

SPORT, BEWEGUNG, GESUNDHEIT

Sport- und Bewegungswissenschaften, Sport
Gesundheitswissenschaften





Universität
Basel

Departement für
Sport, Bewegung und Gesundheit



Verwandle deine Liebe zum Sport in eine bewegte Karriere

Studiere Sport, Bewegung und Gesundheit in Basel



Mehr
Informationen:
dsbg.unibas.ch

Eine moderne Ausbildung mit viel Zukunftspotenzial

Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung – mit diesem interdisziplinären Fokus bereiten wir dich optimal auf eine attraktive berufliche Zukunft im wachsenden Bildungs- und Gesundheitssektor vor. Dich erwarten spannende trainingswissenschaftliche, sportmedizinische und sportwissenschaftliche Lehrveranstaltungen in Kombination mit einer umfangreichen sportpraktischen Ausbildung. In unserem neuen Departementsgebäude triffst du dabei beste Studienbedingungen und eine topmoderne Infrastruktur an. Make people healthier and happier through physical activity, exercise and sport. Join us!



Bettina Keck, Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin

Verantwortliche Fachredaktorin für diese «Perspektiven»-Ausgabe

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Gesundheit, eine gute Gesundheitsversorgung und Fachleute, die sich für die Gesundheit der Bevölkerung einsetzen – das ist nicht erst seit der Coronapandemie zentral. Eine entsprechend wichtige Funktion nehmen die Studiengänge im Bereich Sport, Bewegung und Gesundheit wahr.

In den letzten Jahren sind hier gleich zwei neue Studiengänge entstanden: Gesundheitswissenschaften sowie Gesundheitsförderung und Prävention. Mit Gesundheit und Gesundheitsförderung befassen sich aber auch die Sportwissenschaften. Denn wer sich bewegt, tut gleichzeitig etwas für seine physische und psychische Gesundheit. Und wer gesund und mental stark ist, kann eher sportliche Höchstleistungen vollbringen.

Könnte ein Studium im Bereich Sport, Bewegung und Gesundheit etwas für Sie sein, und wenn ja, welcher Studiengang und welche Hochschule passt am besten zu Ihnen? Dieses «Perspektiven»-Heft, das u.a. Texte zum Fachgebiet, Interviews mit Studierenden und Berufstätigen sowie Übersichten über Studiengänge und Weiterbildungen im Bereich Sport, Bewegung und Gesundheit enthält, soll einen Beitrag zur Beantwortung Ihrer Fragen leisten. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Bettina Keck

Titelbild

Klettern (hier sog. Bouldern) in der Halle ist in den letzten Jahren zur Trendsportart geworden.

Dieses Heft enthält sowohl von der Fachredaktion selbst erstellte Texte als auch Fremdtex te aus Fachzeitschriften, Informationsmedien, dem Internet und weiteren Quellen. Wir danken allen Personen und Organisationen, die sich für Porträts und Interviews zur Verfügung gestellt oder die Verwendung bestehender Beiträge ermöglicht haben.

ALLE INFORMATIONEN IN ZWEI HEFTREIHEN

Die Heftreihe «**Perspektiven: Studienrichtungen und Tätigkeitsfelder**» informiert umfassend über alle Studiengänge, die an Schweizer Hochschulen (Universitäten, ETH, Fachhochschulen und Pädagogischen Hochschulen) studiert werden können.

Die Reihe existiert seit 2012 und besteht aus insgesamt 48 Titeln, welche im Vier-Jahres-Rhythmus aktualisiert werden.

Wenn Sie sich für ein Hochschulstudium interessieren, finden Sie also Informationen zu jeder Studienrichtung in einem «Perspektiven»-Heft.

› Editionsprogramm Seiten 70/71

In einer zweiten Heftreihe, «**Chancen: Weiterbildung und Laufbahn**», werden Angebote der höheren Berufsbildung vorgestellt. Hier finden sich Informationen über Kurse, Lehrgänge, Berufsprüfungen, höhere Fachprüfungen und höhere Fachschulen, die in der Regel nach einer beruflichen Grundbildung und anschliessender Berufspraxis in Angriff genommen werden können. Auch die Angebote der Fachhochschulen werden kurz vorgestellt. Diese bereits seit vielen Jahren bestehende Heftreihe wird ebenfalls im Vier-Jahres-Rhythmus aktualisiert.



Alle diese Medien liegen in den Berufsinformationszentren BIZ der Kantone auf und können in der Regel ausgeliehen werden. Sie sind ebenfalls unter www.shop.sdbb.ch erhältlich.

Weitere Informationen zu den Heftreihen finden sich auf:

www.chancen.sdbb.ch

www.perspektiven.sdbb.ch

INHALT

SPORT, BEWEGUNG, GESUNDHEIT

Sport- und Bewegungswissenschaften, Sport; Gesundheitswissenschaften

6 FACHGEBIET

- 7 Prävention und Gesundheitsförderung im Zentrum
- 10 Muskeln zum Anziehen
- 11 Sportwissenschaft: eine Disziplin in den Kinderturnschuhen
- 13 Was uns stark und glücklich macht
- 15 Wie Sport die Durchblutung von Muskeln fördert
- 16 Mit Sportberatung zu mehr Aktivität
- 17 Beispiele von Forschungsprojekten

16

Mit Sportberatung zu mehr Aktivität: Berner Forschende des Instituts für Sportwissenschaft (ISPW) haben ein Beratungskonzept für Sportmuffel entwickelt und evaluiert. Und dies mit durchschlagendem Erfolg: Die Interventionsgruppe konnte ihr wöchentliches Sportvolumen vervierfachen.



20 STUDIUM

21 **Sport, Bewegung und Gesundheit studieren**

- 24 Studienmöglichkeiten im Bereich Sport, Bewegung und Gesundheit
- 27 Besonderheiten an einzelnen Studienorten
- 29 Verwandte Studienfächer und Alternativen zur Hochschule
- 30 Kleines ABC des Studierens

34 **Porträts von Studierenden:**

- 34 Nawa Sonderegger, Sportwissenschaften
- 36 Jonas Bitzi, Sport, Bewegung und Gesundheit
- 38 Florian Droux, Sports mit einer Ausrichtung in Spitzensport
- 40 Julia Berroth, Gesundheitswissenschaften und Technologie
- 42 Nicolas Loretz, Gesundheitsförderung und Prävention
- 44 Fiona Strobel, Gesundheitswissenschaften

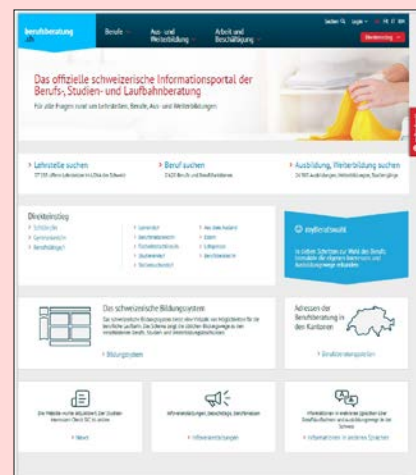
21

Studium: Studiengänge im Bereich Sport, Bewegung und Gesundheit werden in der Schweiz vorwiegend an Universitäten angeboten, so in Basel, Bern, Freiburg, Lausanne, Luzern und Neuenburg, dazu an der ETH Zürich, der ZHAW und an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen (EHSM).



**ERGÄNZENDE INFOS AUF
WWW.BERUFSBERATUNG.CH**

Dieses Heft wurde in enger Zusammenarbeit mit der Online-Redaktion des SDBB erstellt; auf dem Berufsberatungsportal www.berufsberatung.ch sind zahlreiche ergänzende und stets aktuell gehaltene Informationen abrufbar.



Zu allen Studienfächern finden Sie im Internet speziell aufbereitete Kurzfassungen, die Sie zu weiteren Informationen über die Hochschulen, zu allgemeinen Informationen zur Studienwahl und zu Zusatzinformationen über Studienfächer und Studienkombinationen führen.

berufsberatung.ch/sport
berufsberatung.ch/gesundheitswissenschaft

Weiterbildung

Die grösste Schweizer Aus- und Weiterbildungsdatenbank enthält über 30000 redaktionell betreute Weiterbildungsangebote.

Laufbahnfragen

Welches ist die geeignete Weiterbildung für mich? Wie bereite ich mich darauf vor? Kann ich sie finanzieren? Wie suche ich effizient eine Stelle? Tipps zu Bewerbung und Vorstellungsgespräch, Arbeiten im Ausland, Um- und Quereinstieg u. v. m.

Adressen und Anlaufstellen

Links zu Berufs-, Studien- und Laufbahnberatungsstellen, Stipendienstellen, zu Instituten, Ausbildungsstätten, Weiterbildungsinstitutionen, Schulen und Hochschulen.

**46
WEITERBILDUNG**

**48
BERUF**

49 Berufsfelder und Arbeitsmarkt

52 Berufsporträts:

- 53 Daniel Haase, Mittelschullehrer für Sport und Geographie, Gymnasium Bäumlihof, Basel
- 56 Lukas Hertig, Head of Sponsoring Services, BSC Young Boys, Bern
- 58 Michelle Anliker, Associate Software Product Manager, Tecan Group AG, Männedorf
- 61 Fabrizio Rüegg, Fachmitarbeiter Prävention, Suchtberatungsstelle Zürcher Oberland, Uster
- 63 Martina Uhl, Leiterin Sporttherapie und Trainingszentrum, Universitätsklinik Balgrist, Zürich
- 66 Manuela Ciotto, Mentaltrainerin für Athleten und Athletinnen in selbstständiger Praxis, Luzern

34

Studierendenporträts: Newa Sonderegger studiert an der Universität Freiburg Sportwissenschaften mit dem Ziel, später auf der Sekundarstufe I oder II zu unterrichten. Neben dem Studium arbeitet sie bereits als Schwimmlehrerin. Die französische Sprache beherrscht sie mittlerweile sehr gut.



**68
SERVICE**

- 68 Adressen, Tipps und weitere Informationen
- 69 Links zum Fachgebiet
- 70 Editionsprogramm
- 71 Impressum, Bestellinformationen

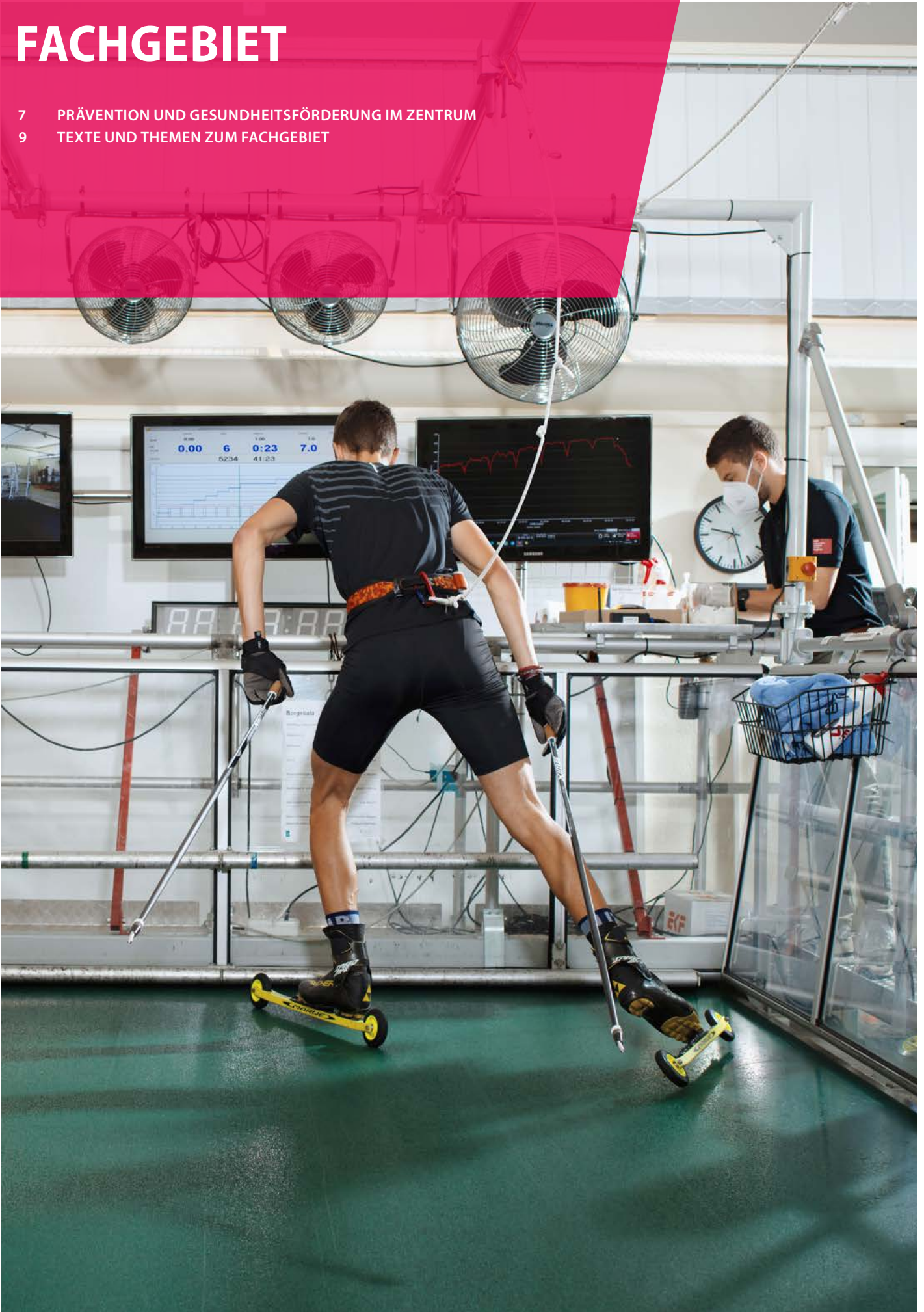
61

Berufsporträts: Fabrizio Rüegg hat an der ZHAW Gesundheitsförderung und Prävention studiert. Seit seinem Studienabschluss vor drei Jahren arbeitet er im Zürcher Oberland in der Suchtprävention, wo er mit den unterschiedlichsten Anspruchsgruppen und Kooperationspartnern zu tun hat.



FACHGEBIET

- 7 PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM ZENTRUM
- 9 TEXTE UND THEMEN ZUM FACHGEBIET



PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM ZENTRUM

Bewegung und Sport sowie das Erhalten und Verbessern der Gesundheit von Einzelpersonen und verschiedensten Bevölkerungsgruppen: Das sind die Themen, welche im Zentrum der Studiengänge im Bereich Sport, Bewegung und Gesundheit stehen.

Während sich früher die meisten Studiengänge in diesem Bereich auf Sport und Bewegung konzentrierten, sind in den letzten zehn Jahren gleich zwei neue Studiengänge mit Fokus auf Prävention und Gesundheitsförderung entstanden. Diese befassen sich zwar auch mit Bewegung, betrachten Bewegung aber lediglich als eines von zahlreichen Mosaiksteinchen für die Gesundheitsförderung. Umgekehrt klammern die Sport- und Bewegungswissenschaften gesundheitliche Benefits und präventive Wirkungen von Bewegung keineswegs aus, beleuchten Sport und Bewegung aber aus vielen weiteren Blickwinkeln.

SPORT- UND BEWEGUNGSWISSENSCHAFTEN

In den Sport- und Bewegungswissenschaften steht die vertiefte natur- und geisteswissenschaftliche Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten von Bewegung und Sport im Zentrum. Neben theoretischen sportwissenschaftlichen Kenntnissen werden auch sportpraktisch-methodische Fähigkeiten erworben.

Sport- und Bewegungswissenschaften sind keine trennscharf abgrenzbare Wissenschaft. In ihnen fließt eine Vielzahl anderer Disziplinen zusammen, sie sind stark interdisziplinär. Überschneidungen gibt es unter anderem zur Medizin, Psychologie, Pädagogik, Soziologie und Betriebswirtschaft.

Absolvierende der Sport- und Bewegungswissenschaften befassen sich beispielsweise mit folgenden Fragen:

- Wie kommt die menschliche Bewegung zustande und wie wird sie gesteuert?
- Wie sollte eine Trainingseinheit aufgebaut werden?
- Wie nützlich ist ein Höhentraining tatsächlich?

Die Bachelor- und Masterstudiengänge im Bereich Sport- und Bewegungswissenschaften sind nicht berufsqualifizierend für eine spätere Tätigkeit als Sportlehrer respektive Sportlehrerin auf den Sekundarstufen I und/oder II. Sie bilden jedoch die Grundlage dafür (Näheres s. Kapitel Weiterbildung Seiten 46/47).

