knusperbrot zum Ausprobieren ein. Ein weiteres Kapitel widmet sich dem Bereich „Fermentieren, Einlegen und Einkochen“. In der Rubrik „Getränke, Smoothies & Co.“ sind u. a. Anleitungen für die Zubereitung eines Grapefruit-Switchel, zweierlei Smoothies oder eines Schoko-Gewürz-Lassis zu finden. Abgerundet wird die bunte Rezeptsammlung mit vielen spannenden Hintergrundinformationen zur Darmmikrobiota und Darmgesundheit, hilfreichen Ernährungstipps und praktischen Zubereitungs-Hacks.



Die Yakult Broschüre „Bunte Rezepte zum Wohlfühlen“ kann unter <https://bit.ly/3v1ofy6> oder über den folgenden QR-Code als kostenlose Printausgabe angefordert werden.



## KARRIEREENDEN

# WIR SAGEN DANKE FÜR TOLLE SPORTMOMENTE

Auch in diesem Jahr haben wieder einige OSP Sportler:innen ihre Karrieren beendet. Stellvertretend für alle blicken wir auf einige Karriereenden zurück. Unser Dank geht an alle OSP-Sportler:innen, die nun in einen neuen Lebensabschnitt starten. Danke für viele tolle Sportmomente, für Eure Leidenschaft und Euren Einsatz für Euren Sport und den OSP Bayern.

### Lisa Brennauer (Radsport)

Olympiasiegerin, Welt- und Europameisterin auf der Bahn, Team-Weltmeisterin auf der Straße – all diese Titel gewann Lisa Brennauer allein im Jahr 2021. Nun beendete die 34-jährige ihre lange und erfolgreiche Karriere. Die Entscheidung, ihre Karriere jetzt zu beenden, hänge sehr viel damit zusammen, das Gefühl zu haben, dass in ihrem Leben ein neuer Abschnitt beginne. Nach dem Olympiasieg 2021 sei es ihr auch leichter gefallen, mit der positiven Energie des Erfolgs zu entscheiden, die Profi-Karriere zu beenden. Noch einmal bei den European



Championships im eigenen Land erfolgreich sein und dann die Karriere zu beenden, habe sich für Lisa richtig angefühlt. Mit Gold im Bahnrad-Vierer, Silber in der Einerverfolgung und Platz vier im Straßenrennen kann Lisa nochmals auf äußerst erfolgreiche Titelkämpfe zurückblicken. Nach ihrer Karriere bleibt Lisa weiterhin als Berufssoldatin bei der Bundeswehr angestellt und möchte ganz nah am Sport sein. Auch eine Rolle als Trainerin ist vorstellbar. Der Bund Deutscher Radfahrer würde sie gerne ins Trainer-Team einbinden. "Ich hoffe, dass ich die Möglichkeit bekomme, viel von meinem Wissen und meiner Erfahrung weiterzugeben", so Lisa gegenüber dem Kicker.

### Richard Freitag (Skispringen)

Mit Richard Freitag beendete ein erfolgreicher Skispringer seine aktive Karriere. "In den letzten Wochen ist mir klar geworden, dass ich trotz großen Engagements meine persönlichen Ziele nicht mehr erreichen kann. Ich hatte eine wirklich schöne Zeit



und habe viele wertvolle Erfahrungen sammeln dürfen, doch es ist an der Zeit, aufzuhören und sich neuen Aufgaben zu widmen", sagte der 30-Jährige im Rahmen des Skiflug-Weltcup in Oberstdorf gegenüber der Sportschau. Richard holte in seiner Karriere acht Weltcup Siege, gewann sieben Medaillen bei Skisprung- und Skiflug-Weltmeisterschaften und holte 2018 bei den Olympischen Winterspielen in Pyeongchang mit der Mannschaft Silber. Aktuell ist der ehemalige Skispringer beim Deutschen Skiverband als Nachwuchstrainer im NK2 Kader tätig und beginnt im Wintersemester das Studium der Sportwissenschaft an der TU München.

