

Monatsblutung salonfähig gemacht

Die Ärztin und Ex-Olympionikin Sibylle Matter Brügger befasst sich seit 25 Jahren mit Frauenthemen im Leistungssport.

Rainer Sommerhalder

Früher waren Frauen im Sport nichts anderes als kleine Männer. Zumindest wurden sie in der Trainingslehre bis vor kurzem so behandelt. Fachliteratur und Trainerausbildung unterschieden in ihren Empfehlungen nicht nach Geschlechtern. Und weil sich die Erkenntnisse der Wissenschaft während vieler Jahrzehnte auf Untersuchungen von männlichen Sportlern stützten, blieben Athletinnen nicht viel mehr als ein Anhängsel.

Sportmedizinerin Sibylle Matter Brügger ist eine Pionierin beim wissenschaftlichen Blick auf den Frauensport. Sie brachte Themen wie Menstruationszyklus, hormonelle Verhütung, Schwangerschaft oder Beckenboden auf die Agenda. Seit knapp zwei Jahren ist die 50-Jährige als erste Health Performance Managerin bei Swiss Olympic Anlaufstelle für Leistungssportlerinnen.

Die gebürtige Nidwaldnerin bringt nicht nur den akademischen Blick auf den Sport und den menschlichen Körper mit. Als langjährige Spitzensportlerin weiss sie aus eigener Erfahrung, mit welchen Herausforderungen Frauen bei Training und Wettkampf konfrontiert sind. Im Jahr 2000 nahm Sibylle Matter Brügger als Triathletin an den Olympischen Spielen von Sydney teil. Später gewann sie zweimal den Ironman Switzerland in Zürich und erreichte am legendären Ironman in Hawaii einen Platz in den Top 10.

Aus dem Ironman entstand die Ironwoman

Vielleicht lag es an der knapp bemessenen Erholungszeit im Kontext der Doppelbelastung Spitzensport und Studium, vielleicht auch ein wenig am Titel ihres Wettkampfmodells («Ironman»), dass sich die Leitende Ärztin im Sport Medical Center Medbase Bern früh der Frauenförderung im Spitzensport ver-



Sibylle Matter Brügger ist leitende Sportärztin bei Medbase Bern.

Bild: zvg

schrieben hat. Den medizinischen Background erarbeitete sie sich bereits während der Spitzensport-Karriere. Von 1993 bis 1999 studierte sie Medizin an der Uni Bern.

Zu Beginn der Nullerjahre fand Sibylle Matter Brügger mit einer Teilzeitstelle am sportärztlichen Institut in Magglingen den idealen Nährboden für ihr Spezialgebiet. Sie baute das damals kaum beachtete Fachgebiet auf, hielt noch während der Karriere Vorträge bei Athletinnen, bei Fachveranstaltungen und in Trainerkreisen.

Über ihre Dissertation fand sie den Einstieg in die Thematik. «Vieles machte ich in meiner Freizeit», sagt Sibylle Matter

Brügger. «Ich realisierte schnell, dass es selbst in Magglingen viel zu wenig Wissen gibt. So war ich schnell einmal eine gefragte Person für Vorträge.»

Eine internationale gefragte Expertin

Auch als der Dachverband Swiss Olympic 2019 eine Projektgruppe «Frau und Spitzensport» ins Leben rief, war die heute im Bernbiet wohnhafte Inner-schweizerin von Anfang an im Lead bei medizinischen Themen. Sibylle Matter Brügger ist auch international gut vernetzt und gilt in Fachkreisen über die Landesgrenzen hinaus als ausgewiesene Expertin für Frauenthemen im Leistungssport.

In der aktuellen Funktion der Health Performance Managerin unterstützt sie Spitzensportlerinnen in allen frauenspezifischen Belangen der Sportmedizin und bietet wöchentliche Sprechstunden an. Ziel des Engagements ist die nachhaltige Leistungsentwicklung von Athletinnen.

Sportlerinnen melden sich entweder direkt bei Sibylle Matter Brügger oder sie werden von ihren Verbandsärzten bei spezifischen Herausforderungen an die Expertin überwiesen. Durch ihre diversen sportärztlichen Mandate ist das Kontaktnetz der 50-Jährigen seit Jahren gross. Die zweifache Mutter engagiert sich neben der Funktion als

Chefärztin im Triathlonverband auch in den Sportarten Schwimmen, Rad und Leichtathletik als Verbandsärztin.

