

Vom Spitzensport in eine neue Balance

Ein bewusst gestaltetes Abtraining unterstützt dich dabei, Körper, Ernährung und Psyche an die neue Lebensphase anzupassen – für langfristige Gesundheit und Wohlbefinden.



Körper & Bewegung

- Trainingsreize
- Bewegungsapparat
- Nervensystem
- Herz-Kreislauf-System



Ernährung

- Energiezufuhr
- Körperzusammensetzung
- Stoffwechsel

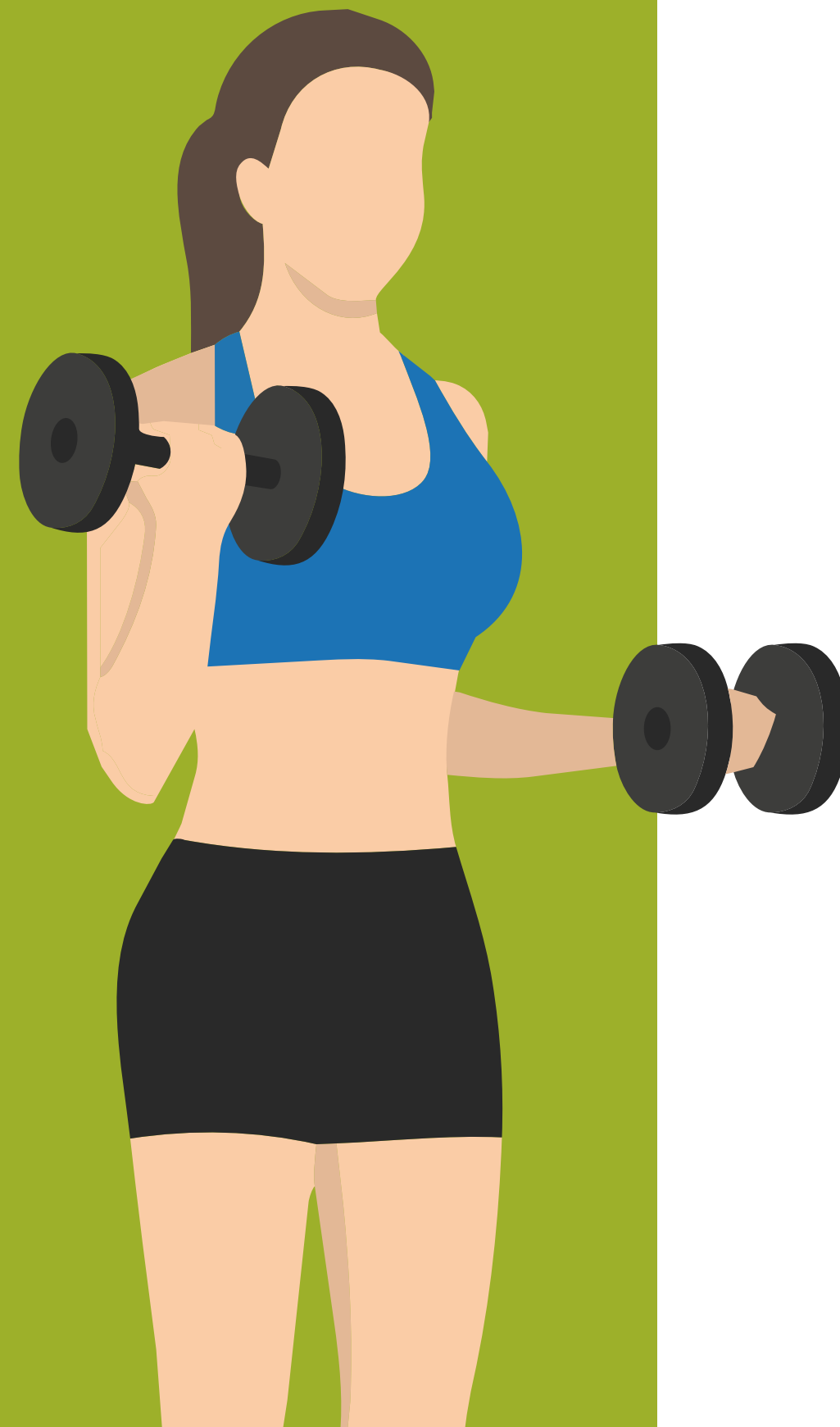


Psyche & Alltag

- Neue Lebensphase gestalten
- Körper neu kennenlernen
- Bewegung neu definieren

Körper & Bewegung

Gesundheit nach der Karriere entsteht nicht durch vollständigen Rückzug aus der Bewegung, sondern durch bewusst gesteuerte, individuell angepasste Aktivität.



Startseite

Trainingsreize

Dein Körper ist an hohe Trainingsumfänge, intensive Belastungsreize und klare Regenerationsrhythmen angepasst. Werden diese Reize plötzlich stark reduziert oder vollständig beendet, kommt es nicht automatisch zu mehr Erholung, sondern häufig zu einer Destabilisierung verschiedener Körpersysteme.

Bewegungsapparat

Dein Bewegungsapparat braucht nach dem Rücktritt Zeit zur Anpassung. Besonders betroffen sind Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke, die durch den Verlust von Kraft, Koordination und neuromuskulärer Kontrolle weniger belastbar werden. Frühere Verletzungen oder Überbelastungen können wieder stärker spürbar werden.

Nervensystem

Nach Jahren intensiver Belastung verändert sich das Zusammenspiel von Anspannung und Erholung im Nervensystem. Das kann sich durch innere Unruhe, Müdigkeit, weniger Energie, eine langsamere Regeneration oder Schlafprobleme bemerkbar machen.

Herz-Kreislauf-System

Weniger Training beeinflusst das Herz-Kreislauf-System: Herzfrequenzregulation, Blutvolumen, Ausdauerleistungsfähigkeit und allenfalls strukturelle Anpassungen des Herzens verändern sich.