### Severin Freund (Skispringen)

Auch Severin Freund, einer der erfolgreichsten deutschen Skispringer der vergangenen 20 Jahre, hat das Ende seiner Karriere bekannt gegeben. Neben Olympia-Gold mit dem deutschen Team 2014 in Sotschi waren vier WM-Titel, der Gewinn



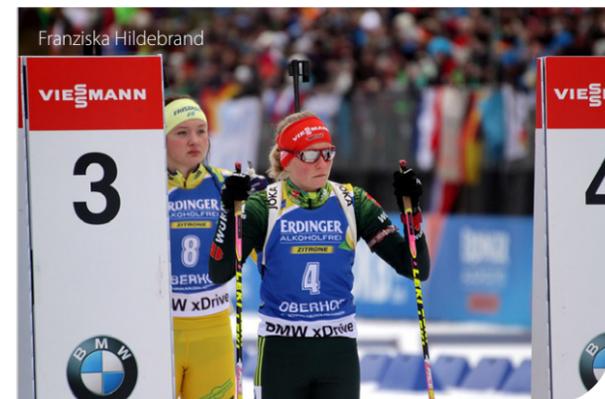
des Gesamtweltcups und 22 Weltcup Siege die Höhepunkte in Severins langer Karriere. Nach zwei Kreuzbandrissen im Jahr 2017 und einer weiteren Meniskus-OP Anfang 2018 hatte sich der gebürtige Niederbayer mühsam zurück ins deutsche Weltcup-Team gekämpft und erzielte nochmals Erfolge: 2021 wurde Severin in Oberstdorf Team-Weltmeister und gewann er bei der Skiflug-WM in Vikersund Silber mit dem deutschen Team. Damit geht nach genau 250 Weltcup-Springen, 14 WM- und drei Olympia-Teilnahmen seine eindrucksvolle Skisprung-Karriere zu Ende.

#### Maren Hammerschmidt (Biathlon)

Auch der deutsche Biathlonverband verlor mit Maren Hammerschmidt in diesem Jahr eine routinierte Athletin. Die gebürtige Nordhessin gab vor zehn Jahren ihr Debüt im Weltcup, 2017 gewann sie mit der Staffel WM-Gold sowie 2016 WM-Bronze. Im Weltcup schaffte sie es in Einzelrennen zweimal als Zweite auf das Podest. Bei den Olympischen Winterspielen 2018 hatte sich die Sportlerin eine Sprunggelenksverletzung zugezogen. "Die letzten Jahre waren nicht leicht, ich hatte körperlich mit vielen Baustellen zu kämpfen, die mich sehr viel Energie gekostet haben. Ab jetzt darf sich mein Körper auf Erholung freuen. Es ist Zeit für mich zu gehen!", teilte Maren Mitte März auf Instagram mit.

#### Franziska Hildebrand (Biathlon)

Die frühere Biathlon-Weltmeisterin Franziska Hildebrand



wird Mutter und beendete deshalb Anfang September ihre Sportkarriere. Die 35-Jährige wollte eigentlich noch bei der Heim-WM im kommenden Februar in Oberhof an den Start gehen. „Ich hatte einen Traum, ich hatte eine Zielstellung und hatte einen Plan auf dem Weg nach Oberhof ... und dann kam das Leben dazwischen“, verkündete die Skijägerin in den sozialen Netzwerken. „Jetzt freue ich mich auf die neuen Abenteuer, die mir ab dem kommenden Jahr als Mutter bevorstehen.“ Franziska war über 15 Jahre fester Bestandteil der deutschen Biathlon-Nationalmannschaft. Bei den Weltmeisterschaften in Kontiolahti 2015 und Hochfilzen 2017 wurde sie jeweils Weltmeisterin mit der Staffel. Zweimal war sie als Fünfte beste deutsche Skijägerin im Gesamtweltcup.

#### Karolin Horchler (Biathlon)

Auch Biathletin Karolin Horchler beendete in diesem Jahr ihre Karriere. Die Biathletin hatte bei der WM 2020 in Antholz mit der Staffel des Deutschen Skiverbandes zusammen mit Vanessa Hinz, Denise Herrmann und Franziska Preuß Silber gewonnen. Zudem stand sie mit der Staffel im Weltcup fünf Mal auf dem Podest. Im IBU-Cup holte sie in der Saison 2017/18 den Gesamtsieg und sicherte sich zudem je einmal die Disziplinwertung im Einzel und im Sprint. "Meine Biathlonreise geht zu Ende. Vor 27 Jahren lief ich meine ersten Rennen, ohne zu wissen, was da noch für großartige Momente auf mich warten. Aber Körper und Geist sind nach der langen Zeit im Hochleistungssport müde geworden", schrieb die 32-Jährige in den sozialen Medien.