Teilgebiete der Sport- und Bewegungswissenschaften

Entsprechend ihrer Interdisziplinarität werden mehrere Teilgebiete der Sport- und Bewegungswissenschaften unterschieden.

Sport- und Bewegungsmedizin

Die Sport- und Bewegungsmedizin befasst sich mit den Auswirkungen von Bewegung auf den menschlichen Körper und Organismus. Von besonderem Interesse ist dabei die Frage, wie Bewegung für die Therapie oder Prävention von chronischen Krankheiten wie bspw. Depression, Herz-Kreislaufkrankungen oder Diabetes eingesetzt werden kann.

Bewegungs- und Trainingswissenschaft

Die Bewegungs- und Trainingswissenschaft untersucht das motorische Lernen, die Kopplung von Wahrnehmung und Handlung sowie die Entwicklung der motorischen Kontrolle. Während die Bewegungslehre vor allem Bewegungsabläufe und körperinterne Steuerungsprozesse betrachtet, stehen in der Trainingslehre die Prinzipien und Methoden von Training im Zentrum.

Fragestellungen können bspw. sein, wie verschiedene Übungen zur Optimierung von Bewegungsfertigkeiten am besten aneinandergereiht werden oder wie die Präzision beim Luftgewehrschiessen gesteigert werden kann.

Sportpädagogik

Die Sportpädagogik beschäftigt sich mit dem Einfluss von Sport auf die Persönlichkeit, Kognition und Körperwahrnehmung. Untersucht wird etwa, wie Sportunterricht die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflussen kann oder wie Bewegungen und Bewegungspausen das Lernen und die Konzentration fördern können.

Sportpsychologie

Die Sportpsychologie fokussiert einerseits auf das Erklären und Beeinflussen von Erleben und Verhalten im Sport (bspw. sportliche Leistung in einem Wettkampf, Motivation, Selbstvertrauen), andererseits aber auch darauf, wie durch Sport positive Veränderungen im Erleben und Verhalten erzielt werden können. Untersucht werden etwa Prognosekriterien für die Talentselektion oder wie ein Sportler dabei unterstützt werden kann, im entscheidenden Moment seine Höchstleistung abrufen zu können.

Sportsoziologie

Die Sportsoziologie befasst sich mit den Wechselwirkungen

zwischen Individuum und gesellschaftlichen Strukturen im Sport. Fragestellungen können sein, wie Sport Menschen mit Migrationshintergrund oder Menschen mit psychischen, körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen integrieren kann, die Rolle von Sportvereinen und -verbänden oder ehrenamtliches Engagement.

Sportmanagement

Im Sportmanagement dreht sich alles um die betriebswirtschaftlichen Aspekte von Sport. Die Bandbreite der Themen reicht vom Führen eines Sportvereins über Sporteventmanagement, Sporttourismus, Sportsponsoring und Sportmarketing bis hin zur öffentlichen Verwaltung.

Forschungsmethoden

Aufgrund der ausgeprägten Interdisziplinarität der Sport- und Bewegungswissenschaften wird je nach Fragestellung und Forschungsbereich mit naturwissenschaftlichen, empirisch-analytischen Methoden oder mit sozialwissenschaftlichen Forschungsmethoden geforscht.

GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN UND TECHNOLOGIE

Beim Fachgebiet Gesundheitswissenschaften und Technologie handelt es sich um einen klar naturwissenschaftlich ausgerichteten Fachbereich an der Schnittstelle zwischen Medizin und Technik. Ziel ist es, neue Therapien und Technologien zum Erhalten und Verbessern der menschlichen Gesundheit zu entwickeln.

Wie die Sport- und Bewegungswissenschaften ist auch das Fachgebiet Gesundheitswissenschaften und Technologie stark interdisziplinär und lässt sich nicht trennscharf von anderen Wissenschaften abgrenzen. Absolvierende des Studiengangs Gesundheitswissenschaften und Technologie sind Brückenbauerinnen und Brückenbauer zwischen Fachleuten aus den Bereichen Medizin, Therapie und Ingenieurwesen genauso wie zwischen Makro- und Mikrowelt.

Die Bandbreite an möglichen Fragestellungen reicht von der zellulären, molekularen Ebene bis hin zum



Mit technologischen Mitteln Erkenntnisse zum menschlichen Körper und seiner Funktion gewinnen: Darum geht es beispielsweise im Fachgebiet Gesundheitswissenschaften und Technologie.

menschlichen Körper als Ganzem, wie zum Beispiel:

- Hat die Muskelaktivität Auswirkungen auf die Entwicklung und den Abbau des Gehirns?
- Wie können Stoffwechselkrankheiten wie etwa Diabetes durch die Ernährung beeinflusst werden?
- Wie kann ein Ersatzmaterial für beschädigte Knorpel mit gleichermaßen belastbaren wie flexiblen Eigenschaften entwickelt werden?

Der Bachelor- und Masterstudiengang in Gesundheitswissenschaften und Technologie ist nicht direkt berufsqualifizierend für eine spätere Tätigkeit als Sport- oder Biologielehrperson auf den Sekundarstufen I und/oder II. Er bildet jedoch die Grundlage dafür (Näheres s. Kapitel Weiterbildung Seiten 46/47).

Forschungsmethoden

Aufgrund der stark naturwissenschaftlich-technischen Ausrichtung des Fachgebietes kommen hauptsächlich – aber nicht nur – naturwissenschaftliche, empirisch-analytische Methoden und Forschungsansätze zur Anwendung.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

In der Gesundheitsförderung und Prävention stehen das Erhalten und Verbessern der bio-psycho-sozialen Gesundheit der Bevölkerung im Zentrum.

Dabei können die Ansatzpunkte sowohl beim einzelnen Individuum als auch bei den Strukturen liegen (wie beispielsweise bei Arbeitsbedingungen, bei Institutionen, im Gesundheitssystem). Entsprechend untersuchen Gesundheitsförderer und Gesundheitsfördererinnen nicht nur die Gesundheit des einzelnen Menschen, sondern evaluieren auch bestehende Gesundheitsinstitutionen, -organisationen und -massnahmen. Basierend auf ihren Erkenntnissen entwickeln sie Programme und Projekte für verschiedenste Alters- und Bevölkerungsgruppen, für Institutionen, Organisationen und für Betriebe mit dem Ziel, gesunde Verhaltensweisen zu fördern sowie gesundheitsförderliche Lebensbedingungen zu stärken.

Im Fachgebiet der Gesundheitsförderung und Prävention fließen sehr viele verschiedene Disziplinen zusammen. Die wichtigsten Überschneidungsbereiche gibt es zur Medizin, Psychologie, Soziologie, Ökonomie, zu den Politik- und Rechtswissenschaften sowie zu den Kommunikationswissenschaften. Typische Themen, mit denen sich Gesundheitsförderer und Gesundheitsfördererinnen befassen, sind Bewegung, ausgewogene Ernährung und Stressbewältigung, Suchtprävention und Unfallverhütung.

Mögliche Fragestellungen können sein:

- Wie können Menschen zu einem ge-

TEXTE UND THEMEN ZUM FACHGEBIET

- sunden Lebensstil motiviert werden?
- Welche Voraussetzungen sind förderlich für Gesundheit?
 - Warum steigen unsere Gesundheitskosten ständig?
 - Wie wirkt sich die geographische Zugänglichkeit auf die Nutzung von Gesundheitseinrichtungen aus?

Forschungsmethoden

Im Vordergrund stehen sozialwissenschaftliche Forschungsmethoden. Beim Studiengang Gesundheitswissenschaften an der Universität Luzern sind zusätzlich – je nach Fragestellung – auch naturwissenschaftliche, empirisch-analytische Methoden möglich.

Quellen

Websites der Hochschulen
Sportwissenschaftliche Gesellschaft der Schweiz, www.sportwissenschaft.ch
Swiss Association of Sport Psychology SASP, www.sasp.ch
Gesundheitsförderung Schweiz, www.gesundheitsfoerderung.ch

Hier finden Sie eine Auswahl an Artikeln und Forschungsprojekten, die das Fachgebiet beleuchten.

Muskeln zum Anziehen: Forschende der ETH Zürich haben einen tragbaren Exomuskel aus Stoff entwickelt, der Menschen mit Bewegungseinschränkungen mehr Kraft und Ausdauer im Oberkörper verleiht. (S. 10)

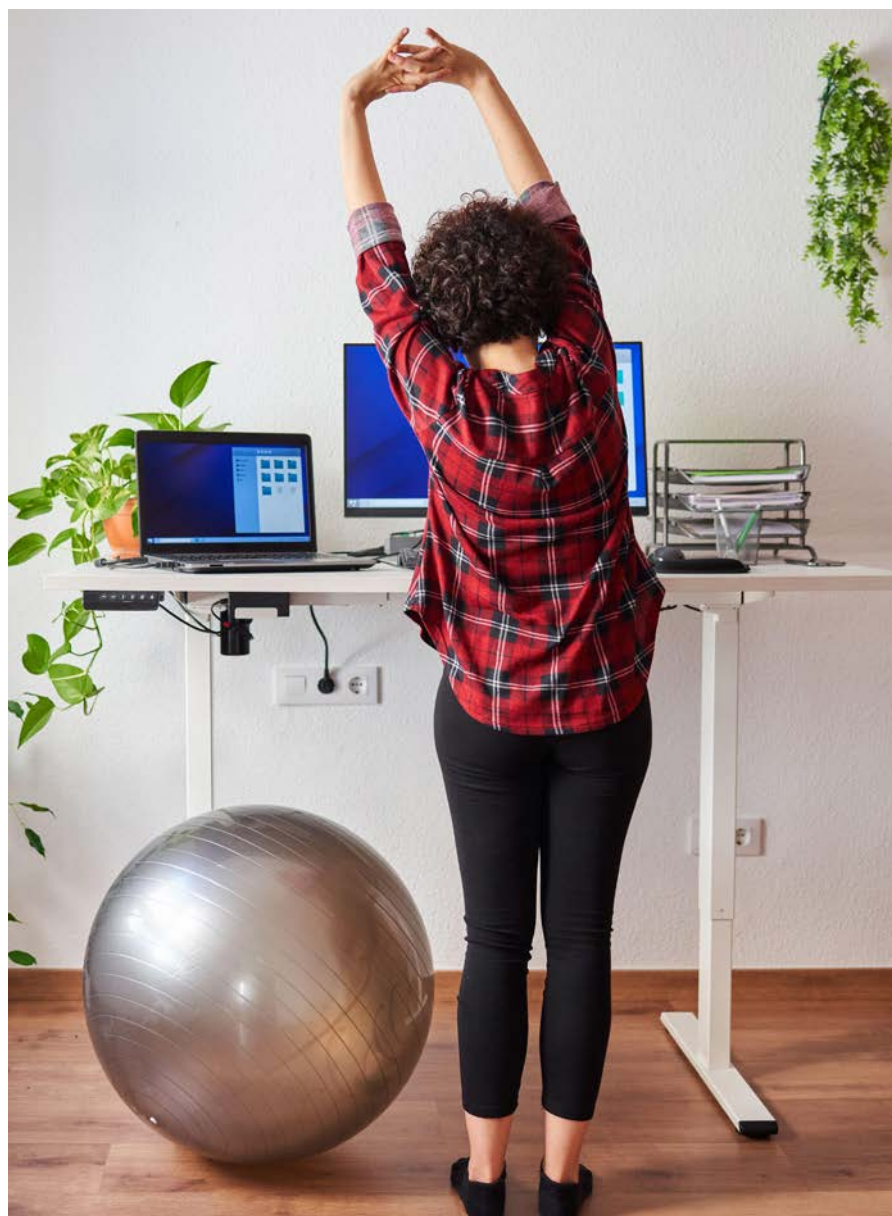
Eine Disziplin in den Kinderschuhen: Dass Sportunterricht ursprünglich zur Stärkung der Wehrkraft eingeführt wurde, weiss heute kaum jemand mehr. Seither hat sich Sport als eigenständige Wissenschaft etabliert. (S.11)

Was uns stark und glücklich macht: Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Ein Professor der Universität Zürich erläutert die Bedeutung verschiedener Ressourcen für «positive Gesundheit» und wie diese gefördert werden können. (S.13)

Wie Sport die Durchblutung von Muskeln fördert: ETH-Forschende untersuchten in Mäusen und in Zellkulturen von menschlichen Zellen, wie Blutgefässkapillaren in Muskeln bei Gesunden gebildet werden. Die Resultate könnten zukünftig dabei helfen, Amputationen zu verhindern. (S. 15)

Mit Sportberatung zu mehr Aktivität: Welche Sportart passt zu mir? Berner Forschende haben ein Beratungskonzept entwickelt. (S. 16)

Beispiele von Forschungsprojekten (S. 17)



Ergonomische Arbeitsbedingungen helfen dabei, gesundheitlichen Probleme unterschiedlichster Art vorzubeugen.

MUSKELN ZUM ANZIEHEN



Kompensiert bei Menschen mit Muskelerkrankungen die fehlende Muskelkraft in den Armen: das Myoshirt.

Forschende der ETH haben einen tragbaren Exomuskel aus Stoff entwickelt – eine Art zusätzliche Muskelschicht. Diese soll Menschen mit Bewegungseinschränkungen mehr Kraft und Ausdauer im Oberkörper verleihen.

«In den Armen bin ich einfach zunehmend schwach», sagt Michael Hagmann, bei dem 2016 Bethlem-Myopathie diagnostiziert wurde, eine seltene Muskelerkrankung. Um die fehlende Muskelkraft in den Armen zu kompensieren, macht Hagmann im Alltag Ausweichbewegungen, die wiederum zu einer ungunstigen Haltung und zu Verspannungen führen. Marie Georgarakis, ehemalige Doktorandin am Sensory-Motor Systems Lab der ETH Zürich, kennt das Problem. «Mittlerweile gibt es zwar viele gute Therapiegeräte in Kliniken. Diese sind aber oft sehr teuer und gross. Technische Hilfsmittel, die Patientinnen und Patienten direkt im Alltag unterstützen und mit denen sie auch daheim trainieren können, gib es dagegen weniger. Diese Lücke wollen wir schliessen», sagt Georgarakis.

SO VIEL KRAFT WIE NÖTIG

Aus dieser Idee ist das Myoshirt entstanden, ein weicher, tragbarer Exo-

muskel für den Oberkörper. Dieser besteht aus einer Art Weste mit Manschetten für die Oberarme und einem kleinen Kasten, in dem die ganze Technik steckt, die nicht unmittelbar am Körper gebraucht wird. Und so funktioniert es: Ein intelligenter Algorithmus erkennt mithilfe von Sensoren im Stoff, was für eine Bewegung der Träger oder die Trägerin ausführen will und wie viel Kraft dafür benötigt wird. Ein Motor verkürzt daraufhin ein im Stoff parallel zu den Muskeln verlaufendes Kabel – eine Art künstliche Sehne – und unterstützt so die Bewegung. Die Unterstützung ist dabei immer in Einklang mit der vom Nutzer ausgeführten Bewegung und kann auf individuelle Präferenzen abgestimmt werden. Stets hat der Nutzer oder die Nutzerin die Kontrolle und kann das Gerät jederzeit übersteuern.

MEHR AUSDAUER DANK EXOMUSKEL

Diesen ersten Prototypen haben die Forschenden nun in einer Studie mit zwölf Probanden – zehn gesunden Personen, einer Person mit einer Muskelschwäche (Michael Hagmann) und einer Person mit einer Rückenmarksverletzung – erstmals getestet. Die Resultate sind vielversprechend: Alle Teilnehmenden konnten dank dem Exo-

muskel ihre Arme und/oder Gegenstände sehr viel länger heben. Die Ausdauerzeit erhöhte sich bei gesunden Teilnehmenden um rund ein Drittel, bei denjenigen mit Muskelschwäche erhöhte sie sich um 60 Prozent, und der Proband mit einer Rückenmarksverletzung konnte die ihm aufgetragenen Übungen gar drei Mal so lange durchhalten. Die eigenen Muskeln wurden dabei weniger beansprucht und die überwiegende Mehrheit der Versuchsteilnehmenden empfanden das Gerät zudem als intuitiv in der Nutzung.

MIT BETROFFENEN VERBESSERN

Der Weg bis zum marktreifen Produkt ist aber dennoch ein langer: «In einem nächsten Schritt möchten wir unseren Prototyp ausserhalb des Labors in der natürlichen Umgebung der zukünftigen Träger und Trägerinnen testen und das Gerät mithilfe dieser Ergebnisse weiter verbessern», sagt Michele Xiloyannis, der ebenfalls am Sensory-Motors Systems Lab der ETH Zürich tätig ist und am Myoshirt forscht. Damit das Gerät dereinst unsichtbar und bequem unter der Kleidung getragen werden kann, muss es noch kleiner und leichter werden – heute wiegt die Antrieb- und Steuerungsbox noch vier Kilogramm.