Empfehlungen



Körper & Bewegung



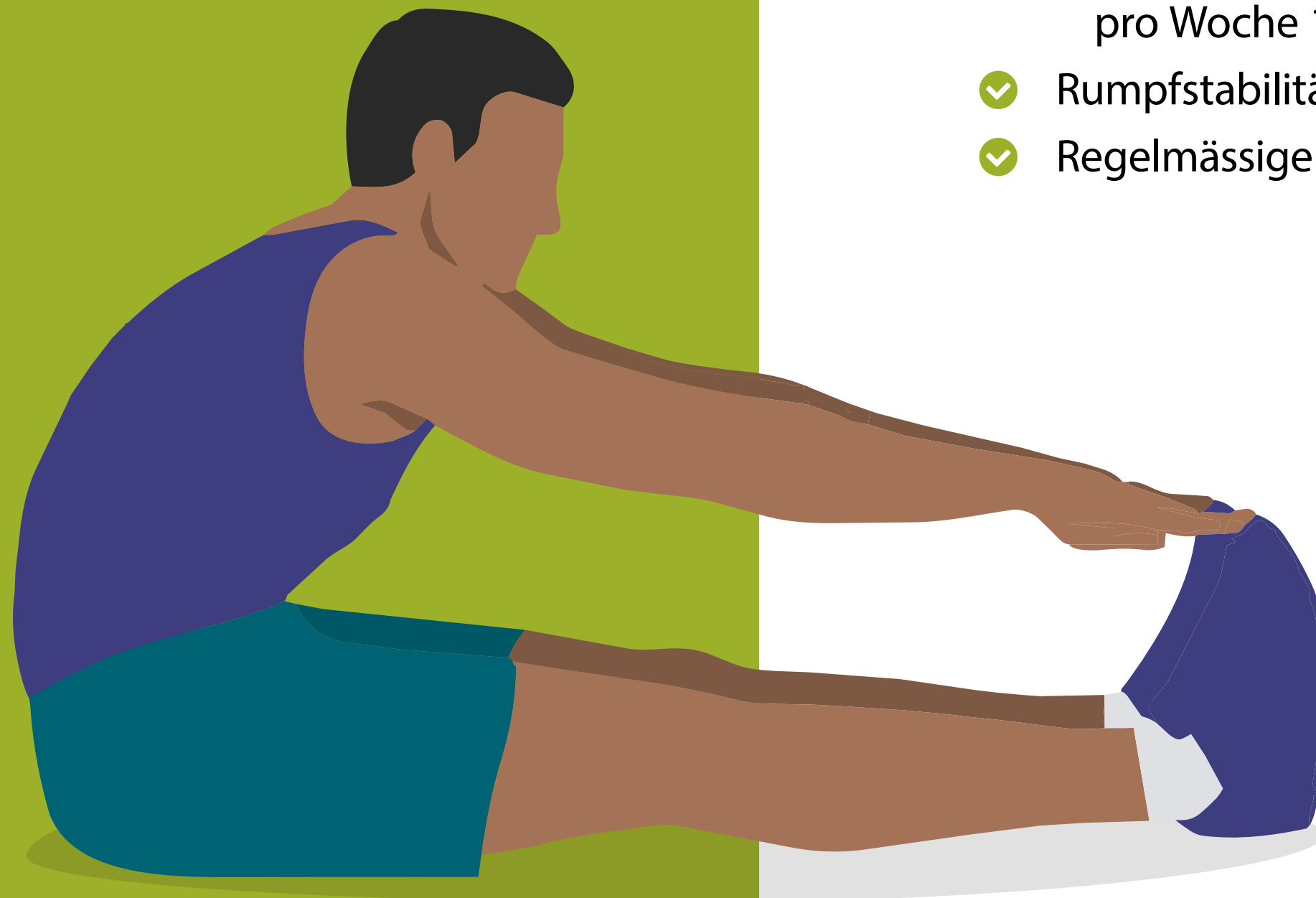
Ernährung



Psyche & Alltag



Empfehlungen



- ✓ Nicht abrupt stoppen!
- ✓ Kurzfristig: Schrittweise, individuell angepasste Reduktion des Trainings über mehrere Monate.
- ✓ Langfristig: Übergang zu nachhaltigem, gesundem Niveau:
 - 2–3 Krafteinheiten pro Woche mit Fokus auf grosse Muskelgruppen
 - Ausdauer regelmässig fortführen:
pro Woche 150–300 Minuten moderat oder 75–150 Minuten intensiv
- ✓ Rumpfstabilität, Mobilität und Koordination trainieren.
- ✓ Regelmässige sportmedizinische Kontrollen nach der Karriere.



Ernährung

Reduzierst du dein Trainingsvolumen, hat das einen Einfluss auf den Energiebedarf. Die Ernährung muss entsprechend angepasst werden, ansonsten steigt dein Körpergewicht schnell an.



Startseite

Energiebedarf und Stoffwechsel

Wer weniger trainiert, verbraucht weniger Energie. Gleichzeitig sinkt durch den Abbau von Muskelmasse auch der Ruhestoffwechsel. Auch hormonelle Veränderungen können den Stoffwechsel beeinflussen. Der Energiebedarf verändert sich deshalb und die Energiezufuhr sollte entsprechend angepasst werden.

Körperzusammensetzung

Ohne regelmässiges Training beginnt der Körper, Muskelmasse abzubauen. Je nachdem, wie stark das Training reduziert wird, können erste Veränderungen bereits nach wenigen Wochen oder Monaten bemerkbar werden. Wenn die Energiezufuhr nicht angepasst wird, steigt die Fettmasse in der Folge an.

Nicht nur der Körper verändert sich

Körperbild und Identität

Der Körper und das eigene Körperbild können sich nach der Karriere verändern.

Fehlende Routinen

Mit dem Trainingsalltag fallen oft feste Strukturen rund um Mahlzeiten, Bewegung und Schlaf weg. Es braucht Zeit, neue Routinen zu entwickeln.