#### Carina Vogt (Skispringen)

Auch die Skisprung-Olympiasiegerin Carina Vogt verabschiedete sich vom Spitzensport. Die 30-Jährige gewann 2014 bei der Olympia-Premiere des Frauen-Skispringens in Sotschi die Goldmedaille im Einzel von der Normalschanze. Bei Weltmeisterschaften holte die Skispringerin fünf Titel. Zudem feierte sie zwei Siege im Einzel-Weltcup. "Ich habe diesen Sport gelebt, musste dann aber feststellen, dass es nicht mehr so funktioniert. Nach den Verletzungen konnte ich mich nicht mehr so überwinden, wie ich es mir gewünscht hatte. Mir fehlten das Vertrauen und die Risikobereitschaft, weit zu springen", erzählte Carina gegen-

über dem ZDF. In der Zukunft will die Sportlerin aus Schwäbisch Gmünd nun ihre weitere berufliche Entwicklung bei der Bundespolizei angehen. In den kommenden zwei Jahren absolviert sie in Lübeck ein Aufstiegsstudium.

#### Weitere Karriereenden:

- Gudrun Frank (Bahnradsport)
- Marinus Kraus (Skispringen)
- Ramona Straub (Skispringen)
- Jennifer Harss (Eishockey)
- Anna-Maria Reich (Eishockey)
- Yvonne Rothmund (Eishockey)
- Julia Zorn (Eishockey)

#### Johann Rampl (OSP Bayern)

Auch das Team des OSP Bayern musste sich von einem Kollegen verabschieden. Nach mehr als sieben Jahren verließ Johann Rampl den OSP Bayern Ende August. Am OSP Regionalzentrum Chiemgau/Berchtesgadener Land und in Inzell war Johann als Trainingswissenschaftler insbesondere für den Bereich Snowboard und die Sportarten Eisschnelllauf, Ski alpin und Snowboard zuständig. Gerade im Bereich der Ausdauerdiagnostik hat Johann Maßstäbe gesetzt. Wir bedanken uns für die tolle Zusammenarbeit und wünschen Johann für seine neue Tätigkeit als Leiter des Hochschulsports an der Universität Regensburg alles Gute.



## Natürlich mehr leisten mit frischer Energie in Richtung Zielgerade

- » Die starken Energie- und Aminosäuren- Komplexmischungen
- » Mit den MITOCare-BIC\* Komponenten
- » Zur Unterstützung optimaler Leistungsfähigkeit
- » Zur Optimierung von Eiweiß- und Energiestoffwechsel
- » Für Muskelstruktur und Muskelstabilität



Olympiastützpunkt  
Bayern



MITOCARE GMBH & CO. KG  
Lindenschmitzstraße 44,  
81371 München  
Tel.: 089 24 88 16 340  
info@mitocare.de



# GRUNDLAGEN DER KRAFTDIAGNOSTIK

In sehr vielen Sportarten spielt das Springen eine entscheidende, häufig sogar leistungsbestimmende Rolle. In Sportarten wie Handball, Basketball oder Volleyball, in der Leichtathletik beim Hoch- oder Weitsprung, im Turnen oder im Skisprung steht das Hoch-, v.a. aber das Hoch-Springen im Vordergrund. Voraussetzungen hierfür sind neben koordinativen Aspekten hauptsächlich die vertikale Sprungkraft als dynamische Schnellkraft und damit „die Fähigkeit des neuromuskulären Systems einen möglichst großen Kraftstoß (Impuls) zu produzieren“ (Weineck, 2010, S. 514). Für die Trainingssteuerung ist daher die sportartspezifische Sprungleistung relevant.

Zur Messung der vertikalen Sprungkraft, haben sich auf der Grundlage der Arbeiten von Asmussen & Bonde-Petersen

(1974) und Kuhlow (1980) verschiedene Vertikalsprünge zur Beschreibung der Entwicklung der Sprungkraft sowie zur Leistungs-/ Trainingskontrolle etabliert, die auch in der Diagnostik des OSP Bayern genutzt werden.

Unterschiedliche Sprungformen mit und ohne Auftaktbewegung (Counter Movement Jump vs Squat Jump) sowie Tiefsprünge aus bestimmten Fallhöhen Höhen (Drop Jump) werden dabei als Standard-Sprünge umgesetzt (Wank & Heger, 2009). Der Counter Movement Jump (CMJ) stellt i.d.R. die geringsten koordinativen Ansprüche und eignet sich daher auch als Fitnessstest für Freizeitsportler. Der Squat Jump (SJ) und vor allem der Drop



Jump (DJ) stellen deutlich höhere Ansprüche an die Bewegungskoordination und sind daher eher als Standard-Tests in Sportarten wie Leichtathletik, Gerätturnen und Spilsportarten verbreitet (Wank & Heger, 2009).