Um ein maximal reduziertes Produkt zu erhalten, wollen sich die Forschenden weiterhin auf eine Kernfunktion konzentrieren – das Unterstützen der Schulter beim Anheben der Arme. Zudem arbeiten sie eng mit dem ETH-Spin-off MyoSwiss AG zusammen, das ein weiches Exoskelett – eine Art Roboteranzug zur Unterstützung der Beine – herstellt und vertreibt. «Dass die Forschenden ihre Ideen zusammen mit den potenziellen Nutzenden und iterativ weiterentwickeln, gefällt mir besonders», sagt Michael Hagmann, der bereits verschiedene technische Hilfsmittel der ETH vom Prototyp bis zum fertigen Produkt getestet und so entwickeln geholfen hat. Denn für ihn ist klar: Er möchte auch in Zukunft weiter aktiv bleiben, und da kommt technische Unterstützung wie gerufen.

Quelle

Medienmitteilung, ETH Zürich, Juni 2022

SPORTWISSENSCHAFT EINE DISZIPLIN IN DEN KINDERTURNSCHUHEN

Erst seit rund zwei Jahrzehnten ist in der Schweiz die Sportwissenschaft als eigenständige Disziplin etabliert. Obwohl das Interesse am Studienfach wächst und es viele aktuelle Fragen aufgreift, bleibt es unter Rechtfertigungszwang.

Der Begriff Sport stammt vom lateinischen *disportare*, sich zerstreuen. Bis ins 19. Jahrhundert war sportliche Freizeitbetätigung denn auch meist jenen gesellschaftlichen Eliten vorbehalten, die Zeit dafür hatten. Erst nachdem breite Bevölkerungsschichten geregelte Arbeitszeiten, Freizeit und Ferien erhielten, gewann Sport als gesamtgesellschaftliches Phänomen an Bedeutung. Auch die Wissenschaft setzte sich erst spät mit dem Sport auseinander. «Bis heute besteht in der

Schweiz eine Distanz zwischen Akademie und Sport», sagt Achim Conzelmann, Professor für Sportwissenschaft an der Universität Bern. «Häufig herrscht die Ansicht vor, dass Praxiswissen zur Lösung von Problemen des Sports ausreichend ist.»

Das zeigt: Physische Aktivität galt und gilt oft als Ausgleich zur geistigen Tätigkeit, nicht aber als Gebiet, das selbst eine geistige Tätigkeit erfordert. So waren auch die Anfänge der Sportwissenschaft stark praxisorientiert und dienten vor allem der Ausbildung von Lehrkräften für den Turnunterricht an Schulen. Als die Universität Basel 1922 als erste Universität eine Sportlehrerausbildung etablierte, gab es über die praktische Lehre hinaus zwar auch eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Sport und Bewegung, diese wurde allerdings nicht als

eigenständige akademische Disziplin angesehen, sondern war der medizinischen Fakultät angegliedert. «Pädagogik und Didaktik sowie sportpraktische Lehrveranstaltungen prägten die Ausbildung. Forschung hätte mehr Ressourcen und entsprechende Investitionen bedeutet», sagt Uwe Pühse, Vorsteher des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit an der Universität Basel. «Dazu war die Universität in Zeiten begrenzter Finanzmittel nicht bereit.»

Selbst als 1992 an der Universität Basel das Institut für Sport gegründet wurde, fristete die Forschung eher ein Schattendasein. «Forschung fand abends und am Wochenende statt. Ein akademischer Mittelbau fehlte gänzlich», erzählt Uwe Pühse, der bei der Institutsgründung eine von zwei akademischen Vollzeitstellen besetzte und damit die Herausforderungen der Etablierung der Sportwissenschaft als eigenständige wissenschaftliche Disziplin aus nächster Nähe miterlebt hat.

ZUR STÄRKUNG DER WEHRKRAFT

Zudem war der Gestaltungsspielraum in der Ausbildung von Sportlehrkräften an den einzelnen Hochschulen eingeschränkt. «Turnen war im 20. Jahrhundert das einzige vom Bund vorgeschriebene Schulfach bei ansonsten kantonaler Schulhoheit», sagt Christian Koller, Historiker und Direktor des Schweizerischen Sozialarchivs, der sich intensiv mit der Geschichte der Sportwissenschaft in der Schweiz befasst hat. Die Universitäten bildeten also faktisch Turnlehrpersonen im Auftrag des Bundes aus, die Diplome wurden vom Bundesrat und nicht, wie in anderen Fächern üblich, vom Dekan unterzeichnet. «Ein Grund dafür ist, dass Sport Ende des 19. Jahrhunderts als ein Mittel zur Stärkung der Wehrkraft gesehen wurde», sagt Koller. Das zeigte sich beispielsweise auch darin, dass die Anerkennung der Diplome durch das damalige Eidgenössische Militärdepartement erfolgte und die Turnlehrerausbildung an der ETH an die Militärwissenschaften angebunden war.

Die eidgenössischen Turn- und Sportlehrerdiplome wurden erst im Jahr



Ein Mittel zur Stärkung der Wehrkraft: eine Turnstunde an einem Schweizer Gymnasium um 1940.

2005 abgeschafft und durch Bachelor und Masterdiplome ersetzt, was zu einer Neuausrichtung des Fachs führte. Der Systemwechsel brachte eine integrativere wissenschaftliche Erforschung des Gebiets Sport mit sich und trug dazu bei, dass sich Sport in der Schweiz als eigenständiges akademisches Fachgebiet etablierte. «Bis zu diesem Zeitpunkt war in der Schweiz die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Sport auf spezifische Fachrichtungen, wie Biomechanik oder medizinische Disziplinen, beschränkt», sagt Christina Spengler, Vizepräsidentin der Sportwissenschaftlichen Gesellschaft der Schweiz und Professorin für Bewegungswissenschaften an der ETH Zürich. Wichtig für die erfolgreiche Institutionalisierung der Sportwissenschaft an Universitäten war auch der gesellschaftliche Bedeutungsgewinn des Sports in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, der sich unter anderem in der Verankerung eines Sportartikels in der Bundesverfassung 1970, der anschliessenden Verabschiedung des Sportförderungsgesetzes und 1998 in der Einrichtung des Bundesamts für Sport (BASPO) in Magglingen manifestierte. Die Gründung des BASPO spielte auch insofern eine Rolle, als das Bundesamt Forschungsgelder für sportwissenschaftliche Projekte vergibt.

Massgebend war aber auch das Engagement von Einzelpersonen, die sich hartnäckig dafür einsetzten, dass die Notwendigkeit sportwissenschaftlicher Forschung von den Universitätsleitungen wahrgenommen wurde. Zwischen 2005 und 2010 etablierten schliesslich zahlreiche Universitäten in der Schweiz eigenständige Lehrstühle für Sportwissenschaft. Die damit verbundene Förderung des akademischen Nachwuchses mit Promotions- und Habilitationsrecht, die Forschungsaktivitäten, die Einwerbung von Drittmitteln sowie Publikationen in renommierten Fachzeitschriften trugen zur Anerkennung der Sportwissenschaft als eigenständige wissenschaftliche Disziplin bei. «Das Ansehen der Sportwissenschaft ist in den letzten Jahren erheblich gestiegen»,



Ist es schädlich, im Fitnessstudio eine Hygienemaske zu tragen? Eine mögliche aktuelle Fragestellung sportwissenschaftlicher Forschung.

sagt Uwe Pühse. Dies bestätigt auch Achim Conzelmann: «Vergleicht man den wissenschaftlichen Output der Sportwissenschaft mit anderen sozial- und verhaltenswissenschaftlich orientierten Fächern, so brauchen wir heute keinen Vergleich zu scheuen.»

EINE WISSENSCHAFT ZWEITER KLASSE?

Sportwissenschaft beleuchtet ein breites Spektrum an Themen, die von psychischer Stressreduktion durch Sport über Mobilität nach einem Schlaganfall bis hin zur Frage reichen, ob es schädlich ist, im Fitnessstudio eine Hygienemaske zu tragen. Viele dieser Fragestellungen könnten auch aus der Sicht etablierter akademischer Disziplinen wie etwa der Psychologie oder der Medizin beantwortet werden. Warum also braucht es die Sportwissenschaft als eigenständige wissenschaftliche Disziplin?

Achim Conzelmann sieht sich oft mit dieser Frage konfrontiert. Denn auch nach ihrer akademischen Institutionalisierung blieb die Sportwissenschaft unter Rechtfertigungszwang, wurde oft als eine Wissenschaft «zweiter Klasse» gesehen. Damit ist die Sportwissenschaft allerdings nicht allein: «Alle weniger traditionellen Fächer haben ihre gesellschaftliche Relevanz zu belegen», so Conzelmann. Die Sportwissenschaft habe den grossen Vorteil, dass sie einen gesellschaftlich hoch relevanten Gegenstand bearbei-

te. Die Fragen seien facettenreich und Sport ein komplexes Phänomen, was eine interdisziplinäre Herangehensweise erfordere. «Genau darin liegen die Stärke und die Legitimation der Sportwissenschaft.»

Die Sportwissenschaft geht davon aus, dass es sich bei sportlicher Tätigkeit um eine komplexe biologische, soziale und psychologische Aktivität handelt, die einer gesamtheitlichen Betrachtung aus wissenschaftlicher Sicht bedarf. «Sport fördert die motorische Entwicklung von Kindern, ist fester Bestandteil des Bildungs- und Erziehungswesens, erfüllt beispielsweise mit Sportvereinen wichtige soziale Funktionen und trägt zu einem gesunden Lebensstil bei», so Uwe Pühse. Auch ETH-Professorin Christina Spengler betont: «Die verschiedenen Facetten des Sports müssen als ein Ganzes betrachtet werden.» Dies sei auch für eine prominenter Wahrnehmung des Sports in akademischen Kreisen unabdingbar.

Die Nachfrage nach einem sportwissenschaftlichen Studium zeigt, dass sich das Fach einer grossen Popularität erfreut – im Studienjahr 2020/21 sind gemäss Bundesamt für Statistik über 2000 Studierende an Schweizer Universitäten und Fachhochschulen eingeschrieben. Im Vergleich zu Boomfächern wie Wirtschaft mit rund 23000 Studierenden sind das zwar wenige. Dennoch: Einige Hochschulen haben gar Eignungstests eingeführt,

einerseits, weil die Anmeldungen für den Studiengang beispielsweise in Basel die Platzkapazitäten übersteigen. Andererseits, weil viele Interessenten und Interessentinnen nach wie vor Sport unterrichten möchten und dafür gewisse motorische Fähigkeiten aufweisen sollen.

Doch entgehen den Universitäten durch Eignungstests, die physische Fähigkeiten prüfen, nicht viele potenziell begabte Nachwuchswissenschaftler und -wissenschaftlerinnen? «Nein», findet Roberta Antonini Philippe, Spezialistin in Sportpsychologie an der Universität Lausanne, die im Vorstand der Sportwissenschaftlichen Gesellschaft der Schweiz für Nachwuchsförderung zuständig ist. «Ein Grossteil der Studierenden möchte Sportlehrperson werden, nicht Akademiker oder Akademikerin. Das rechtfertigt eine Überprüfung der physischen Kompetenzen.» Und Christina Spengler betont, dass die Sportwissenschaft alles andere als ein Nachwuchsproblem habe – im Gegenteil: «Viele unserer Doktorierenden betreiben nach der Promotion ausseruniversitäre wissenschaftliche Forschung, beispielsweise an Kliniken oder in Rehabilitationszentren. Es gibt an den Hochschulen nicht genügend Stellen für wissenschaftliche Nachwuchskräfte.»

Sportwissenschaft ist eine schnell wachsende Disziplin. Und obwohl sie als vergleichsweise junges Fachgebiet immer wieder Skepsis erntet, stehen die gesamtgesellschaftlichen Vorzeichen gut: Die eminente Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit wird gerade in Anbetracht des steigenden Durchschnittsalters der Bevölkerung immer deutlicher. Gleichzeitig gilt Bewegungsmangel als eine der grössten gesundheitlichen Herausforderungen der Gegenwart, und Sport hat das Potenzial, wie eine Medizin für die physische und psychische Gesundheit zu wirken. Diese Phänomene und Zusammenhänge weiter zu erforschen, wird in Zukunft von wachsender Bedeutung sein.

Quelle

Julia Richter, Horizonte Magazin, September 2021

WAS UNS STARK UND GLÜCKLICH MACHT



Das Salutogenese-Konzept regt an, weniger auf das Pathologische, sondern mehr darauf zu fokussieren, wie das Gesunde im Leben des Menschen gestärkt werden kann, z.B. mit Erholungsaktivitäten in der Freizeit als Ausgleich zur Arbeit.

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Das Konzept der Salutogenese fördert diesen Perspektivenwechsel.

Die Salutogenese stellt die Frage nach dem Ursprung («Genesis») von Gesundheit (Lateinisch: «Salus») statt dem Ursprung von Krankheit wie in der Pathogenese. Sie beschreibt, wie soziale und persönliche Ressourcen Menschen helfen, Stress erfolgreich zu bewältigen und gleichzeitig eine positive Gesundheitsentwicklung zu durchlaufen. Geprägt wurde das Salutogenese-Konzept in den 1970er-Jahren vom israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky.

Im Zentrum der Salutogenese steht das Kohärenzerleben («sense of coherence»), das beschreibt, inwieweit wir unser Leben gesamthaft als verstehbar, handhabbar und sinnhaft erleben. Menschen mit einem ausgeprägten Kohärenzerleben können herausfordernde Situationen besser einordnen und verstehen. Es gelingt ihnen, die

notwendigen persönlichen und sozialen Widerstandsressourcen in ihrer Umwelt zu erkennen und zu mobilisieren sowie den Herausforderungen einen Sinn zu verleihen. Um festzustellen, wie ausgeprägt das Kohärenzerleben ist, gibt es eine fragebogenbasierte Messskala, die mittlerweile in 50 Sprachen übersetzt und in Hunderten Studien eingesetzt wurde. Diese belegen gut, dass ein starkes Kohärenzerleben einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat.

Ursprünglich war das Modell auf die erfolgreiche Bewältigung («coping») besonders stressreicher Lebenssituationen durch die Mobilisierung von Widerstandsressourcen ausgerichtet. Diese begünstigt eine Bewegung hin zu «Gesundheit» auf dem von Antonovsky postulierten Krankheits-Gesundheit-Kontinuum. Allerdings ist im ursprünglichen Modell der Gesundheitspol immer noch eng als Abwesenheit von Störungen und von behandlungsbedürftigen Erkrankungen definiert. Die Gesundheitsförderung beruft sich heute daher auch auf eine breitere, salutogene Orientierung – die Förderung von Ressourcen, die nicht nur Krankheit vermeiden, son-

dern zu positiver Gesundheit beitragen, wie beispielsweise Fitness, Wohlbefinden, soziale Teilhabe oder Sinnfindung. Damit geht die Salutogenese klar über Resilienz und Coping mit widrigen Umständen hinaus («surviving») und umfasst zusätzlich die Entwicklung und das Erleben positiver Gesundheit in ressourcenreichen Lebenswelten («thriving»).

ANWENDUNG IN UNTERNEHMEN

Im Zentrum eines betrieblichen Gesundheitsmanagements sollten die psychosozialen Faktoren der Arbeit stehen, die in der modernen Arbeitswelt den wichtigsten Einfluss auf die Gesundheit haben. Mit dem gesetzlich geforderten psychosozialen Risikomanagement wird Arbeit allerdings einseitig als Risiko definiert. Aus salutogenetischer Sicht und aufgrund unserer Praxiserfahrung bewährt es sich daher, mit dem einfachen balancierten Bild der «Zwei Gesichter der Arbeit» zu arbeiten. Dieses Bild zeigt, dass einerseits hohe Arbeitsbelastungen wie Zeitdruck oder unklare Rollen durchaus zu Erschöpfung und Erkrankung führen. Andererseits betont das Bild, dass Arbeitsressourcen wie Entscheidungsspielräume, soziale Unterstützung und Wertschätzung diese negativen Auswirkungen abfedern und gleichzeitig Zufriedenheit und Engagement bei der Arbeit fördern. Daraus ergibt sich das klare Ziel, eine gute Balance von Arbeitsbelastungen und Arbeitsressourcen zu schaffen – die Mitarbeitende schützt und sich gleichzeitig optimal entwickeln lässt.