Essen und Emotionen

Fällt der Sport als Ventil für die Regulation von Stress und Emotionen ganz weg, kann sich dies negativ auf das Essverhalten auswirken.

Empfehlungen



Körper & Bewegung



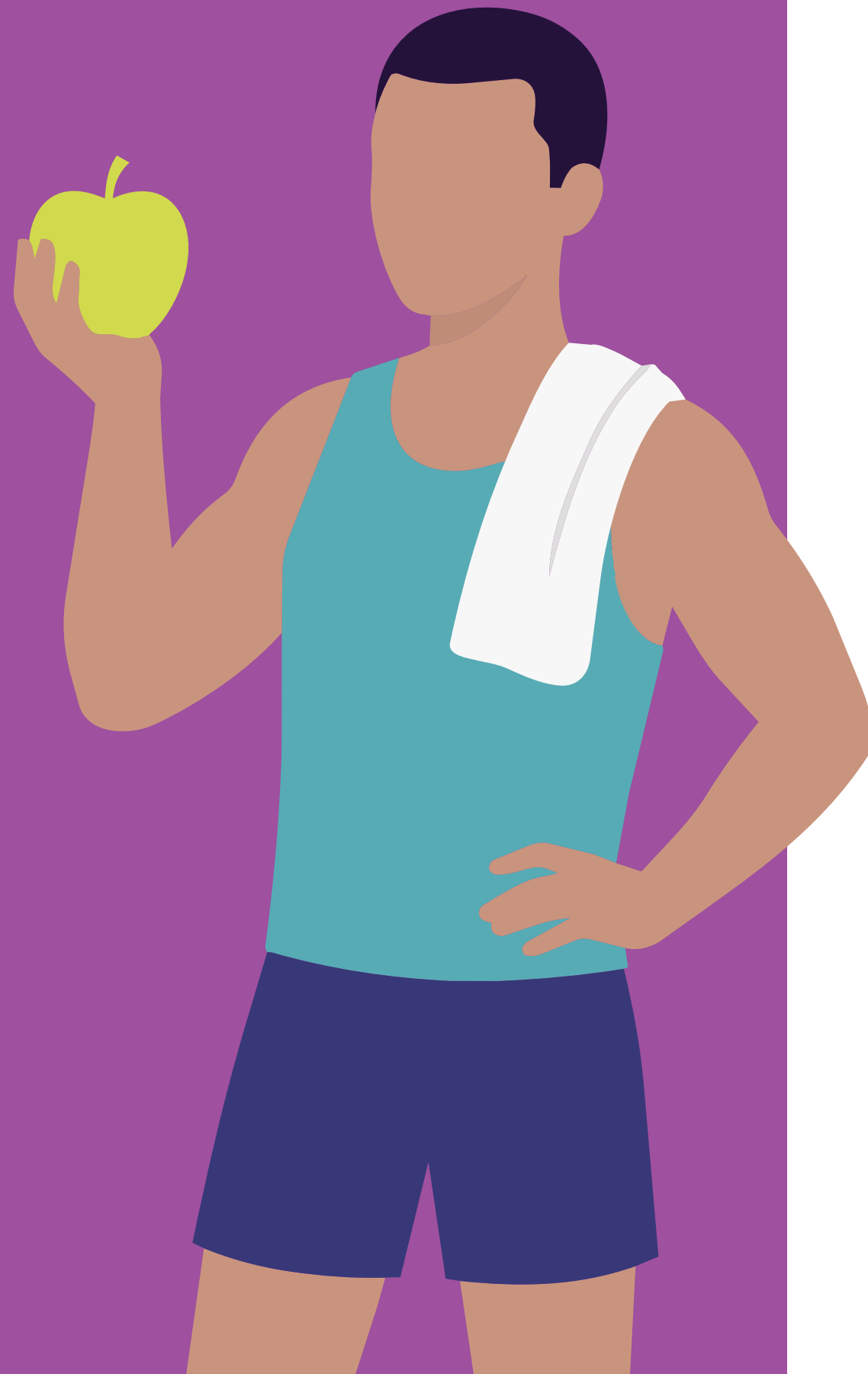
Ernährung



Psyche & Alltag



Empfehlungen



Startseite

- ✓ Feste Mahlzeitenstruktur mit 3 Haupt- und 1–2 Zwischenmahlzeiten beibehalten.
- ✓ Energiezufuhr an neuen Energiebedarf anpassen.
- ✓ Ausreichende Proteinzufuhr (3–4 Portionen pro Tag)
- ✓ Kohlenhydrat- und Fettzufuhr an den reduzierten Aktivitätsverbrauch anpassen.
- ✓ Aktivitäten im Alltag beibehalten oder einbauen.
- ✓ Frische und unverarbeitete Lebensmittel mit viel Gemüse, Früchten sowie Vollkornprodukten einsetzen.
- ✓ Energiedichte Lebensmittel (Fast Food, Frittiertes, Alkohol etc.) vermeiden.
- ✓ Körperliche Veränderungen im Auge behalten.
- ✓ Wieder vermehrt auf Hungergefühl und Sättigung achten.
- ✓ Feste Schlafroutinen aufbauen und körperliche Aktivität als Stressregulation einsetzen.
- ✓ Vermeide es, dich mit Essen zu belohnen oder zu kompensieren.

Hol dir Unterstützung im Bereich Ernährung durch eine Fachperson. ↗

Körper & Bewegung



Ernährung



Psyche & Alltag



Psyche & Alltag

Wer sich frühzeitig mit der Nachsportkarriere auseinandersetzt, kann den Übergang bewusster, selbstbestimmter und mit mehr Zuversicht gestalten. Abtraining ist der Beginn eines neuen Kapitels.



Startseite

Neue Lebensphase gestalten