Für eine ausführliche und vollständige Analyse von Sprungbewegungen müssen sowohl kinematische als auch kinetische Parameter erfasst werden. Anhand der Bodenreaktionskräfte kann die Position des Körperschwerpunktes berechnet und so die Flughöhe exakt bestimmt werden. Aber auch andere Parameter wie Maximalkraft, maximaler Kraftanstieg sowie die Muskelleistung lassen sich anhand der Kraft-Zeit-Verläufe bestimmen. Darüber hinaus können neben einer Quantifizierung der Sprungkraft entscheidende Qualitätsmerkmale zu (sportartspezifischer) Motorik auch hinsichtlich Verletzungsprophylaxe (in etwa einem lateralen Defizit) abgeleitet werden. Für die schnelle aber dennoch sehr exakte Messung der Sprungleistung hat sich der Einsatz von Kraftmessplatten etabliert. Videoanalysen zur Bestim-

mung der kinematischen Parameter sind sehr viel aufwändiger und werden meist nur für spezielle Forschungszwecke eingesetzt (Wank & Heger, 2009).

Im Skisprung findet z.B. eine mobile Kraftmessplatte Anwendung, womit i.d.R. wöchentlich eine dezentral Sprungkraftdiagnostik durchgeführt und entscheidende Trainingsinhalte abgeleitet werden. Die sog. Muskelleistungsdiagnostik (MLD) beinhaltet zweierlei Sprungformen (stato-/ elastodynamisch) sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch einer sportartspezifischen Zusatzlast. Dabei wird die Muskelleistung der

Beinstreckmuskulatur erfasst und ein Muskelleistungsprofil erstellt. Je nach aktuellem Muskelstatus (Spannungsfähigkeit, Aktivierungsfähigkeit, Kraftpotenzial) werden Trainingsinhalte und -methoden individuell abgeleitet und mit den Trainern umgesetzt.

Darüber hinaus findet eine qualitative Analyse der spezifischen Sprungbewegung statt. Dabei liegt der Fokus auf Symmetrie, Körperschwerpunkt (KSP) sowie Druckmittelpunkt (COP; Verhältnis Vor-/ Rückfuß). Auch in „back to sport/ competition- Routinen“ dient die MLD als Tool zur Beurtei-

lung der allgemeinen und speziellen Leistungsfähigkeit und ermöglicht eine bessere Einschätzung bzw. Anpassung des Reha-Prozesses. Sofort-Feedback für Sportler:innen und Trainer:innen erleichtert zudem den Abgleich von subjektivem Empfinden und objektiv erfasster Parameter.

In diesem Zusammenhang weisen wir gerne auf den nächsten Olympic-Sports-Medicine-Kongress (OSM) am 05./06.05.2023 in der Werner-von-Lindehalle im Olympiapark München hin. Weitere Informationen findet Ihr auf der offiziellen Webseite der Veranstaltung.

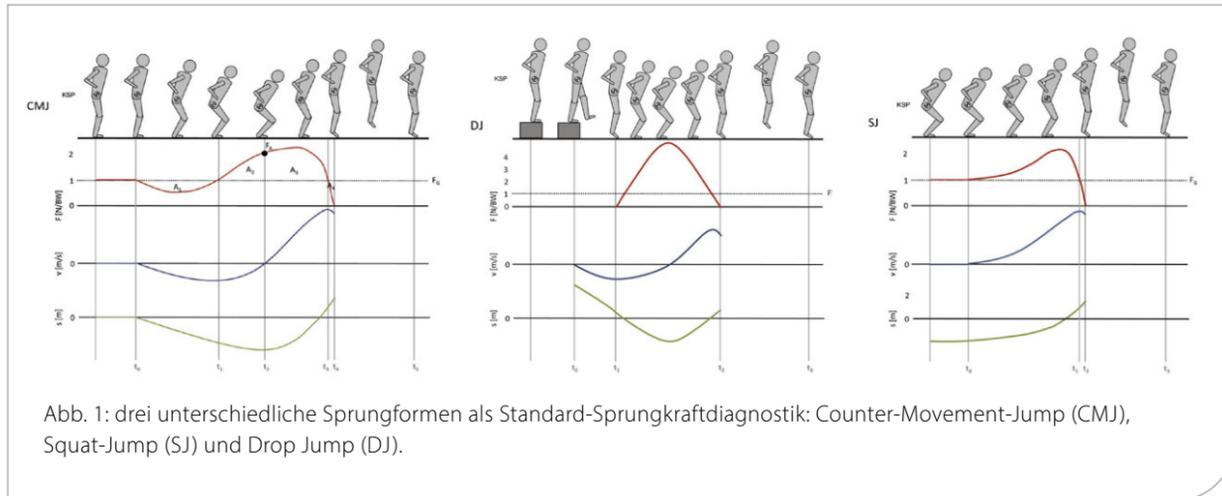


Abb. 1: drei unterschiedliche Sprungformen als Standard-Sprungkraftdiagnostik: Counter-Movement-Jump (CMJ), Squat-Jump (SJ) und Drop Jump (DJ).