Beim Fördern dieser Balance drängt sich ein partizipatives Vorgehen auf. Die wichtigsten Arbeitsbelastungen und Ressourcen manifestieren sich auf der Ebene von Teams in deren Arbeitsalltag. Daher lassen sich diese auch am besten durch eine Teambefragung erfassen, im Rahmen von Teamworkshops priorisieren, um gemeinsam situationsgerechte Lösungen zu erarbeiten. Unsere Erfahrung zeigt, dass man dieses Vorgehen zuerst mit Führungskräften in Hinblick auf die Verbesserung ihrer eigenen Arbeitsbedingungen durchläuft. Durch diese Selbsterfahrung sind diese hoch moti-

viert und befähigt, den gleichen Prozess im eigenen Team zu moderieren. Setzt man dieses Vorgehen im ganzen Betrieb um, zeigen sich über die einzelnen Teams hinweg auch übergeordnete Themen, die vom Betrieb als Ganzes angegangen werden müssen, wie z.B. die häufig bemängelten Informationsflüsse.

Das skizzierte Vorgehen kann nicht nur Arbeitsbedingungen verbessern, sondern direkt das Kohärenzerleben mit seinen drei Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit stärken: Das gut nachvollziehbare Bild der zwei Gesichter der Arbeit, die daraus abgeleitete Zielsetzung Belastungs-Ressourcen-Balance und das transparente Vorgehen fördern die Verstehbarkeit bei der Arbeit. Die Balancierung stärkt die Handhabbarkeit der Arbeit. Und das partizipative Vorgehen ermöglicht Einflussnahme auf wichtige Entscheidungen und fördert so gemäss dem Salutogenese-Modell die Sinnhaftigkeit. Gerade die Sinnhaftigkeit ist angesichts der vielfältigen Verunsicherungen durch die Covid-19-Krise ein zunehmend wichtiges Bedürfnis von Mitarbeitenden. Daher empfiehlt sich, die notwendigen Anpassungen im Rahmen der Krise, aber auch die weitergehende digitale Transformation der Arbeitswelt mit engem Einbezug der Mitarbeitenden zu gestalten.

ANWENDUNG IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Das Beispiel betriebliches Gesundheitsmanagement illustriert, wie Salutogenese analog auch Gesundheitsförderungsprojekte in anderen Settings wie Schulen, Spitälern oder Gemeinden leiten kann. Neben Settings bzw. Gemeinschaften nennt die WHO-Ottawa-Charta für Gesundheitsförderung (1986) weitere Interventionsebenen: Auf Ebene Individuum zeigt neuere Forschung, dass auch der/die Einzelne proaktiv Ressourcen bei der Arbeit und im Privatleben aktivieren und so die eigene Gesundheit fördern kann. Beispielsweise kann man beim Vorgesetzten gezielt um vermehrtes Feedback oder Kolleginnen um Unterstützung bitten. In der Freizeit lassen

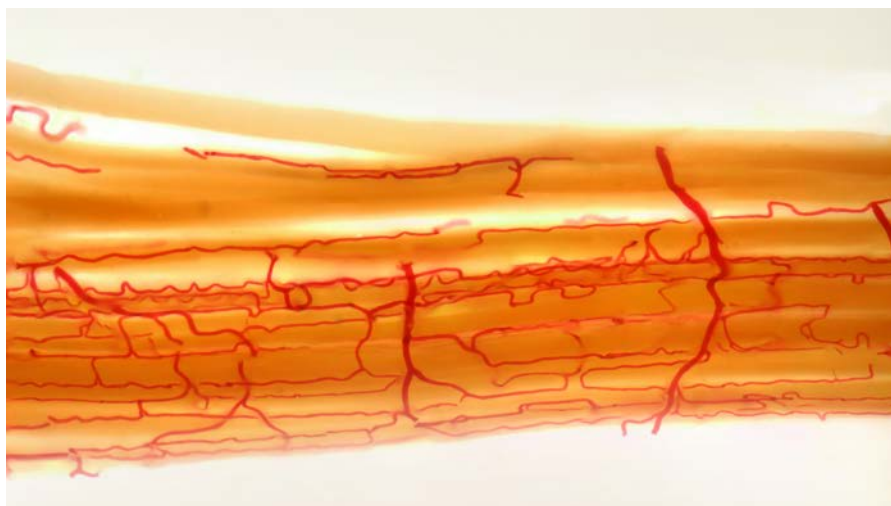
sich Erholungsaktivitäten wählen, die den notwendigen Ausgleich zu häufig einseitig beanspruchender Arbeit ermöglichen – z.B. körperliche Betätigung bei Wissensarbeitenden. Im Gesundheitswesen legt die Salutogenese nahe, nicht nur auf die Erkrankung zu fokussieren, sondern den Menschen als Ganzes mit seiner gesamten, negativen und positiven Gesundheitserfahrung zu betrachten. Dies beinhaltet beispielsweise zu eruieren, welche Ressourcen bei der Krankheitsbewältigung helfen können – und darüber hinaus zu schauen, welche positiven Anteile im Leben sich trotz oder gar wegen der Erkrankung stärken lassen. So kann Erkrankung etwa dazu führen, dass Betroffene das Leben neu priorisieren und ihre sozialen Beziehungen bewusster leben.

Auf den Handlungsebenen Politik und Umwelten gilt es zu beachten, dass die Entwicklung eines starken Kohärenzerlebens und der Gesundheit von den verfügbaren physischen und sozialen Ressourcen in allen Lebensphasen abhängt. Förderung von gesundheitlicher Chancengleichheit erfordert also gezielte Ressourcenförderung in den zentralen Lebenswelten Bildung, Arbeit und Wohnen. Gleichzeitig zeigen aktuelle Herausforderungen wie ethnische Konflikte, Migration, Covid oder Klimakrise, dass wir uns hin zu kohärenteren Gesellschaften entwickeln müssen, welche diese Herausforderungen nur gemeinsam unter Beachtung von Vielfalt lösen können.

Quelle

Georg Bauer, Zentrum für Salutogenese, EBPI, UZH. Erschienen in: «Magazin P&G», Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Dezember 2021

WIE SPORT DIE DURCHBLUTUNG VON MUSKELN FÖRDERT



Wie werden die Muskelfasern mit Sauerstoff versorgt? Wenn dies genau verstanden wird, kann darauf hingearbeitet werden, die Blutzufuhr von Muskeln gezielt zu fördern.

ETH-Professorin Katrien De Bock und ihr Team haben in Muskeln einen bestimmten Typ von Blutgefässzellen gefunden, der sich bei sportlicher Betätigung besonders schnell vermehrt und so neue Blutgefässe bildet. Damit können die Forschenden nun Durchblutungsstörungen von Muskeln auf den Grund gehen.

«Der häufigste Grund, warum Chirurgen in Industrieländern jemandem ein Fuss oder ein Bein amputieren müssen, ist eine mangelhafte Blutzufuhr in Muskeln bei Diabetespatienten», sagt Katrien De Bock. Sie ist Professorin für Bewegung und Gesundheit an der ETH Zürich und untersucht mit ihrem Team, wie sich solche Durchblutungsstörungen von Muskeln behandeln lassen und wie sich Blutgefässe neu bilden. Dass Bewegung und Sport die Gefässbildung anregen, ist bekannt. Schlecht untersucht sind hingegen die molekularen und zellulären Mechanismen, über welche dies geschieht. «Verstehen wir diese Mechanismen, können wir darauf hinarbeiten, die Blutzufuhr von Muskeln in

Patienten gezielt zu fördern», sagt die ETH-Professorin.

ZWEI TYPEN VON MOLEKULAREN MARKERN

In Mäusen und in Zellkultur von menschlichen Zellen haben De Bock und ihre Kollegen nun untersucht, wie die feinen Blutgefässkapillaren in Muskeln von Gesunden gebildet werden. Sie haben dabei die Gefässwandzellen (Endothelzellen) ins Visier genommen und entdeckt, dass es davon zwei Typen gibt, die sich hinsichtlich eines molekularen Markers namens ATF4 unterscheiden. Zellen, in denen wenig ATF4 vorhanden ist, sind vor allem in den Kapillargefässen vorhanden, die sogenannten weisse Muskelfasern versorgen. Und Zellen mit viel ATF4 sind vor allem Teil der Blutgefässe in der Nähe von roten Muskelfasern, wie die Forschenden herausfanden.

Weiter zeigten die Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen: Durch körperliche Bewegung werden vor allem die Endothelzellen mit viel ATF4 (also jene bei roten Muskelfasern) zur Zellteilung angeregt, wodurch sich neue

Blutgefässkapillaren bilden. Zellen mit wenig ATF4 reagieren hingegen nicht direkt auf körperliche Bewegung. «Die Endothelzellen mit viel ATF4 sind quasi im Bereitschaftsdienst», sagt De Bock. ATF4 ist ein Regulationsprotein im Zellinnern. Zellen mit diesem Protein sind bereit, schnell auf den entsprechenden Stimulus zu reagieren: Sobald eine Person – oder in unserem Fall eine Maus – Sport treibt, nehmen diese Zellen vermehrt Aminosäuren auf und investieren in eine erhöhte Bildung von DNA und Proteinen und in die schnelle Vermehrung von Zellen. Dies führt letztlich zur Bildung neuer Gefässe.

THERAPIEN ENTWICKELN

Warum sich diese «Ready to go»-Gefässwandzellen vor allem in der Nähe der roten Muskelfasern befinden, ist noch nicht bekannt. Dem möchten die Forschenden als Nächstes nachgehen. Ausserdem möchten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die Erkenntnisse nutzen, um Therapien zu entwickeln, um bei Diabetikerinnen, Patienten mit arteriellen Verschlusskrankheiten oder mit transplantierten Organen das Wachstum von muskulären Blutgefässen zu stimulieren.

Quelle

Fabio Bergamin, ETH News, ETH Zürich, August 2021

MIT SPORTBERATUNG ZU MEHR AKTIVITÄT

Berner Forschende haben ein Beratungskonzept für Sportmuffel entwickelt und evaluiert. Und dies mit durchschlagendem Erfolg: Die Interventionsgruppe konnte ihr wöchentliches Sportvolumen vervierfachen.

Obwohl Sporttreiben für Gesundheit und Wohlbefinden wichtig ist, ist ein Teil der Schweizer Bevölkerung nie oder nur unregelmässig sportlich aktiv. Ein Grund dafür könnte sein, dass viele eine zu ihnen passende Sportaktivität noch nicht gefunden haben. Deshalb wurde am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern ein Sportberatungskonzept entwickelt. Dadurch lässt sich die sportliche Aktivität steigern, wie eine kürzlich veröffentlichte Studie zeigt. Mit dem Beratungskonzept des Instituts für Sportwissenschaft (ISPW) der Universität Bern wird eine Sportaktivität gesucht, die zu den persönlichen Präferenzen passt und im individuel-



Turn- und Kraftübungen sind nicht jedermanns Sache. Mit dem Beratungskonzept des ISPW sollen auch Sportmuffel die Sportaktivität finden, die zu ihren persönlichen Präferenzen passt.

len Alltag umsetzbar ist. Dazu lernen die Teilnehmenden ihre sportbezogenen Motive und Ziele kennen. «Wir wollen nicht aufzeigen, wo die Defizite einer Person liegen, sondern fragen: Was machst du gerne?», hält Nina Schorno, Sportwissenschaftlerin an der Universität Bern, dazu fest. Ent-

sprechend heisst das Konzept «Counseling based on motives and goals in exercise and sport» (COMET).

Die Teilnehmenden lernen ausserdem zu beurteilen, was ihnen welche Sportaktivität bietet. «Sie sollen die Fähigkeit aufbauen, selbstständig eine für sie passende Aktivität auszuwählen», sagt Nina Schorno und fügt hinzu: «Nach der Sportberatung sind die Personen gerüstet, ihr sportliches Vorhaben umzusetzen, auch gegen widrige Umstände im Alltag.»

ABLAUF UND INHALTE DER SPORTBERATUNG DES ISPW

1. Zu Beginn werden bei den Teilnehmenden mittels Fragebogen Informationen erfasst, aus denen sich das individuelle Motiv- und Zielprofil sowie der passende Sporttyp ergibt.
2. In einem anschliessenden Beratungsgespräch lernen die Teilnehmenden ihr persönliches Motiv- und Zielprofil kennen, zudem werden ihre bisherigen sportlichen Erfahrungen thematisiert.
3. Im Anschluss besuchen die Teilnehmenden drei inhaltlich verschiedene Schnupper-sportangebote. Dabei reflektieren sie zeitnah am Handy mittels Kurzbefragungen die jeweilige sportliche Aktivität.
4. Die Antworten fliessen in den zweiten Teil des Beratungsgesprächs ein, in dem zunächst ermittelt wird, welches Angebot der Teilnehmerin oder dem Teilnehmer am meisten zugesagt hat und warum. Hiernach werden gemeinsam passende Sportaktivitäten gesucht, die sich im individuellen Alltag umsetzen lassen.
5. In einem nächsten Schritt wird festgelegt, wann, wo und mit wem eine Sportaktivität durchgeführt wird.
6. Nach vier Wochen werden die Erfahrungen mit dieser Aktivität telefonisch besprochen. Dabei wird geklärt, welche Barrieren im Alltag auftauchen, die eine teilnehmende Person daran hindern, sportlich aktiv zu sein – wie zum Beispiel Müdigkeit. Daraufhin werden Strategien zur Überwindung dieser Barrieren erarbeitet.

INTERVENTIONSSTUDIE BELEGT WIRKSAMKEIT

In einer Interventionsstudie haben die Berner Forschenden Nina Schorno, Vanessa Gut, Achim Conzelmann und Julia Schmid die Wirksamkeit des von ihnen entwickelten Sportberatungskonzepts untersucht. Dafür wurden 129 Personen im Alter zwischen 20 und 67 Jahren zufällig einer Interventionsgruppe mit Beratung oder einer Kontrollgruppe ohne Beratung zugeteilt.

Die Studie wurde soeben in der Fachzeitschrift «Journal of Sport and Exercise Psychology» veröffentlicht. Sie

konnte nicht nur zeigen, dass die Interventionsgruppe ihre Fähigkeit, eine passende Sportaktivität auszuwählen, deutlich steigern und die geplanten Aktivitäten besser umsetzen konnte. Die Interventionsgruppe hat auch ihr durchschnittliches wöchentliches Sportvolumen insgesamt vervierfacht, von 30 auf 120 Minuten pro Woche. Das Sportvolumen der Kontrollgruppe blieb hingegen während des Messzeitraums konstant.

IN DER PRAXIS VIELSEITIG EINSETZBAR

Die Sportberatung des ISPW kann in verschiedenen Kontexten eingesetzt werden. Sie eignet sich beispielsweise auch für Institutionen des Gesundheitswesens. «Die Sportberatung kann im Rahmen von Rehabilitationsprogrammen nach Herzinfarkten oder gewichtsreduzierenden Operationen eingesetzt werden, um die Patientinnen und Patienten zu selbstständigem und regelmässigem Sporttreiben hinzuführen», erklärt Nina Schorno.

BEISPIELE VON FORSCHUNGSPROJEKTEN

Fachhochschulen wie Hochschulen in der Schweiz haben einen Forschungsauftrag. Im Folgenden wird eine Auswahl einiger neuerer oder aktueller Hochschul-Forschungsprojekte im Bereich Sport, Bewegung und Gesundheit präsentiert.

SPORT REDUZIERT DAS BIOLOGISCHE ALTERN DER GEFÄSSE

Vorzeitiges biologisches Altern der Gefässe ist einer der Hauptgründe für die zunehmende Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im mittleren und höheren Erwachsenenalter. Die frühzeitige Erkennung und vorbeugende Verlangsamung der Gefässalterung sind wesentliche Elemente zur Krankheitsvorbeugung in jedem Alter. Im Rahmen der nationalen Studie zur Kinder- und Jugendgesundheit in Deutschland (KiGGS) wurde dieses von einem Forscherteam des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel mit Karsten Königstein als Erstautor in enger Kooperation mit dem Studienteam des Robert-Koch-Instituts (Ber-

lin, Deutschland) untersucht. Die Forschenden wollten wissen, inwiefern Risikofaktoren für Arteriosklerose und die mit Ultraschall gemessene Wandsteifigkeit und Wanddicke der Halsschlagader (A. carotis) bereits bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen vom Grad der sportlichen Aktivität beeinflusst werden.