Rund einen halben Tag pro Woche wendet Sibylle Matter Brügger als Health Performance Managerin auf, dazu berät sie wöchentlich bis zu vier Athletinnen in der Sprechstunde. Es sensibilisiert nicht nur Sportlerinnen, sondern auch Sportärzte. «Diese neue Funktion hat sicher etwas bewirkt. Viele Mediziner bekommen mit, dass es ein solches Angebot gibt. Und das Thema wird dadurch auch bei Trainerinnen und Trainern viel präsenter.»

Die Sportmedizinerin entwickelt parallel zur Sprechstunde weitere Aufgabenstellungen, die für die Unterstützung der Athletinnen zentral sind. Mit der Projektgruppe «Frau und Spitzensport» unterstützt und fördert sie die Aufnahme der Thematik in die Ausbildung von Trainerinnen und Trainern und ist bereits seit vielen Jahren in der Ausbildung der Sportmedizin tätig.

Und auch der Blick auf die rechtlichen Aspekte darf nicht fehlen. Die Ausarbeitung von Arbeits- und Sponsoring-Verträge beispielsweise. «Wie ist eine Schwangerschaft der Athletin dort geregelt?», fragt sie. Die Projektgruppe hat auch hier viel Informationsmaterial erarbeitet und auf ihrer Website zugänglich gemacht.

Wenn auch die Situation nicht mehr mit früher vergleichbar ist, erhalten Aspekte wie der Einfluss des weiblichen Zyklus auf die Leistungsfähigkeit im Spitzensport noch längst nicht überall die Beachtung, die sie verdienen. Diese Themen an die Frau, respektive an den Mann zu bringen, bleibt herausfordernd. «Es sind ja längst nicht nur negative Auswirkungen. Wenn man sich aktiv mit dem Thema befasst, erkennt man schnell einmal die Chancen in der Trainingsplanung von Frauen. Aber man muss es auch angehen und nicht nur hinnehmen.»

Nachrichten

Novak Djokovic scheitert an der Weltnummer 123

Tennis Novak Djokovic blamierte sich beim ATP-1000-Turnier von Indian Wells. Die Weltnummer 1 scheiterte in der 3. Runde am Italiener Luca Nardi, der Nummer 123 im Ranking, 4:6, 6:3, 3:6. Noch nie verlor Djokovic bei einem Turnier dieser Stufe oder bei einem Grand Slam gegen einen schlechter klassierten Spieler. (chm)

Drittligist Saarbrücken steht im Cup-Halbfinal

Fussball Saarbrücken landete im deutschen Cup den nächsten Coup. Der Drittligist gewann den Viertelfinal gegen das vom Schweizer Gerardo Seoane trainierte Mönchengladbach dank eines Tores in der 93. Minute 2:1 und eliminierte nach Bayern München und Frankfurt den nächsten Bundesligisten. (chm)

Service

Eishockey

National League, Play-In, 2. Runde
Ambri – Biel 20.00 Uhr
(Hinspiel: 1:1)

Swiss League, Playoff-Halbfinals (Best of 7)
GCK Lions – Olten 3:1 (0:1, 2:0, 1:0)
(Stand: 3:3)

Fussball

Champions League, Achtelfinals, Rückspiele
Arsenal – FC Porto n.Red.
(Hinspiel: 0:1)

FC Barcelona – Napoli 3:1 (2:1)
(Hinspiel: 1:1)

Sport im TV

SRF zwei
20.00 Sportflash
23.00 Fussball, Champions League: Highlights
Sportflash
SRF info
18.50 Volleyball, CEV-Cup, Final: Neuchâtel UC – Chieri '76
blue Zoom
18.05 Sport kompakt
20.00 Fussball, Champions League: Countdown
WDR
22.45 Doku: Zehn Jahre Sotschi – Olympias dunkles Erbe

«Ich spielte als rechter Verteidiger gegen Petric und Shaqiri»

Yann Sommer spricht im Podcast «Copa TS» über Inter Mailand, die Zeit bei Bayern München und wie er zum Spielmacher-Goalie wurde.

Reto Schlatter

Yann Sommer spielt mit Inter Mailand eine überragende Saison. In der Meisterschaft sind die «Nerazzurri» mit 16 Punkten Vorsprung auf Stadtrivale Milan auf Meisterkurs, und in der Champions League kann heute mit einem Sieg oder einem Unentschieden gegen Atlético Madrid der Einzug in die Viertelfinals klargemacht werden.