# INDIVIDUALISIERTE KRAFT-PROFILE AM OSP BAYERN

Egal ob Bobfahren, Skispringen oder Rudern: Der Faktor Kraft spielt in vielen Sportarten eine, wenn nicht die entscheidende Rolle für die sportliche Leistung. Natürlich unterscheiden sich verschiedene Sportarten und Disziplinen hinsichtlich der benötigten Kraftfähigkeiten, so ist zum Beispiel im Skispringen vor allem Schnellkraft gefragt, während im Rudern eher die Kraftausdauer dominiert. Genau aus diesem Grund haben die Trainingswissenschaftler:innen des OSP Bayern im letzten halben Jahr an einem Konzept gearbeitet, um die Athlet:innen noch besser in der Entwicklung ihrer individuellen Kraftfähigkeiten unterstützen zu können. Ab Herbst 2022 wird nun für Athlet:innen (vorrangig OK/PK) die Möglichkeit bestehen, individualisierte Kraftprofile am OSP Bayern zu erstellen.

Im Fokus soll dabei die Leistungsoptimierung stehen. Die Kraftprofile sollen 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, wird auch der Präventionsaspekt nicht vernachlässigt und die Identifizierung von potenziellen muskulären Dysbalancen in die Tests integriert.

Für die individualisierten Kraftprofile wollen wir konkret Kraft-Geschwindigkeits-Profile, Kraft-Längen-Relationen und Muskelleistungskurven, primär für die unteren Extremitäten, erstellen. Dafür werden u.a. Krafttests mit verschiedenen Geschwindigkeiten und in verschiedenen Winkelstellungen an der Isomed2000 durchgeführt. So können zum Beispiel Aussagen zur Kraftproduktion in verschiedenen Kniewinkeln an der Beinpresse getroffen, und mit sportartspezifischen Anforderungen verglichen werden.

Hierbei erachten wir es als besonders wichtig, die individuellen Voraussetzungen jedes/r Athlet:in zu betrachten, da jede/r einen anderen Trainingsstand hat oder sich in einer anderen Phase des Trainingsjahres befindet. Außerdem bringt jede Sportart ein differenziertes Kraftanforderungsprofil mit sich, zum Beispiel hinsichtlich der Arbeitsweise der Muskulatur, der auftretenden Kraftarten oder der involvierten Muskelgruppen. Dies ist einerseits wichtig für die Auswahl der Testinhalte und muss andererseits auch Berücksichtigung bei der Ergebnisanalyse der Krafttests finden. Wir planen die Erhebung der Kraftprofile mehrfach im Trainingsjahr durchzuführen. Dabei sollen die Testzeitpunkte in Absprache mit den Trainer:innen sinnvoll und flexibel an die Trainingsplanung angepasst werden.

Unser Ziel ist es, den Transfer der Testergebnisse in den Trainingsalltag zu verbessern und sowohl den Trainer:innen als auch den Athlet:innen wichtige und detaillierte Informationen zur Trainingssteuerung bereitstellen zu können. Dies können zum Beispiel Empfehlungen zu Trainingsgeschwindigkeiten, Gelenkwinkelbereichen oder Muskelaktionsformen (in etwa Konzentrik und Exzentrik) beinhalten. Durch die regelmäßige Erhebung der Kraftprofile versprechen wir uns Rückschlüsse zu vorangegangene Trainingsblöcken ziehen zu können und im Zuge dessen zu evaluieren, ob die letzte Trainingsperiode den gewünschten Fortschritt ergeben hat. Des Weiteren sollen individuelle Entwicklungen zu verschiedenen Saisonzeitpunkten aufgezeigt werden und Athlet:innen und Trainer:innen konkrete Empfehlungen für folgende Trainingsphasen mit an die Hand gegeben werden.

Bei Interesse und/oder Rückfragen kontaktiert gerne:  
aarl@ospbayern.de



## 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  
🌐 sozialstiftung-bamberg.de

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



# „IHR KÖNNT ALLES – TRAUT EUCH!“

Unter dem Titel „#breakingtraditions – Frauen. Karriere. Sport“ veranstalteten der Olympiastützpunkt Bayern (OSP Bayern) und die Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der TU München unterstützt durch die Olympiapark GmbH am 25. Juni 2022 im Rahmen des 50. Jubiläums der Olympischen Spiele 1972 in München einen Karrieretag für Frauen im Sport am TUM Campus im Olympiapark.