Es konnte gezeigt werden, dass das Herz-Kreislauf-Risiko bei 2893 14- bis 28-jährigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen bereits erhöht ist, wenn sie in der Kindheit und Jugend eine nur geringe sportliche Aktivität hatten. Die Studie zeigt damit die epidemiologische Relevanz von Sportförderprogrammen im Sinne eines gesunden Gefässalters bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die Dicke der Gefässwand im Bereich der Halsschlagader sowie deren Funktion waren in diesem Alter jedoch noch nicht beeinträchtigt. Das könnte mit der insgesamt erfreulich niedrigen Belastung der untersuchten Personen mit arteriosklerotischen Risikofaktoren zusammenhängen.

Universität Basel



Wie wichtig Sport für die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist, hat einmal mehr eine neue Studie der Universität Basel bei 2893 14- bis 28-jährigen Jugendlichen gezeigt.

Quelle

Medienmitteilung, Universität Bern, Mai 2022

PROFESSIONALISIERUNG VON SPORTVEREINEN

Sportvereine spielen eine zentrale Rolle für die Sportaktivitäten der Bevölkerung und haben vielfältige gesellschaftliche Funktionen. Allerdings ist es für viele Sportvereine mit ehrenamtlichen Strukturen zunehmend schwierig, ihre Ziele und Aufgaben zu bewältigen. Deshalb versuchen sie, den entsprechenden Herausforderungen mit Professionalisierung zu begegnen. Im Rahmen eines Projekts der Universität Bern werden Professionalisierungsprozesse von Schweizer und deutschen Sportvereinen ganzheitlich im Rahmen von Fallstudien untersucht. Dabei interessieren förderliche Bedingungen und Barrieren und die mit der Professionalisierung verbundenen Entscheidungsprozesse. Ein besonderer Fokus wird auf die Frage gerichtet, ob die mit der Professionalisierung angestrebten Ziele erreicht werden und welche unerwünschten Nebeneffekte zu beobachten sind.

Universität Bern

DER EINFLUSS VON VISUELLER ERKUNDUNG AUF DIE PASSQUALITÄT

Die richtigen Entscheidungen innert kürzester Zeit zu treffen, ist eine der wichtigsten Komponenten im Fussball. Je mehr Informationen von der Umgebung aufgenommen werden können, desto eher kann die richtige Entscheidung getroffen werden. Da die Augen meist dem Kopf folgen, sind Kopfbewegungen gute Indikatoren für die visuelle Exploration.

In früheren Studien in Laborsituationen konnte gezeigt werden, dass die Anzahl Kopfbewegungen vor dem ersten Ballkontakt die Passqualität positiv beeinflusst. Ob dies auch in einem Wettkampfsetting zutrifft, wurde an der EHSM in einer Bachelorarbeit untersucht. Das Ziel der Untersuchung war, herauszufinden, ob die Häufigkeit der Kopfbewegung drei Sekunden vor dem ersten Ballkontakt und während der Ballbearbeitung einen direkten Einfluss auf die Qualität des Passes (erfolgreich oder nicht erfolgreich) in einem Wettkampfspiel hat.

Für die Untersuchung wurden zwei Wettbewerbsspiele von Nachwuchs-



Die Entscheidungsfindung und die technische Ausführung könnten einen Einfluss auf die Passqualität haben, nicht aber die Häufigkeit der Kopfbewegung vor und während der Ballverarbeitung, hat eine Studie der EHSM (im Unterschied zu früheren Studien) herausgefunden.

fussballspielern auf Video betrachtet und die Spieler und ihre Aktionen analysiert. Die Auswertung ergab, dass die Häufigkeit der Kopfbewegung drei Sekunden vor dem ersten Ballkontakt und während der Ballverarbeitung keinen signifikanten Einfluss auf die Passqualität hatte. Die Hypothese, dass die Exploration vor dem ersten Ballkontakt und während der Ballverarbeitung einen Einfluss auf die Passqualität während eines Wettkampfspiels hat, musste deshalb verworfen werden, was den Ergebnissen früherer Laboruntersuchungen widerspricht. Vermutet wird, dass nicht nur die Entscheidungsfindung, sondern auch die technische Ausführung einen Einfluss auf die Passqualität hat, und dass auch die Komplexität der zu lösenden Spielsituation eine Rolle spielt.

Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM

PROTHESE ALS LEICHTER EMPFINDEN DANK NEUROFEEDBACK

Obschon die Prothesentechnik ständig Fortschritte macht, sind beinamputierte Personen nicht immer zufrieden mit ihrer Prothese. Ein wichtiger Grund dafür ist, dass die Träger und Trägerinnen das Gewicht der Prothese als zu hoch empfinden. Forschende unter der Leitung von Stanisa Raspopovic, Professor am Departement Gesundheitswissenschaften und Techno-

logie der ETH Zürich, konnten nun zeigen, dass eine Verbindung der Prothesen mit dem Nervensystem hilft, das Prothesengewicht als geringer wahrzunehmen.

Gemeinsam mit einem internationalen Konsortium hat Raspopovic in den vergangenen Jahren Prothesen entwickelt, welche dem Nervensystem des Trägers respektive der Trägerin ein Feedback geben. Dies geschieht über in den Oberschenkel implantierte Elektroden, welche mit den dort vorhandenen Beinnerven verbunden werden. Informationen von Tastsensoren unter der Fusssohle sowie von Winkelsensoren im elektronischen Prothesenkniegelenk werden dazu in Stromimpulse umgewandelt und an die Nerven weitergegeben. Dem Gehirn einer Oberschenkelamputierten Person wird so vorgegaukelt, dass die Beinprothese ihrem eigenen Bein ähnlich ist.

In einer 2020 veröffentlichten Studie zeigte er mit seinem Team, dass sich Träger und Trägerinnen solcher Neurofeedback-Prothesen sicherer und mit weniger Kraftanstrengung fortbewegen können. In weiterführenden Untersuchungen konnten die Forschenden nun zeigen, dass das Neurofeedback auch das empfundene Gewicht der Prothese reduziert, und zwar um 23 Prozent oder knapp 500 Gramm.

ETH Zürich

TRAINIEREN FÜRS HERZ

Ein hoher Blutdruck zählt zu den verbreiteten modernen Zivilisationskrankheiten. Schätzungen von Experten und Expertinnen zufolge werden in den nächsten fünf Jahren bis zu 60 Prozent der Weltbevölkerung an Bluthochdruck leiden. Zwar lässt sich Bluthochdruck medikamentös behandeln, doch dies hat nicht selten unerwünschte Nebenwirkungen. Deshalb spielt die Erforschung der Wirkung von Bewegung und Sport als Alternative eine wichtige Rolle.

Um Menschen mit Bluthochdruck nicht-medikamentös besser helfen zu können, hat das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel zusammen mit Fachleuten der Europäischen Gesellschaft für Präventive Kardiologie vorhandene Metastudien analysiert, mit dem Ziel herauszufinden, welche Trainingsform bei welchem Blutdruck den grössten Effekt bringt. Diese systematische Übersicht zur Studienlage ist weltweit die erste ihrer Art.

Als Trainingsformen verglichen wurden klassisches Ausdauertraining (wie bspw. Walking, Velofahren oder Schwimmen), dynamisches Krafttraining (dazu gehören Gewichtheben, Treppensteigen, Liegestütze oder Kniebeugen) und isometrisches Krafttraining (Halteübungen wie bspw. Seitstütz oder Plank).

Die Ergebnisse zeigen, dass nicht alle Probanden und Probandinnen von allen Trainingsformen gleich stark profitieren: Während Personen mit hohem Blutdruck ihren Blutdruck mit klassischem Ausdauertraining am stärksten senken konnten, erwies sich bei normal-hohem Blutdruck dynamisches Krafttraining als am effektivsten, und Personen mit normalem Blutdruck wiederum konnten hohem Blutdruck am besten mittels isometrischem Krafttraining vorbeugen.

Ein massgeschneidertes und fachlich begleitetes Training ist also wichtig.

Universität Basel

PRÄVENTION VON NACKENSCHMERZEN BEI BÜROANGESTELLTEN

Unspezifische Nackenschmerzen sind bei Büroangestellten ein weit verbreitetes Phänomen. Sie reduzieren das körperliche Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Arbeitszufriedenheit und wirken sich in Form von gesundheitsbedingter reduzierter Leistungsfähigkeit und Fehlzeiten negativ auf die Produktivität der Betroffenen aus. Verschiedene Studien haben die starke Verbreitung von Nackenschmerzen bei Schweizer Büroangestellten aufgezeigt.

Wissenschaftlich noch unzureichend erforscht ist, welche Massnahmen Schmerzen vorbeugen oder reduzieren sowie die Produktivität der Betroffene

nen erhöhen, und welches die «besten» Massnahmen sind.

Das auf vier Jahre angelegte Projekt der ZHAW in Zusammenarbeit mit der Universität Bern und anderen Forschungspartnern untersucht, wie sich eine evidenzbasierte, mehrteilige Intervention zur Steigerung der Nackengesundheit bei Schweizer Büroangestellten auswirkt. Die Studie wird direkt am Arbeitsplatz von Büroangestellten dreier mittelgrosser Organisationen in den Kantonen Zürich und Aargau durchgeführt. Die Intervention besteht aus theoretischen Gesundheitsinputs mit praktischen Übungen, einer ergonomischen Arbeitsplatzanalyse und -anpassung, spezifischem Krafttraining sowie einer Rückmeldung und Unterstützung mittels einer Smartphone-App.

ZHAW Winterthur, in Zusammenarbeit mit der Universität Bern



Mittels isometrischem Krafttraining konnten in einer Studie der Universität Basel Personen mit normalem Blutdruck hohem Blutdruck am besten vorbeugen.

Quelle

Websites der Hochschulen

STUDIUM

- 21 SPORT, BEWEGUNG UND GESUNDHEIT STUDIEREN
- 24 STUDIENMÖGLICHKEITEN IN SPORT, BEWEGUNG UND GESUNDHEIT
- 27 BESONDERHEITEN AN EINZELNEN STUDIENORTEN
- 29 VERWANDTE STUDIENFÄCHER UND ALTERNATIVEN ZUR HOCHSCHULE
- 30 KLEINES ABC DES STUDIERENS
- 34 PORTRÄTS VON STUDIERENDEN



SPORT, BEWEGUNG UND GESUNDHEIT STUDIEREN

Sports, Sportwissenschaft, Sport- und Bewegungswissenschaft, Sport, Bewegung- und Gesundheit, Gesundheitswissenschaften, Gesundheitsförderung und Prävention sowie Gesundheitswissenschaften und Technologie – so heissen die wichtigsten Studiengänge, die in der Schweiz im Bereich Sport, Bewegung und Gesundheit angeboten werden.

Auch wenn es inhaltlich teilweise grosse Überschneidungen gibt, variieren die Schwerpunkte der verschiedenen Studiengänge und Studienorte deutlich:

- An der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM ist das Studium stark praxisorientiert, an der ETH und an den Universitäten stärker theoretisch ausgerichtet.
- Während beim Studiengang Gesundheitswissenschaften und Technologie naturwissenschaftliche und technische Fächer dominieren, beziehen die Studiengänge im Bereich Sport wie auch die Gesundheitswissenschaften neben naturwissenschaftlichen auch geistes- und sozialwissenschaftliche Fächer mit ein.
- Der Studiengang Gesundheitsförderung und Prävention schliesslich ist primär geistes- und sozialwissenschaftlich ausgerichtet.

Im Folgenden sollen die wichtigsten inhaltlichen Unterschiede zwischen den verschiedenen Studiengängen dargestellt werden. Die Besonderheiten der einzelnen Hochschulen finden Sie im Anschluss an diesen Text und an die tabellarische Übersicht.

SPORT- UND BEWEGUNGSWISSENSCHAFTEN

Das Studium der Sport und Bewegungswissenschaften (je nach Hochschule auch Sports, Sportwissenschaft oder Sport, Bewegung und Gesundheit genannt) umfasst sowohl theoretische als auch sportpraktische Grundlagen. Zu den wichtigsten theoretischen Fächern zählen Anatomie, Physiologie, Biomechanik, Trainingslehre, Erziehungs-, Geistes- und Sozialwissenschaften. In der Sportpraxis wird eine grosse Palette an Einzel- und Sportarten sowie sportartspezifische Didaktik, Verhaltens- und Bewegungsanalysen angeboten. Wie in allen Studiengängen werden zusätzlich auch Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens und Forschens vermittelt.

In der Regel werden Sport- und Bewegungswissenschaften in ihrer ganzen Breite studiert, von Sportpsychologie und Bewegungs- und Trainingswissenschaft über Sportpädagogik bis hin zu Sportmanagement und Gesundheitsförderung. Je nach Studienort kann der Schwerpunkt aber etwas mehr auf dem einen oder anderen dieser Bereiche liegen. Bern und Magglingen legen bspw. ein etwas grösseres Gewicht auf Sportmanagement, während Basel umgekehrt Prävention und Gesundheitsförderung etwas stärker gewichtet.

Einen Spezialfall stellen die Bachelorstudien Sciences et sport, Management et sport und Economie et sport der Universität Neuenburg dar, bei denen Sport fix in Kombination mit den Fächern Biologie, Mathematik oder Wirtschaft studiert wird. Ein bedeutender Unterschied zwischen den verschiedenen Studienorten besteht auch in der Unterrichtssprache (französisch und/oder deutsch), im Studienumfang (ein «richtiges» Teilzeitstudium wird nur in Lausanne und Magglingen angeboten) sowie darin, ob das Studienfach als Monofach studiert wird (wie etwa in Magglingen) oder ob es mit einem Nebenfach (Minor) kombiniert werden kann (wie bspw. in Lausanne und Bern).

GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN UND TECHNOLOGIE

Der Studiengang Gesundheitswissenschaften und Technologie an der ETH Zürich vermittelt breite naturwissenschaftliche und technische Grundlagen sowie Anwendungen. Daneben steht auch viel gesundheitsspezifisches Wissen im Zentrum des Studiums, wie etwa Wissen zu den Auswirkungen von Belastung, Alterung, Medikamenten oder Ernährung auf den Menschen, zu molekularen Mechanismen von Krankheiten oder zu Eigenschaften von Geweben. Ein zentraler Fokus liegt auf modernen Technologien zur Diagnostik und Behandlung von Krankheiten.

Zu den wichtigsten Fächern in den ersten beiden Studienjahren gehören: Einführung in Gesundheitswissenschaften und Technologie, Produktentwicklung in der Medizintechnik, Mathematik, Statistik, Physik, Informatik, Chemie, Anatomie und Physiologie, Biomechanik sowie Molekulare Genetik und Zellbiologie. Wie in allen Studiengängen werden zusätzlich auch Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens und Forschens vermittelt.

KLEINES ABC DES STUDIERENS

Was sind ECTS-Punkte? Wie sind die Studiengänge an den Hochschulen strukturiert? Was muss ich bezüglich Zulassung und Anmeldung beachten? Was kostet ein Studium?

Im Kapitel «Kleines ABC des Studierens» (ab Seite 30) haben wir die wichtigsten Grundinformationen zu einem Studium zusammengestellt.

Ab dem dritten Studienjahr erfolgt die Vertiefung in einem der folgenden vier Schwerpunktbereiche:

- Medizintechnik
- Molekulare Gesundheitswissenschaften
- Neurowissenschaften
- Bewegungswissenschaften und Sport

Die gewählte Vertiefung wird im Masterstudium fortgeführt. Zusätzlich zu den oben aufgeführten vier Vertiefungen wird im Masterstudium die Vertiefung Gesundheit, Ernährung, Umwelt angeboten, welche auch Bachelorabsolvierenden der Ernährungs- und Umweltwissenschaften offensteht. Neu ist zusätzlich eine Mastervertiefung in Rehabilitation und Inklusion geplant. Unterrichtssprache im Bachelor ist anfangs Deutsch, dann zunehmend und ab dem Master fast vollständig Englisch.

GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN, -FÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Die Studiengänge Gesundheitswissenschaften sowie Gesundheitsförderung und Prävention umfassen Fächer wie Projektmanagement, Epidemiologie, Gesellschaft, Gesundheitspsychologie, Gesundheitspolitik, Gesundheitsrecht, Gesundheitskommunikation, Kommunikation sowie eine Einführung in die Gesundheitswissenschaften. Wie in allen Studiengängen werden zusätzlich auch noch Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens und Forschens vermittelt. An der Universität Luzern kommen dazu ausserdem Mathematik sowie vertiefte medizinische und statistische Grundlagen.