Seit letztem Sommer spielt der Schweizer Nationalkeeper in Italien. Sommer schwärmt von diesem Gefühl, wenn sie vor einem Spiel mit dem Bus die Strasse entlangfahren und vor dem San Siro Tausende jubelnde Fans stehen. «Die Aura, die dieses Stadion hat, ist schon et-

was Spezielles», sagt Sommer im deutschen Podcast «Copa TS» von Tommi Schmitt.

Mit Trainer Simone Inzaghi ist Inter momentan auf dem Höhenflug. Nur 13 Tore hat man in der Serie A bisher zugelassen. Das ist der Topwert der fünf grossen Ligen Europas. Über Inzaghi sagt Sommer, dass dieser extrem detailverliebt sei. Jede Woche werde Taktik angeschaut und das Verteidigen im Block trainiert. «Inzaghi ist ein Freak.»

Maximaler Erfolg in jeder Trainingseinheit werde verlangt. «Auf dem Platz will er halt erfolgreich sein und das Team zieht voll mit, vertraut seinen Ideen, und das sieht man auch jedes Wochenende», erzählt

Sommer. Neben dem Platz sei Inzaghi hingegen locker und sehr kollegial. Als letztjähriger Finalist der Champions League hat Inter hohe Ziele. «Wir wollen den Scudetto holen», so Sommer, «und in der Champions League erfolgreich sein.» Zumindest der Meistertitel scheint nur eine Frage der Zeit.

Sommer redet auch über seine Zeit bei Bayern München. Nach achteinhalb Jahren in Mönchengladbach wechselte er im Januar 2023 als Vertreter des verletzten Manuel Neuer zu den Bayern. «Nach einer Sekunde war mir klar: Ich will das machen und zu den Bayern gehen. Ich will diese Challenge annehmen.» Auch wenn er während seiner Zeit bei den Münchnern

oft in der Kritik stand, bereut er seinen Entscheid nicht.

In München gewann Sommer seinen ersten Titel seit seinem Abgang beim FC Basel. Mit der Meisterschale in der Hand war er «mega erleichtert und der glücklichste Mensch auf der Welt». Wenig später war dann aber klar, dass Neuer nach seinem Unterschenkelbruch zurückkehren würde. Sommer wechselte nach Italien.

«Grösse? Ich muss in anderen Bereichen besser sein»

Wegen der Grösse (1,83 m) wurde Sommer bei den Bayern oft kritisiert. Im Podcast sagt er: «Hätte ich Coaches gehabt, die gesagt hätten: Ich brauche einen Torhüter, der 1,90 Meter gross

ist, wäre ich nicht Profi geworden. Ich sagte mir immer: Es gibt keine grossen und kleinen Goalies, es gibt einfach gute und schlechte.» Er müsse in anderen Bereichen einfach besser sein als grosse Goalies. «Ich muss explosiver sein. Ich muss höher springen. Ich muss flinker sein. Ich muss schneller am Boden sein.»

Sommer ist auch ein Paradebeispiel für den modernen Torhüter, der mitspielt und das Angriffsspiel auslöst. Er sagt, er habe immer Trainer gehabt, die das aktive Torwartspiel gefördert hätten. «Wenn wir irgendwelche Spiele gespielt, oder die Taktik angeschaut haben, spielte ich oft draussen.» Das würde heute nicht mehr passieren, «aber ich spielte damals im Trai-

ning beim FC Basel als rechter Verteidiger gegen Mladen Petric, Xherdan Shaqiri oder Felipe Caicedo.» Manchmal habe er auch als «Zehner» gespielt, wenn da einer fehlte.

Über Nati-Captain Granit Xhaka, mit dem er auch schon in Basel und bei Borussia Mönchengladbach zusammenspielt, sagt Sommer, was für eine absolute Leaderfigur dieser sei. Er gönne Xhaka den Erfolg, den er nun mit Bayer Leverkusen habe. Als Torhüter habe man gerne einen Xhaka vor sich, so Sommer. «Er ist immer anspielbar, hat sehr viel Mut und eine gute Ausstrahlung. Bei Leverkusen ist er der absolute Chef, bei der Schweizer Nati ist er der absolute Chef.»