Dabei teilten erfolgreiche und inspirierende Persönlichkeiten aus Sport, Wirtschaft und Politik ihre Erfahrungen mit den rund 75 Teilnehmer:innen und gaben konkrete Tipps, um

Frauen auf dem Weg zu einer Karriere im Umfeld Sport zu unterstützen. Schon der motivierende Einstieg mit Impuls-Vorträgen von Britta Steffen, Doppel-Olympiasiegerin, Welt- und Europameisterin im Schwimmen, sowie Denise Schindler, mehrfacher Para-Weltmeisterin und Medaillengewinnerin bei den Paralympics im Bahnradsport versprach einen interessanten und gewinnbringenden Veranstaltungstag.

In den anschließenden Workshoprunden, die unter dem Motto #askmeanything und #challenge standen, gaben Expert:innen in unterschiedlichsten Bereichen Einblicke in ihre Karrierewege, berichteten von eigenen Erfahrungen und beleuchteten gemeinsam mit den Teilnehmer:innen die Herausforderungen einer Karriere im Umfeld „Sport“. Konkrete Tipps und Methoden aus relevanten Themenfeldern, wie „Female Leadership“, „Karriere in der Sportorganisation“, „Persönlichkeitsentwicklung“ oder „Networking“ rundeten das vielfältige Workshop-Programm ab.

Den Abschluss der Veranstaltung bildete eine Talkrunde mit ZDF-Moderatorin Katrin Müller-Hohenstein sowie eine Podiumsdiskussion zum Thema „Frauen. Karriere. Sport - Chancen, Herausforderungen & Perspektiven“ mit Marion Schöne, Geschäftsführerin der Olympiapark München GmbH, Prof. Dr. Susanne Burger, Geschäftsführerin des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV), Volker Herrmann, Leiter des Olympiastützpunktes Bayern, sowie der Rennrodlerin Dajana



Marion Schöne (Geschäftsführerin Olympiapark GmbH) und Britta Steffen (Olympiasiegerin Schwimmen)

Eitberger und der Luftpistolenschützin Carina Wimmer. Moderatorin Lisa Buschmann leitete gekonnt und auf Augenhöhe durch den Tag.

Im Rahmen der Diskussion wurde klar, dass nach wie vor Verbesserungsbedarf bzgl. der Rahmenbedingungen in Unternehmen und Sportorganisationen besteht, um es Frauen überhaupt zu ermöglichen, Positionen zu übernehmen.

Trotzdem ist in vielen Bereichen bereits ein Wandel zu spüren. Immer mehr traditionelle Strukturen und Denkweisen werden aufgebrochen. So entstehen neue Chancen, die von Frauen genutzt werden können. Dass dafür nicht nur Durchhaltevermögen, sondern auch Mut notwendig ist, soll an dieser Stelle nicht abschreckend wirken. Ganz im Gegenteil. „Ihr könnt alles – Traut Euch!“, so die abschließende Message von Katrin Müller-Hohenstein an die Anwesenden. Motivierender kann der Abschluss eines Karrieretages nicht sein.

Nach den durchwegs positiven Rückmeldungen wird #breakingtraditions nächstes Jahr in die zweite Runde gehen. Geplant ist der Aktionstag für September 2023. Genaue Informationen werden zeitnah veröffentlicht.



Denise Schindler im Talk mit Moderatorin Lisa Buschmann



Workshop Female Leadership mit Marion Schöne (OMG) und Steffi Rothweiler (Redbull)



Interessanter Austausch bei der Podiumsdiskussion



Großes Interesse an Büchern und Autogrammen von Sportmoderatorin Katrin Müller-Hohenstein



Paralympisches Flair beim Come-Together



Präsentation Olympischer und Paralympischer Medaillen



SPORTHOPAEDICUM

LEBEN IST BEWEGEN

Partner des Leistungssports

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

8

Spezialbereiche

16

Fachärzte



Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft  
 MVZ sporthopaedicum straubing, regensburg  
 Standort Straubing | Bahnhofplatz 27 | 94315 Straubing  
 Tel. 09421 - 99 57 0 | www.sporthopaedicum.de



OSP NEWS

# BUNDESWEITE AUSZEICHNUNGEN FÜR OSP-SPORTLER:INNEN



Leonie Beck

Freiwasserschwimmerin **Leonie Beck** ist Sport-Stipendiatin des Jahres 2022. In der von der Deutschen Bank und der Deutschen Sporthilfe initiierten Online-Abstimmung unter allen Sportfans setzte sich Freiwasserschwimmerin Leonie Beck, gegen Simon Attenberger (Ju-Jutsu), Valentin Baus (Para-Tischtennis), Emily Bölk (Handball) und Selin Oruz (Hockey) durch. Die 25-Jährige aus Würzburg belegte bei den Olympischen Spielen in Tokio Rang fünf und beendete kurz danach ihren Masterstudiengang Medienkommunikation. Zudem wurde sie im Juni Staffel-Weltmeisterin im Freiwasserschwimmen und WM-Zweite über 10 Kilometer.