Die Bachelorstudiengänge ermöglichen ab dem 2. Studienjahr individuelle Akzentsetzungen mit frei wählbaren Wahlpflicht- respektive Vertiefungsmodulen. Im konsekutiven Masterstudium Health Sciences der Universität Luzern erfolgt eine Vertiefung in einem der folgenden fünf Schwerpunkte:

- Health Communication
- Health and Social Behavior
- Health Economics and Policy
- Health Services Research
- Health Data Science

Die Unterrichtssprache in diesem Masterstudiengang ist Englisch.

ANMELDUNG

Die Anmeldedaten variieren von Hochschule zu Hochschule. Diejenigen Studiengänge, die einen Eignungstest verlangen, setzen den Anmeldeschluss teilweise früher an, während bei Studiengängen, bei welchen keine vorgängigen Eignungsabklärungen durchgeführt werden, der übliche Anmeldeschluss jeweils Ende April ist.

EIGNUNGSTESTS

Wer Sports respektive Sport- und Bewegungswissenschaften an den Universitäten Freiburg, Lausanne oder an der EHSM in Magglingen studieren will, muss zwingend vorgängig eine sportpraktische Prüfung ablegen. Falls die Anzahl der Bewerbenden mit beständigem Eignungstest die Anzahl der verfügbaren Studienplätze übersteigt, werden nur diejenigen Bewerber und Bewerberinnen mit den besten Resultaten aufgenommen.

Auch an der Universität Neuenburg ist ein Sporeignungstest obligatorisch, jedoch wird dieser erst im Verlauf des ersten Studiensemesters absolviert. Wer nicht besteht, kann nicht weiter studieren.

In Basel und Bern erfolgt eine vorgängige sportpraktische Prüfung nur dann, wenn die Anzahl der Anmeldungen die Zahl der vorhandenen Studienplätze übersteigt – was in den letzten Jahren jedoch immer der Fall war. In Bern muss zusätzlich zum sportpraktischen Test auch noch ein kognitiver Eignungstest absolviert werden.

Eine vorgängige Eignungsabklärung kennt auch das Studium Gesundheitsförderung und Prävention an der ZHAW in Winterthur. Die Eignungsabklärung besteht hier aus einem schriftlichen Test, in dem die kognitiven Fähigkeiten geprüft werden sowie einem Interview zur Überprüfung der sozialen Kompetenz.

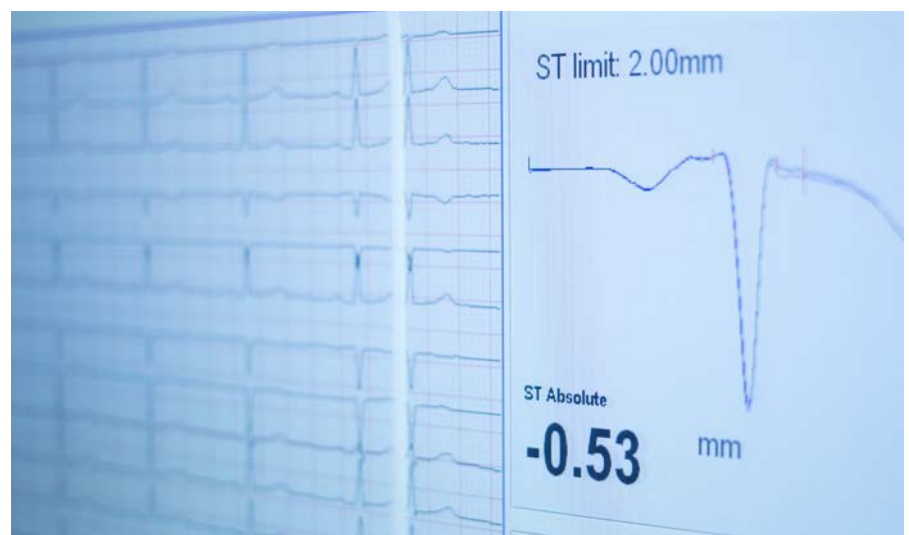
Der Studiengang Gesundheitswissenschaften und Technologie an der ETH Zürich setzt grundsätzlich keine Eignungsabklärung voraus. Wer jedoch die Vertiefung Bewegungswissenschaften und Sport wählt und später das Lehrdiplom für Maturitätsschulen im Unterrichtsfach Sport erwerben möchte, muss während des ersten Bachelorstudienjahres ein sportpraktisches Assessment durchlaufen.

Weitere Informationen zu den Eignungsabklärungen finden Sie auf den Websites der entsprechenden Hochschulen. Es empfiehlt sich, diese Informationen sorgfältig zu studieren und sich seriös auf die Eignungsprüfungen vorzubereiten.

STUDIENORGANISATION UND NEBENFACHWAHL

Bei den Studiengängen Gesundheitswissenschaften und Technologie, Gesundheitswissenschaften sowie Gesundheitsförderung und Prävention handelt es sich um Monofächer; sie sind nicht mit einem Nebenfach kombinierbar.

Die Studiengänge im Bereich Sport hingegen können je nach Studienort und gewählter Vertiefungsrichtung teilweise



Health Data Science, eine der Vertiefungsrichtungen im Masterstudium Health Sciences an der Universität Luzern.

mit einem Nebenfach kombiniert werden (vgl. Rubrik «Besonderheiten an einzelnen Hochschulen» auf Seite 27). Für Studierende mit dem Ziel «Lehrdiplom für Maturitätsschulen» empfiehlt es sich, als Nebenfach ein weiteres Fach aus dem Kanon der Maturitätsschulfächer zu wählen. Denn oft werden bei Anstellungen Personen bevorzugt, die neben Sport auch noch ein zweites Fach unterrichten können. Für die Studienplanung gilt es dabei zu beachten, dass für die Unterrichtsbefähigung in einigen Fächern ganz bestimmte Voraussetzungen gelten: So müssen bspw. bestimmte Module zwingend gewählt, Sprachaufenthalte absolviert, eine bestimmte Mindestzahl an ECTS-Punkten erreicht werden usw. Die Studiengangsleitungen der Universitäten und Pädagogischen Hochschulen geben Auskunft über die genauen Bedingungen für die einzelnen Fächer.

SPORTPRAXIS IM STUDIUM

Sportpraxis ist zwingender Bestandteil eines jeden Studiums im Bereich Sport. Der prozentuale Anteil des sportpraktischen Unterrichts (bezogen auf ein Bachelor-Vollstudium von 180 ECTS) variiert jedoch je nach Hochschule und Vertiefungsrichtung enorm: Er reicht von etwa 10 Prozent an der Universität Basel bei Wahl des Studienprofils Prävention und Gesundheitsförderung bis hin zu über 30 Prozent an der EHSM in Magglingen.

Das Studium Gesundheitswissenschaften und Technologie kann ohne jegliche Sportpraxis durchlaufen werden – selbst bei Wahl der Vertiefung Bewegungswissenschaften und Sport. Im Rahmen des regulären Studiums können lediglich sechs ECTS Sportpraxis gewählt und angerechnet werden. Wer die Zusatzausbildung zum Lehrdiplom Sport absolviert, muss deshalb zusätzlich zu den fachdidaktischen Kursen auch noch sportpraktische Übungen belegen.

PERSÖNLICHE, SPRACHLICHE UND FACHLICHE VORAUSSETZUNGEN

Für ein Studium im Bereich Sport sind ausgeprägte polysportive Fähigkeiten zentral. Zudem sollte man mit naturwissenschaftlichen Fächern nicht gerade auf Kriegsfuss stehen.



Ein Sportstudium mit Spitzensport zu verbinden, ist herausfordernd, aber nicht ausgeschlossen.

Besonders wichtig sind gute Leistungen in Mathematik, Biologie, Physik, Chemie sowie logisches und analytisches Denken für das sehr naturwissenschaftlich ausgerichtete Sportstudium Sciences et sport in Neuenburg und für den Studiengang Gesundheitswissenschaften und Technologie an der ETH Zürich.

Die Unterrichtssprache in Lausanne und Neuenburg ist Französisch, in Freiburg zu je 50 Prozent Deutsch und Französisch und in Magglingen zu einem kleinen Teil Französisch. Entsprechend werden für diese Studienorte gute bis sehr gute Französischkenntnisse vorausgesetzt. Für den komplett englischsprachigen Master in Health Sciences an der Universität Luzern werden Englischkenntnisse auf Niveau C1 gefordert. Sehr gute Englischkenntnisse braucht es auch für das Studium Gesundheitswissenschaften und Technologie an der ETH Zürich (die Unterrichtssprache im Master ist grundsätzlich Englisch).

SPITZENSport UND STUDIUM

Ein Universitätsstudium mit Spitzensport zu verbinden, stellt für viele Studierende eine grosse Herausforderung dar – auch wenn Studienfachberatende an den einzelnen Hochschulen bei der Studienplanung helfen und ausgewiesene Spitzensportler und Spitzensportlerinnen teilweise von der Möglichkeit von Absenzen und Terminverschiebungen sowie Studienzeitverlängerungen profitieren.

Als einzige Hochschulen im Bereich Sport, Bewegung und Gesundheit bieten die Fachhochschulen EHSM und ZHAW neben einem Vollzeitstudium auch ein reguläres Teilzeitstudium in Sports respektive Gesundheitsförderung und Prävention an. Jedoch können auch das stark modular aufgebaute Studium der Gesundheitswissenschaften an der Universität Luzern sowie das Studium der Sport- und Bewegungswissenschaften an der Universität Lausanne gut in Teilzeit studiert werden.

Quellen
Websites der Hochschulen

STUDIENMÖGLICHKEITEN IM BEREICH SPORT, BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Die folgenden Tabellen zeigen auf, wo in der Schweiz Studiengänge im Bereich Sport, Bewegung und Gesundheit angeboten werden. Es werden zuerst alle Studiengänge an Universitäten und ETH vorgestellt, dann die Studiengänge der Fachhochschulen. Ebenfalls wird auf die Besonderheiten der einzelnen Studienorte und die Alternativen zur Hochschule eingegangen.

Studiengänge im Bereich Sport werden von zahlreichen Hochschulen angeboten. Zu Beginn des Studiums sind die Inhalte an den meisten Studienorten ähnlich. Forschungsschwerpunkte, Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Fächern, mögliche Spezialisierungen und der Sportpraxisanteil

unterscheiden sich dann aber teilweise schon ab dem zweiten Studienjahr deutlich, ebenfalls die angebotenen Masterstudiengänge. Es lohnt sich deshalb, die einzelnen Hochschulen und ihre Studiengänge im Bereich Sport genau anzuschauen. Ebenso ist es empfehlenswert, den Übergang vom Bachelor- ins Masterstudium frühzeitig zu planen – allenfalls ist es sinnvoll, für die gewünschte Masterstudienrichtung die Universität zu wechseln.

Je nach Hochschule ist es möglich, nach einem Bachelorabschluss auch einen eher fachfremden Master zu wählen. Aktuelle und weiterführende Informationen finden Sie auf den Websites der Hochschulen sowie auf: www.berufsberatung.ch.

Weitere Informationen



www.berufsberatung.ch/sport



www.berufsberatung.ch/gesundheitswissenschaft

BACHELORSTUDIEN AN UNIVERSITÄTEN UND ETH

BSc = Bachelor of Science

Studiengang	Vertiefungsrichtungen
ETH Zürich: https://hest.ethz.ch	
Gesundheitswissenschaften und Technologie BSc	<ul style="list-style-type: none"> – Bewegungswissenschaften und Sport – Medizintechnik – Molekulare Gesundheitswissenschaften – Neurowissenschaften
Universität Basel: https://dsbg.unibas.ch	
Sport, Bewegung und Gesundheit BSc	<ul style="list-style-type: none"> – Prävention und Gesundheitsförderung – Sportwissenschaft
Universität Bern: www.ispw.unibe.ch	
Sportwissenschaft BSc	
Universität Freiburg: www.unifr.ch/med	
Sport- und Bewegungswissenschaften BSc	<ul style="list-style-type: none"> – Gesundheit – Leistung – Forschung – Unterricht
Universität Lausanne: www.unil.ch/ssp	
Sciences du mouvement et du sport BSc	
Universität Luzern: www.unilu.ch/fakultaeten/gwm	
Gesundheitswissenschaften BSc	

Studiengang	Vertiefungsrichtungen
Universität Neuenburg: www.unine.ch	
Sciences et sport BSc	– Biologie – Mathematik
Sciences et pratiques du sport BSc	
Management et sport BSc	
Economie et sport BSc	

MASTERSTUDIEN AN UNIVERSITÄTEN UND ETH

Bei einem Studium an einer universitären Hochschule geht man vom Master als Regelabschluss aus, obwohl bei einigen Studien auch ein erfolgreicher Abschluss eines Bachelorstudiums den Einstieg in den Arbeitsmarkt ermöglicht. Mit dem Master wird üblicherweise ein Spezialgebiet gewählt, das dann im Berufsleben weiterverfolgt und mit entsprechenden Weiterbildungen vertieft werden kann.

Es gibt folgende Master:

Konsekutive Masterstudiengänge bauen auf einem Bachelorstudiengang auf und vertiefen das fachliche Wissen. Mit einem Bachelorabschluss einer schweizerischen Hochschule wird man zu einem konsekutiven Masterstudium in derselben

Studienrichtung, auch an einer anderen Hochschule, zugelassen. Es ist möglich, dass bestimmte Studienleistungen während des Masterstudiums nachgeholt werden müssen.

Spezialisierte Master sind meist interdisziplinäre Studiengänge mit spezialisiertem Schwerpunkt. Sie sind mit Bachelorabschlüssen aus verschiedenen Studienrichtungen zugänglich. Interessierte müssen sich für einen Studienplatz bewerben; es besteht keine Garantie, einen solchen zu erhalten.

Joint Master sind Masterstudiengänge, die in Zusammenarbeit mit anderen Hochschulen angeboten werden und teilweise ebenfalls nach Bachelorabschlüssen verschiedener Studienrichtungen gewählt werden können.

MSc = Master of Science

Studiengang	Vertiefungsrichtungen
ETH Zürich: https://hest.ethz.ch	
Gesundheitswissenschaften und Technologie MSc	– Bewegungswissenschaften und Sport – Gesundheit, Ernährung, Umwelt – Medizintechnik – Molekulare Gesundheitswissenschaften – Neurowissenschaften – Rehabilitation und Inklusion (geplant)
Universität Basel: https://dsbg.unibas.ch	
Sport, Bewegung und Gesundheit MSc	– Prävention und Gesundheitsförderung – Sportwissenschaft
Universität Bern: www.ispw.unibe.ch	
Sportwissenschaft MSc	– Health Promotion – Sport Management – Teaching and Learning
Sportwissenschaftliche Forschung MSc	
Universität Freiburg: www.unifr.ch/med	
Sportwissenschaften MSc	– Gesundheit und Forschung – Unterricht
Universität Lausanne: www.unil.ch/spp	
Sciences du mouvement et du sport MSc	– Activités physiques adaptées et santé – Enseignement du sport – Enseignement du sport et une seconde discipline enseignable – Entraînement et performance – Gestion du sport et des loisirs – Sciences sociales et sport
Universität Luzern: www.unilu.ch/fakultaeten/gwm	
Health Sciences MSc	– Health and Social Behavior – Health Communication – Health Data Science – Health Economics and Policy – Health Services Research

INTERDISZIPLINÄRE STUDIENGÄNGE UND SPEZIALMASTER

MSc = Master of Science

Studiengang	Vertiefungsrichtungen
Universität Bern: www.ispw.unibe.ch ; www.phbern.ch/studium/joint-master-fachdidaktik-sport	
Fachdidaktik Sport MSc	Joint Master zusammen mit der Pädagogischen Hochschule Bern Der Master Fachdidaktik Sport richtet sich hauptsächlich an Personen mit einem Lehrdiplom.
Universität Lausanne: www.unil.ch/ssp	
Didactique de l'éducation physique et du sport MSc	Joint Master zusammen mit der Pädagogischen Hochschule Waadt. Der Master Fachdidaktik Sport richtet sich an Personen mit einem Lehrdiplom und an solche mit einem universitären Bachelor im Bereich Sport.

BACHELORSTUDIEN AN FACHHOCHSCHULEN

BSc = Bachelor of Science

Studiengang	Studienort	Modalität	Vertiefungsrichtungen
Zürcher Fachhochschule ZFH/Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW: www.zhaw.ch/de/gesundheits			
Gesundheitsförderung und Prävention BSc	Winterthur	Vollzeit oder Teilzeit	
Berner Fachhochschule BFH/Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM: www.bfh.ch/ehsm ; www.ehsm.ch			
Sports BSc	Magglingen	Vollzeit oder Teilzeit	– Sportdidaktik – Sportmanagement

MASTERSTUDIEN AN FACHHOCHSCHULEN

Ein Bachelorabschluss an einer Fachhochschule ist in der Regel berufsbefähigend. Vielleicht ist aber der Wunsch vorhanden, weiter zu studieren und einen Master zu erlangen. Nicht für jedes Studium an einer Fachhochschule (FH) gibt es geeignete Masterstudien, das Angebot nimmt aber stetig zu.