Training bedeutet weit mehr als körperliche Belastung. Es gibt dem Alltag Struktur, vermittelt Erfolgserlebnisse, schafft soziale Kontakte und prägt häufig die eigene Identität. Neben den körperlichen Veränderungen spielen im Übergang auch Fragen der Identität, Orientierung und Zukunftsgestaltung eine wichtige Rolle.

Körper neu kennenlernen

Über viele Jahre ist der Körper das wichtigste Arbeitsinstrument. Nach der Karriere gilt es, ihn nicht mehr ausschliesslich nach Leistung zu beurteilen, sondern seine Bedürfnisse neu wahrzunehmen.

Bewegung neu definieren

Im Spitzensport steht Bewegung für Leistung und Fortschritt. Nach der Karriere darf sie eine neue Rolle einnehmen. Sie soll Freude machen, das Wohlbefinden stärken und zur Gesundheit beitragen. Dieser Perspektivenwechsel braucht Zeit – und die Bereitschaft, sich bewusst damit auseinanderzusetzen.

Empfehlungen



Körper & Bewegung



Ernährung



Psyche & Alltag



Empfehlungen

- ✓ Vorbereitung auf den Karriereübergang bereits während der aktiven Karriere.
- ✓ Bewusst neue Ziele setzen.
- ✓ Neue Strukturen im Alltag finden.
- ✓ Persönliche Stärken aus dem Spitzensport erkennen und in den nächsten Lebensabschnitt übertragen. ↗
- ✓ Bestehendes Netzwerk nutzen und bei Bedarf Unterstützung in Anspruch nehmen. ↗
- ✓ Gesundes Verhältnis zur Bewegung finden.

Startseite

Körper & Bewegung



Ernährung



Psyche & Alltag



Kontakt

Swiss Olympic
athlethub@swissolympic.ch

Redaktion

Dr. sc. nat. Joëlle Flück
Viviane Scherler, M. Sc.

Weiterführende Informationen

www.swissolympic.ch/athlete-hub

©2026 Swiss Olympic

Startseite