Mit der Auszeichnung „Sport-Stipendiatin des Jahres“ würdigt die Deutsche Bank die Leistungen studierender Spitzensportler:innen. Sie leistet damit einen positiven Beitrag für die studierenden Athlet:innen, für die die Bank ein verlässlicher Partner ist im Bestreben, Leistungssport und berufliche Karriere

miteinander vereinbaren zu können. Von diesem Sport-Stipendium profitieren bis zu 300 Athlet:innen, die von der Sporthilfe gefördert werden.

Preisträgerin Leonie Beck freut sich: „Der Preis bedeutet mir wirklich sehr viel. Ohne die Unterstützung der Sporthilfe und der Deutschen Bank wäre es für mich und für viele andere Sportler:innen und Sportler nicht möglich, unseren Sport auf diesem Level auszuüben. Von daher vielen Dank für das Engagement.“

Im Rahmen der bundesweiten Auszeichnung „Eliteschüler:in des Jahres“ werden jährlich besondere schulische und sportliche Leistungen der Nachwuchsathlet\*innen an den deutschen Eliteschulen des Sports anerkannt und geehrt. Über den Titel „Eliteschüler des Jahres 2021“ durfte sich nun der Nürnberger Para-Schwimmer **Taliso Engel** freuen. Er ist der erste bayerische Sommersportler, der diesen Titel trägt.

Taliso kann auf beeindruckende Erfolge zurückblicken: Als amtierender Weltmeister wurde er 2021 auch Europameister. Bei den Paralympics in Tokio holte der sehbehinderte Schwimmer in Weltrekordzeit die Goldmedaille über 100 Meter Brust. In diesem Jahr konnte der 20-jährige auf Madeira schließlich seinen Weltmeister-Titel in derselben Disziplin erfolgreich verteidigen. Dafür wurde er im Juni vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) mit dem Titel "Eliteschüler des Sports" ausgezeichnet.

Gefeiert wurden Talisos sportliche Erfolge und die Ehrung im Juni im Rahmen einer Gala an der Lothar-von-Faber-Schule in Nürnberg. Dort hat der Sportler in diesem Jahr sein Abitur erfolgreich abgelegt. Zur Gala waren etwa 60 Gäste geladen,

darunter neben Familie, Mitschülern und sportlichen Wegbegleitern auch Bayerns Innenminister Joachim Herrmann und Nürnbergs Oberbürgermeister Marcus König. Die Gala an seiner alten Schule war für Taliso etwas ganz Besonderes: "Mir ist es fast schon ein bisschen unangenehm, dass alle wegen mir hier sind, aber es freut mich riesig, diese Auszeichnung zu erhalten", sagte der Paraschwimmer bescheiden.

Seit 2009 zeichnen der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) gemeinsam mit der Sparkassen-Finanzgruppe in Abstimmung mit dem Steuerkreis 1 der Eliteschulen des Sports die Eliteschüler:innen des Jahres aus. Die besten drei Eliteschüler:innen der insgesamt 43 Eliteschulen in Deutschland werden mit dem Titel und einem Stipendium von der Sparkassen-Finanzgruppe geehrt.



Taliso Engel mit Vertretern des DOSB und DSGV

# OLYMPISCHE MEDAILLEN UND BERUFSAUSBILDUNG

**Lisa Brennauer** (Radsport) hat in den vergangenen Monaten mehr als deutlich unter Beweis gestellt, dass dies möglich ist. Olympiasiegerin in der Mannschaftsverfolgung auf der Bahn, Weltrekord, Weltmeisterin, Doppel-Europameisterin in der Einerverfolgung und dann ganz aktuell bei den European Championships in München noch Gold mit dem Bahnvierer und Silber in der Einerverfolgung. Was für ein Karriereende!

„Ganz nebenbei“ absolvierte sie dabei noch eine Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement, die der Olympiastützpunkt Bayern (OSP) in Zusammenarbeit mit der Handwerkskammer für München und Oberbayern in einem spitzensportfreundlichen Format anbietet.

Der hochflexible Ausbildungskurs, den der OSP seit über 19 Jahren anbietet, hatte bereits weitere prominente Absolvent:innen wie z.B. Magdalena Neuner oder Miriam Gössner (jetzt Neureuther). Und im aktuellen Kurs war mit Katharina Althaus (Skisprung) noch eine weitere Olympiasiegerin vertreten.