Es ist auch möglich, nach einem Bachelor an einer Fachhochschule für den Master (im selben Fachgebiet) an eine universitäre Hochschule zu wechseln. Dafür müssen gewöhnlich noch Studienleistungen im Umfang von 20 bis 60 ECTS nachgeholt werden. Detaillierte Informationen zu den genauen Übertrittsbedingungen geben die universitären Hochschulen.

Absolvierenden des Bachelors in Sports wird empfohlen, einen Masterstudiengang anzuhängen, um bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu haben. Wer Sport auf Stufe Sek I oder Sek II an öffentlichen Schulen unterrichten möchte, hat sowieso gar keine andere Wahl. Zur Auswahl stehen ein konsekutiver Masterstudiengang an der EHSM, Masterstudiengänge an einer Universität (zwingend für alle, die auf der Sekundarstufe II Sport unterrichten wollen) und ein Master an einer Pädagogischen Hochschule (zwingend für Absolvierende, die auf der Sekundarstufe I unterrichten möchten).

Die Universität Freiburg bietet dank einer Zusammenarbeit mit der EHSM besonders attraktive Übertrittsbedingungen in den Master Sportwissenschaften.

MSc = Master of Science

Studiengang	Studienort	Modalität	Vertiefungsrichtungen
Berner Fachhochschule BFH/Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM: www.bfh.ch/ehsm ; www.ehsm.ch			
Sports mit Ausrichtung in Spitzensport MSc	Magglingen	Vollzeit oder Teilzeit	– Sportmanagement – Trainingswissenschaft

BESONDERHEITEN AN EINZELNEN STUDIENORTEN

Eidgenössische Technische Hochschule ETH Zürich

Beim Studiengang Gesundheitswissenschaften und Technologie der ETH Zürich handelt es sich um ein Monofachstudium mit Ausrichtung auf Natur- und Systemwissenschaften. Zurzeit werden ab dem dritten Studienjahr vier Vertiefungen angeboten, eine weitere (Rehabilitation und Inklusion) ist geplant. Im Masterstudium kommt zusätzlich noch die Möglichkeit einer Vertiefung in Gesundheit, Ernährung, Umwelt hinzu.

Wer das Lehrdiplom für Maturitätsschulen für das Unterrichtsfach Sport zum Ziel hat, wählt als Vertiefungsrichtung bereits im Bachelor Bewegungswissenschaften und Sport und absolviert zusätzlich zur fachdidaktischen auch noch eine sportpraktische Ausbildung.

Universität Basel

Das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) ist Bestandteil der medizinischen Fakultät der Universität Basel. Der Fokus des Studiengangs Sport, Bewegung und Gesundheit liegt etwas stärker auf Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport als an anderen Hochschulen. Ab dem zweiten Studienjahr und auch im Masterstudium kann zwischen der Studienrichtung Sportwissenschaft und der Studienrichtung Prävention und Gesundheitsförderung gewählt werden. *Prävention und Gesundheitsförderung* wird als Monofach studiert, *Sportwissenschaft* wird mit einem Zweitfach (Nebenfach) kombiniert – im Hinblick auf eine mögliche spätere Unterrichtstätigkeit an Maturitätsschulen.

Universität Bern

Das Institut für Sportwissenschaft (ISPW) der Universität Bern gehört zur philosophisch-humanwissenschaftlichen Fakultät. Entsprechend liegt der Schwerpunkt etwas mehr auf den sozial- und verhaltenswissenschaftlichen Aspekten. *Sportwissenschaft* wird in

Bern im Bachelorstudium in ihrer ganzen Breite studiert. Erst im Master erfolgt eine thematische Spezialisierung: Zur Auswahl stehen drei Vertiefungen. Sportwissenschaft ist ein Major-Studium (120 ECTS-Punkte im Bachelor, 90 ECTS-Punkte im Master), welches mit einem frei wählbaren Nebenfach/Minor kombiniert wird. Der Studiengang kann auch als Minor (60 oder 30 ECTS) studiert werden. Neben dem Masterstudiengang *Sportwissenschaft* ist auch der Mono-Master *Sportwissenschaftliche Forschung* möglich, der auf eine spätere Tätigkeit und Laufbahn in der Forschung abzielt. Ebenfalls angeboten wird der spezialisierte *Joint Master Fachdidaktik Sport*, der sich vor allem für Personen mit Lehrdiplom eignet, die an einer späteren Tätigkeit in der Lehrerbildung oder Lehrmittelentwicklung für das Fach Sport interessiert sind.

Universität Freiburg

An der Universität Freiburg sind die Sport- und Bewegungswissenschaften respektive Sportwissenschaften der Abteilung Medizin innerhalb der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen und Medizinischen Fakultät angegliedert. Ab dem zweiten Studienjahr und auch im Master werden zwei Vertiefungen angeboten: Gesundheit und Forschung bzw. Gesundheit-Leistung-Forschung und Unterricht. Bei der Studienrichtung *Gesundheit und Forschung* bzw. *Gesundheit-Leistung-Forschung* handelt es sich um ein Monofach; die Studienrichtung *Unterricht* hingegen wird als sogenannter Major mit einem Nebenfach (Minor) von 60 ECTS-Punkten kombiniert, was den späteren allfälligen Erwerb eines Lehrdiploms in einem zweiten Unterrichtsfach ermöglicht.

Der Studiengang Sport- und Bewegungswissenschaften respektive Sportwissenschaften kann auch als Minor (60 oder 30 ECTS) studiert werden.

Die Lehrveranstaltungen werden etwa je zur Hälfte in deutscher und französischer Sprache angeboten. Die Studierenden haben jedoch immer die Wahl,

sich in der jeweils anderen Sprache auszudrücken, auch bei schriftlichen Arbeiten oder Prüfungen.

Universität Lausanne

Das Institut des sciences du sport der Universität Lausanne ist Teil der sozial- und politikwissenschaftlichen Fakultät. Der Studiengang Sport- und Bewegungswissenschaften ist hier ein Major-Studium (120 ECTS-Punkte im Bachelor, 90 ECTS im Master), welches mit einem frei wählbaren Nebenfach (Minor) kombiniert wird. Das Fach wird im Bachelor in seiner ganzen Breite studiert, erst im Master erfolgt eine Vertiefung in einem von sechs Themenbereichen.

Es ist möglich, das Studium mit einem Pensum von 50 Prozent zu studieren, die Studiendauer wird dann entsprechend verlängert.

Ebenfalls angeboten wird der spezialisierte *Joint Master Didactique de l'éducation physique et du sport*, der sich vor allem für Personen eignet, die an einer späteren Tätigkeit in der Lehrerbildung oder Lehrmittelentwicklung für das Fach Sport interessiert sind. Der Erwerb eines Lehrdiploms ist mit diesem Joint Master jedoch nicht möglich.

Universität Luzern

Der Studiengang *Gesundheitswissenschaften* wird an der Universität Luzern vom Departement Gesundheitswissenschaften und Medizin angeboten. Dabei handelt es sich um ein Monofachstudium, das heisst, die Kombination mit einem Nebenfach ist nicht möglich. Bereits ab dem zweiten Studienjahr können mit der Wahl von Vertiefungsmodulen individuelle Akzente gesetzt werden. Im konsekutiven Masterstudium *Health Sciences* der Universität Luzern erfolgt dann eine Vertiefung in einem von fünf Schwerpunktbereichen.

Da das Studium stark modular aufgebaut ist, kann es gut Teilzeit studiert werden.

Die Unterrichtssprache im Master ist Englisch.

Universität Neuenburg

Anders als an anderen Universitäten kann Sport an der Universität Neuenburg nicht als Hauptfach gewählt werden – höchstens als zweites gleichwertiges Fach – und es wird auch kein Masterstudium in Sport angeboten. Vier Studienvarianten stehen zur Wahl: der von der Naturwissenschaftlichen Fakultät angebotene Monofachstudiengang *Sciences et sport*, bei dem 70 ECTS Sporttheorie und -praxis mit 110 ECTS Biologie oder Mathematik kombiniert werden, die Monofachstudiengänge *Management et sport* und *Economie et sport* der Wirtschaftswis-

enschaftlichen Fakultät, bestehend aus jeweils 90 ECTS Sporttheorie und -praxis und 90 ECTS Wirtschaftsmodulen, und schliesslich der von der Sozial- und geisteswissenschaftlichen Fakultät angebotene Studiengang *Sciences et pratiques du sport*, der mit jedem beliebigen anderen Fach kombiniert werden kann und als Zweitfach (90 ECTS) oder Nebenfach (60 ECTS) studiert wird.

Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen (EHSM)

Beim Studiengang *Sports* der EHSM handelt es sich um ein Monofachstudi-

um. Ab dem zweiten Studienjahr kann zwischen den Vertiefungen Sportdidaktik und Sportmanagement gewählt werden, im Master *Sports mit Ausrichtung in Spitzensport* zwischen Sportmanagement und Trainingswissenschaft. Die Unterrichtssprache ist hauptsächlich Deutsch, einzelne Module werden jedoch in französischer Sprache unterrichtet. Die Studierenden haben aber immer die Wahl, sich in der jeweils anderen Sprache auszudrücken, auch bei Arbeiten oder Prüfungen.

Absolventen und Absolventinnen des Bachelorstudiengangs Sports der EHSM können dank einer Hochschul-Kooperation relativ einfach ins Masterstudium Sportwissenschaften der Universität Freiburg einsteigen. Für die Zulassung zur Studienrichtung Gesundheit und Forschung sind lediglich Zusatzmodule im Umfang von 21 ECTS-Punkten zu absolvieren; die Zulassung zur Studienrichtung Unterricht erfolgt sogar direkt.

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW

Der Bachelorstudiengang Gesundheitsförderung und Prävention an der ZHAW kann sowohl im Vollzeit- als auch im Teilzeitmodus studiert werden. Ein Master wird noch nicht angeboten. Die Ausrichtung des Studiums ist bewusst generalistisch und stark geistes- und sozialwissenschaftlich.



Sportliche Betätigung ein Leben lang hilft mit, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen.

Quellen

Websites der Hochschulen

VERWANDTE STUDIENFÄCHER

Einige Studiengänge befassen sich teilweise mit ähnlichen Themen wie die in diesem Heft beschriebenen. Informationen dazu finden Sie unter www.berufsberatung.ch oder in nebenstehenden «Perspektiven»-Heften (s. auch www.sdbb.perspektiven.ch).

«PERSPEKTIVEN»-HEFT

Biologie
 Medizin
 Medizinische Beratung und Therapie
 Psychologie
 Erziehungswissenschaften
 Wirtschaftswissenschaften

ALTERNATIVEN ZUR HOCHSCHULE

Vielleicht sind Sie nicht sicher, ob Sie überhaupt studieren wollen. Zu den meisten Fachgebieten der Hochschulen gibt es auch alternative Ausbildungswege. Zum Beispiel kann eine (verkürzte) berufliche Grundbildung mit Eidgenössischem Fähigkeitszeugnis EFZ als Einstieg in ein Berufsfeld dienen. Nach einer EFZ-Ausbildung und einigen Jahren Berufspraxis stehen verschiedene Weiterbildungen in der höheren Berufsbildung offen: höhere Fachschulen HF, Berufsprüfungen BP, höhere Fachprüfungen HFP.

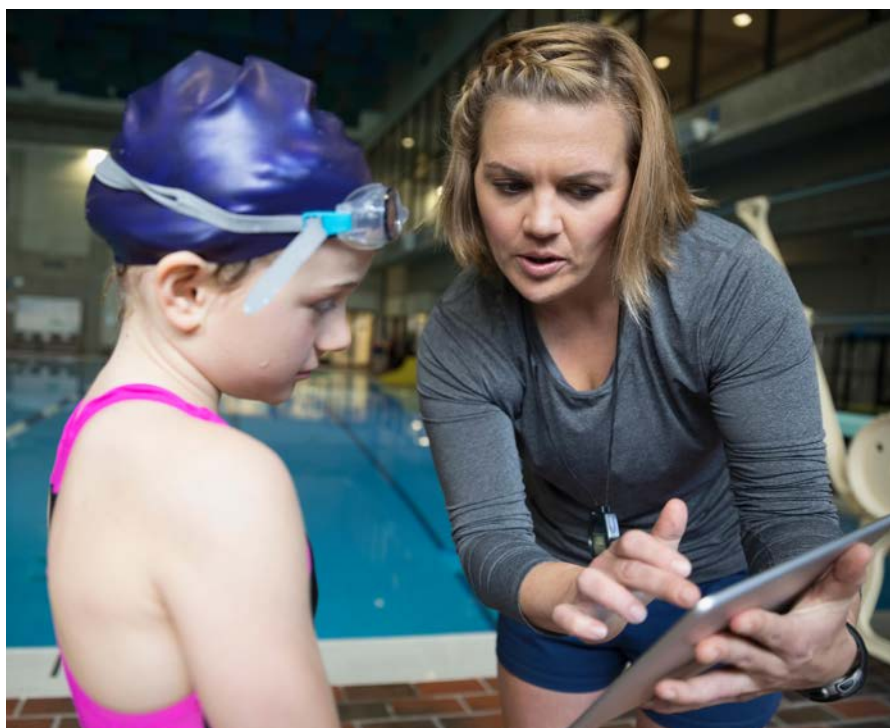
Über berufliche Grundbildungen sowie Weiterbildungen in der höheren Berufsbildung informieren die Berufsinformationaltblätter und die Heftreihe «Chancen. Weiterbildung und Laufbahn» des SDBB Verlags. Sie sind in den Berufsinformationszentren BIZ ausleihbar oder erhältlich beim SDBB: www.shop.sdbb.ch. Auf der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung erhalten alle – ob mit EFZ-Abschluss mit oder ohne Berufsmaturität, mit gymnasialer Maturität oder Fachmaturität – Informationen und Beratung zu allen Fragen möglicher Aus- und Weiterbildungswege.

Adressen: www.adressen.sdbb.ch

Nebenstehend einige Beispiele von alternativen Ausbildungen zu einem Hochschulstudium im Bereich Sport, Bewegung und Gesundheit.

AUSBILDUNGEN

Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ
 Spezialist/in Bewegungs- und Gesundheitsförderung BP
 Sportartenlehrer/in BP
 Medizinische/r Masseur/in BP
 Trainer/in Leistungssport BP
 Trainer/in Spitzensport HFP



Die Berufsprüfung zur Sportartenlehrerin ist eine mögliche Alternative zu einem Sportstudium.

KLEINES ABC DES STUDIERENS

Die folgenden Informationen gelten grundsätzlich für alle Studienfächer an allen Hochschulen in der Schweiz. Spezielle Hinweise zu den Fachgebieten finden Sie weiter vorne im Heft bei der Beschreibung des jeweiligen Studiums.

Weitere Informationen



www.berufsberatung.ch



www.swissuniversities.ch



ANMELDUNG ZUM STUDIUM

Universitäre Hochschulen

Die Anmeldefrist endet an den universitären Hochschulen jeweils am 30. April für das Herbstsemester. An einigen Universitäten ist eine verspätete Anmeldung mit einer Zusatzgebühr möglich. Bitte informieren Sie sich direkt bei der jeweiligen Universität. Ein Studienbeginn im Frühjahrssemester ist im Bachelor nur teilweise möglich und wird nicht empfohlen, da viele Veranstaltungen und Kurse für Erstsemestrige im Herbstsemester stattfinden.

Das Portal www.swissuniversities.ch wartet mit einer Vielzahl von Informationen auf zu Anerkennung, Zulassung, Stipendien usw. Informationen zum Ablauf des Anmelde- und Immatrikulationsverfahrens sind jedoch auf der Website der jeweiligen Universität zu finden.

Fachhochschulen

Bei den Fachhochschulen sind die Anmeldefristen und -verfahren unterschiedlich, je nachdem, ob obligatorische Informationsabende, Aufnahmeprüfungen und/oder Eignungstests stattfinden. Informie-

ren Sie sich direkt bei den Fachhochschulen.

Pädagogische Hochschulen

Bei den meisten Pädagogischen Hochschulen ist eine Anmeldung bis zum 30. April für das Herbstsemester möglich. Bitte informieren Sie sich auf den jeweiligen Websites.