Der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung mit Zeugnisübergabe wurde im feierlichen Rahmen am Olympiastützpunkt Bayern gefeiert, bei der auch unsere Top-Athletin Lisa Brennauer zu ihrem Karriereende verabschiedet wurde.

Der Kurs startet 2023/24 in die nächste Runde. Interessierte Athlet:innen (bundesweit) melden sich gerne bei den Ansprechpartner:innen der OSP Bayern Laufbahnberatung.



Vlnr: Alexander Spitzner (Leitung der Akademie für Unternehmensführung HWK München), Anna Beiser (ehem. Shorttrack Athletin, jetzt Spofö Sonthofen & Absolventin OSP Kompaktkurs), Lisa Brennauer (Olympiasiegerin und Absolventin OSP Kompaktkurs), Jean Pierre Gräf (Spofö München), Franz Ertl (Bildungszentrumsleiter HWK Traunstein)

## VORSTELLUNG PHILIPP LUCKHAUPT

Liebe Athlet:innen am OSP,

in dieser OSP-Report-Ausgabe darf ich mich als das neue Gesicht am OSP Bayern vorstellen. Das Wichtigste in aller Kürze: Ich heiße Philipp Luckhaupt, bin gebürtiger Mainzer und verstärke seit August die Verwaltung des Olympiastützpunktes.



Leistungssport fasziniert mich seit ich denken kann. Deshalb freue ich mich ungemein, am OSP zu sein und Euch zu unterstützen. Ich spiele jetzt seit rund 20 Jahren Basketball und habe eine kleine bescheidene „Karriere“ als Nachwuchssportler hinter mir: Ich durfte die erste Saison der Jugendbasketballbundesliga spielen und in meinem Studium noch einmal eine Saison mit der Regionalligamannschaft der Gladiators Trier absolvieren. Als Spieler und Coach habe ich gerne ganze Tage in der Halle verbracht, trainiert und mir Spiele angeschaut. Aus dieser Leidenschaft heraus habe ich Sportmanagement studiert und promoviere nun berufsbegleitend an der Universität in Leuven (Belgien). Ich beschäftige mich in meiner Arbeit damit, warum Leistungssportler ihre Sportart wechseln, welche Vorteile das für sie hat und wie wir sie dabei unterstützen können.

Wenn Ihr Fragen zu mir habt oder auch Hilfe in Verwaltungssachen braucht, freue ich mich Euch persönlich kennenzulernen. Alternativ könnt Ihr mich auch gerne per E-Mail erreichen (pluckhaupt@ospbayern.de). Ich freue mich auf eine spannende Zeit mit Euch!

Euer Philipp

## GAME READY®

### Game Ready GR Pro 2.1 – Kälte- und Kompressionstherapie

Game Ready® ist eine einfache, praktische und wirkungsvolle Hilfe bei der Behandlung von postoperativen und akuten Verletzungen, bei denen Kälte und Kompression indiziert sind. Die Kältetherapie kann Schmerzen, Muskelkrämpfe, sowie Gewebeschäden und Schwellungen verringern, während die Kompression erwiesenermaßen Flüssigkeiten aus den geschädigten Bereichen verdrängt. Dies kann Gewebeschäden vermeiden, die Heilung fördern und die Regenerationszeit verkürzen.



Anwendungsbeispiel

# UNSERE SPONSOREN & PARTNER



## IMPRESSUM

**Impressum, Herausgeber:** Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 25, 80809 München, Tel: 089/30 67-26 81, Fax: 089/157 39 93, [www.ospbayern.de](http://www.ospbayern.de)

**Redaktion:** OSP Bayern, Volker Herrmann (verantwortlich i.S.d.P., Adresse siehe oben), Klaus Sarsky, Iris Zacher, Sebastian Schön, Kristina Reißler, 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: EC Munich 2022, S.3: OSP S.4/5: dpa, Picture Alliance, S.8/9: Moritz Sauer, Marcel Hilger, pappictures, Petko Beier, Dimitis Tosis, privat, S.10: Wikipedia, S.11: Wikipedia, MRI/TUM, S. 13: privat, Picture Alliance, S. 14: privat, S.15: MOJO\_marta Pang, S.16: privat, S.17: Ralf Kuckuck / DBS, privat, S.19: dpa, Picture alliance, S.20, dpa, Picture Alliance, Wikipedia, OSP, S. 22-24: OSP, S.26/27: OSP, S.29: DOSB, OSP, S.30: OSP



ospbayern



Olympiastützpunkt Bayern



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