AUSLÄNDISCHER VORBILDUNGS-AUSWEIS › s. Zulassung zum Bachelor

AUSLANDSSEMESTER › s. Mobilität

BACHELOR UND MASTER

An den Hochschulen ist das Studium aufgeteilt in ein Bachelor- und ein Masterstudium. Das Bachelorstudium dauert drei Jahre, das Masterstudium eineinhalb bis zwei Jahre. Voraussetzung für die Zulassung zu einem Masterstudium ist ein Bachelorabschluss in der Regel in derselben Studienrichtung.

An den Universitäten gilt der Master als Regelabschluss. An den Fachhochschulen ist der Bachelor der Regelabschluss. Es werden aber auch an Fachhochschulen in vielen Studienrichtungen Masterstudiengänge angeboten. Hier gelten jedoch teilweise spezielle Aufnahmekriterien.

BERUFSBEGLEITENDES STUDIUM

› s. Teilzeitstudium

DARLEHEN

› s. Finanzierung des Studiums

EUROPEAN CREDIT TRANSFER SYSTEM ECTS

› s. Studienleistungen bis zum Abschluss

FINANZIERUNG DES STUDIUMS

Die Semestergebühren der Hochschulen liegen zwischen 500 und 1000 Franken. Ausnahmen sind 2000 Franken an der Università della Svizzera italiana bzw. mehrere 1000 Franken an privaten Fachhochschulen. Für ausländische Studierende und berufsbegleitende Ausbildungsgänge gelten teilweise höhere Gebühren.

Gesamtkosten eines Studiums

Wer bei den Eltern wohnt, muss mit 800 bis 1200 Franken pro Monat rechnen (exkl. auswärtiges Essen); bei auswärtigem Wohnen können sich die Kosten fast verdoppeln.

Folgende Posten sollten in einem Budget berücksichtigt werden:

- Studienkosten (Studiengebühren, Lehrmittel)
- Feste Verpflichtungen (Krankenkasse, AHV/IV, Fahrkosten, evtl. Steuern)
- Persönliche Auslagen (Kleider/Wäsche/Schuhe, Coiffeur/Körperpflege, Taschengeld, Smartphone)

- Rückstellungen (Franchise, Zahnarzt/Optiker, Ferien, Sparen)
- Auswärtige Verpflegung (Mensa)

Zusätzlich für auswärtiges Wohnen:

- Miete/Wohnanteil
- Wohn-Nebenkosten (Elektrizität, Telefon/Radio/TV, Hausrat-/Privathaftpflichtversicherung)
- Nahrung und Getränke
- Haushalt-Nebenkosten (Wasch- und Putzmittel, allg. Toilettenartikel, Entsorgungsgebühren)

Beitrag der Eltern

Gesetzlich sind die Eltern verpflichtet, die Ausbildung ihrer Kinder (Ausbildungs- und Lebenshaltungskosten) bis zu einem ersten Berufsabschluss zu bezahlen. Für Gymnasiasten und Gymnasiastinnen bedeutet das bis zum Abschluss auf Hochschulstufe.

Stipendien und Darlehen

Das Stipendienwesen ist kantonal geregelt. Kontaktieren Sie deshalb frühzeitig die Fachstelle für Stipendien Ihres Wohnkantons. Stipendien sind einmalige oder wie-

derkehrende finanzielle Leistungen ohne Rückzahlungspflicht. Sie decken die Ausbildungskosten sowie die mit der Ausbildung verbundenen Lebenshaltungskosten in der Regel nur teilweise. Als Ersatz und/oder als Ergänzung zu Stipendien können Darlehen ausbezahlt werden. Dies sind während des Studiums zinsfreie Beträge, die nach Studienabschluss in der Regel verzinst werden und in Raten zurückzuzahlen sind. Die finanzielle Situation der Eltern ist ausschlaggebend dafür, ob man stipendien- oder darlehensberechtigt ist.

HAUPTFACH, NEBENFACH

› s. Struktur des Studiums

HOCHSCHULTYPEN

Die Schweiz kennt drei verschiedene Hochschultypen: Universitäre Hochschulen (UH) mit den kantonalen Universitäten und den Eidgenössischen Technischen Hochschulen (ETH), Fachhochschulen (FH) und Pädagogische Hochschulen (PH). Die PH sind für die Lehrer/innenausbildungen zuständig und werden in den meisten Kantonen den FH angegliedert.

TYPISCH UNIVERSITÄT

In der Regel Zugang mit der gymnasialen Maturität

Wissenschaftlich ausgerichtetes Studium: Grundlagenforschung und Erwerb von Fach- und Methodenkenntnissen

Meist keine spezifische Berufsausbildung, sondern Erwerb einer allgemeinen Berufsbefähigung auf akademischem Niveau

Studium in der Regel gemäss vorgegebenen Richtlinien, individuell organisiert

Grössere Anonymität, oft grosse Gruppen

Oft Möglichkeit, Neben- und Zusatzfächer zu belegen

Master als Regelabschluss

Lernkontrollen am Semesterende

Studium als Vollzeitstudium konzipiert

TYPISCH FACHHOCHSCHULE

In der Regel Zugang mit Berufs- oder Fachmaturität

Angewandte Forschung und hoher Praxisbezug, enge Zusammenarbeit mit der Wirtschaft und öffentlichen Institutionen

Oft Ausbildung zu konkreten Berufen inkl. Arbeitserfahrungen (Praktika) in verschiedenen Institutionen

Mehr oder weniger vorgegebene Studienstruktur mit wenig Wahlmöglichkeiten

Studium im Klassenverband

Studiengänge als Monostudiengänge konzipiert, Wahl von Schwerpunkten möglich

Bachelor als Regelabschluss (Ausnahmen: Kunst, Musik, Theater, Psychologie und Unterricht Sekundarstufe)

Lernkontrollen laufend während des Semesters

Studiengänge oft als Teilzeitstudium oder berufsbegleitend möglich

KREDITPUNKTE

› s. Studienleistungen bis zum Abschluss

MASTER

Übergang Bachelor–Master innerhalb desselben Hochschultyps

Mit einem Bachelorabschluss einer schweizerischen Hochschule wird man zu einem *konsekutiven Masterstudium* in derselben Studienrichtung auch an einer anderen Hochschule zugelassen. Es ist möglich, dass man bestimmte Studienleistungen während des Masterstudiums nachholen muss. Konsekutive Masterstudiengänge bauen auf einem Bachelorstudiengang auf und vertiefen das fachliche Wissen. Teilweise werden auch verschiedene konsekutive Master in Teildisziplinen einer Fachrichtung angeboten.

Spezialisierte Master sind meist interdisziplinäre Studiengänge mit spezialisiertem Schwerpunkt. Sie sind mit Bachelorabschlüssen aus verschiedenen Studienrichtungen zugänglich. Interessierte müssen sich für einen Studienplatz bewerben.

Joint Master sind spezialisierte Master, die in Zusammenarbeit mit anderen Hochschulen angeboten werden und teilweise ebenfalls nach Bachelorabschlüssen verschiedener Studienrichtungen gewählt werden können.

Wechsel des Hochschultyps

Wer mit einem Fachhochschulbachelor an eine universitäre Hochschule wechseln will oder umgekehrt, kann zu fachverwandten Studienrichtungen zugelassen werden. Es müssen je nach Fachrichtung Zusatzleistungen im Umfang von 20 bis 60 ECTS erbracht werden. Erkundigen Sie sich am besten direkt bei der Hochschule, an die Sie wechseln möchten.

MASTER OF ADVANCED STUDIES (MAS)

sind nicht zu verwechseln mit konsekutiven und spezialisierten Masterstudiengängen. Es handelt sich hierbei um Weiterbildungsmaster, die sich an berufstätige Personen mit Studienabschluss richten (siehe Kapitel «Weiterbildung», Seite 46). Sie werden im Umfang von mindestens 60 ECTS angeboten.



MOBILITÄT

Je nach individuellen Interessen können Module oder Veranstaltungen an Instituten anderer Hochschulen besucht werden. Solche Module können aber nur nach vorheriger Absprache mit den Instituten an das Studium angerechnet werden.

Sehr zu empfehlen für Studierende ab dem vierten Semester des Bachelorstudiums ist ein ein- oder zweisemestriger Studienaufenthalt im Ausland. Das Erasmus-Programm (für die Schweiz SEMP) bietet dazu gute Möglichkeiten innerhalb Europas. Zusätzlich hat fast jedes Hochschulinstitut bilaterale Abkommen mit ausgewählten Hochschulen ausserhalb Europas. Weitere Informationen zur Mobilität erhalten Sie bei der Mobilitätsstelle Ihrer Hochschule.

MAJOR, MINOR, MONOFACH

› s. Struktur des Studiums

PASSERELLE

› s. Zulassung zum Bachelor

STIPENDIEN

› s. Finanzierung des Studiums

STRUKTUR DES STUDIUMS

Das *Bachelorstudium* an einer universitären Hochschule besteht entweder aus einem *Hauptfach (Major)*, kombiniert mit einem oder mehreren *Nebenfächern (Minor)*, zwei Hauptfächern oder einem Monofach, wie es zum Beispiel in vielen Naturwissenschaften und technischen Wissenschaften der Fall ist. Je nach Universität können diese Modelle variieren.

Auch das *Masterstudium* kann in Haupt- und Nebenfächer unterteilt sein. Ein Vergleich von Studienangeboten an unterschiedlichen Hochschulen kann sich lohnen.

Die Studiengänge an den *Fachhochschulen* sind als Monostudiengänge organisiert. Häufig stehen – vor allem in den letzten Studiensemestern – bestimmte *Vertiefungsrichtungen* zur Wahl.

Ergänzungsfächer bestehen aus weiterführenden Lehrveranstaltungen ausserhalb der gewählten Vertiefung.

Mit *Wahlfächern* kann das Ausbildungsprofil den eigenen Interessen angepasst werden; sie können in der Regel aus dem gesamten Angebot einer Hochschule ausgewählt werden.

STUDIENFINANZIERUNG

› s. Finanzierung des Studiums

STUDIENLEISTUNGEN (ECTS) BIS ZUM ABSCHLUSS

Alle Studienleistungen (Vorlesungen, Arbeiten, Prüfungen usw.) werden in Kreditpunkten (ECTS) ausgewiesen. Ein Kreditpunkt entspricht einem Arbeitsaufwand von 25 bis 30 Stunden.

Bei einem Vollzeitstudium erwirbt man 60 ECTS-Punkte pro Jahr. Die ECTS-Punkte erhält man, wenn ein Leistungsnachweis wie z.B. eine Prüfung oder ein Referat erfolgreich absolviert wurde. Für einen Bachelorabschluss braucht es 180 ECTS, für einen Masterabschluss weitere 90 bis 120 ECTS.

STUDIERN IM AUSLAND

› s. Mobilität

TEILZEITSTUDIUM

(berufsbegleitendes Studium)

Ein Bachelorabschluss (180 ECTS) dauert in der Regel drei Jahre, ein Masterabschluss (90 bis 120 ECTS) eineinhalb bis zwei Jahre. Je nach individueller Situation kann das Studium länger dauern. Wenn Sie aus finanziellen oder familiären Gründen von einer längeren Studienzeit ausgehen, erkundigen Sie sich rechtzeitig über Möglichkeiten zur Studienzeitverlängerung an Ihrer Hochschule.

Universitäten

An den Universitäten sind die Studienprogramme als Vollzeitstudien konzipiert. Je nach Studienrichtung ist es aber durchaus möglich, neben dem Studium zu arbeiten. Statistisch gesehen wirkt sich eine Arbeit bis 20 Stellenprozent positiv auf den Studienerfolg aus. Der Kontakt zum Arbeitsmarkt und der Erwerb von beruflichen Qualifikationen erleichtern den Berufseinstieg. Ein Studium in Teilzeit ist möglich, führt aber in der Regel zu einer Studienzeitverlängerung. Es gilt also, eine sinnvolle Balance von Studium und Nebenjob während des Semesters oder in den Ferien zu finden.

Fachhochschulen

Zusätzlich zu einem Vollzeitstudiengang bieten viele Fachhochschulen ihre Studiengänge als viereinhalbjähriges Teilzeitstudium (Berufstätigkeit möglich) bzw. als berufsbegleitendes Studium an (fachbezogene Berufstätigkeit wird vorausgesetzt).

Pädagogische Hochschulen

Viele Pädagogische Hochschulen bieten an, das Studium in Teilzeit bzw. berufsbegleitend zu absolvieren. Das Studium bis zum Bachelor dauert dann in der Regel viereinhalb Jahre. Fragen Sie an den Infoveranstaltungen der Hochschulen nach Angeboten.

Fernhochschulen

Eine weitere Möglichkeit, Studium und (Familien-)Arbeit zu kombinieren, ist ein Fernstudium. Dieses erfordert aber grosse Selbstständigkeit, Selbstdisziplin und Ausdauer.

ZULASSUNG ZUM BACHELOR

Universitäre Hochschulen

Bedingung für die Zulassung zum Bachelor an einer universitären Hochschule ist eine eidgenössisch anerkannte gymnasiale Maturität oder ein gleichwertiger Ausweis sowie die Beherrschung der Studiensprache.

Für die Studiengänge in Medizin sowie Sportwissenschaften gibt es spezielle Eignungsverfahren.

Eine Berufs- oder Fachmaturität mit bestandener Passerellen-Ergänzungsprüfung gilt als gleichwertig zur gymnasialen Maturität. An den Universitäten Bern, Freiburg, Genf, Lausanne, Luzern, Neuenburg, Zürich und der italienischen Schweiz sowie an der ETHZ ist es möglich, auch ohne gymnasiales Maturitätszeugnis zu studieren. Dabei kommen besondere Aufnahmeverfahren zur Anwendung, die von Universität zu Universität, von Fakultät zu Fakultät verschieden sind. Unter anderem wird ein bestimmtes Mindestalter vorausgesetzt (30 in Bern und Freiburg, 25 in Genf, Luzern und Tessin).

Fachhochschulen

Wer sich an einer Schweizer Fachhochschule einschreiben will, benötigt eine abgeschlossene berufliche Grundbildung meist in einem mit der Studienrichtung verwandten Beruf plus Berufsmaturität oder eine entsprechende Fachmaturität.

In den meisten Studiengängen wird man mit einer gymnasialen Maturität aufgenommen, wenn man zusätzlich ein Jahr berufliche Praxis (zum Beispiel ein Berufspraktikum) vorweisen kann.

Ebenfalls ein in der Regel einjähriges Praktikum muss absolvieren, wer eine berufliche Grundbildung in einem fachfremden Beruf absolviert hat.

In einigen Studienrichtungen werden Aufnahmeprüfungen durchgeführt. In den Fachbereichen Gesundheit, Soziale Arbeit, Kunst, Musik, Theater, Angewandte Linguistik und Angewandte Psychologie werden ergänzend Eignungsabklärungen und/oder Vorkurse verlangt.

Pädagogische Hochschulen

Die Zulassungsvoraussetzung für die Pädagogischen Hochschulen ist in der Regel die gymnasiale Maturität. Je nach Vorbildung gibt es besondere Aufnahmeverfahren bzw. -regelungen. Erkundigen Sie sich direkt bei der entsprechenden Hochschule.

Studieninteressierte mit ausländischem Vorbildungsausweis

Die Zulassungsstellen der einzelnen schweizerischen Hochschulen bestimmen autonom und im Einzelfall, unter welchen Voraussetzungen Studierende mit ausländischem Vorbildungsausweis zum Studium zugelassen werden.

ZULASSUNG ZUM MASTER

› s. Master



PORTRÄTS VON STUDIERENDEN

Auf den folgenden Seiten werden Studierende unterschiedlicher Hochschulen porträtiert. Sie berichten über ihren Studienalltag, seine Sonnen- und Schattenseiten sowie über ihre Zukunftswünsche.

NEWA SONDEREGGER

Sportwissenschaften,
Vertiefung Unterricht,
Masterstudium,
Universität Freiburg

JONAS BITZI

Sport, Bewegung und Gesundheit,
Studienrichtung Prävention und
Gesundheitsförderung,
Bachelorstudium, Universität Basel

FLORIAN DROUX

Sports mit einer Ausrichtung in
Spitzensport, Schwerpunkt Sport-
management, Masterstudium,
Eidgenössische Hochschule für
Sport Magglingen (EHSM)

JULIA BERROTH

Gesundheitswissenschaften und
Technologie, Vertiefung Neurowis-
sensschaften, Bachelorstudium,
ETH Zürich

NICOLAS LORETZ

Gesundheitsförderung und Präven-
tion, Bachelorstudium,
ZHAW Winterthur

FIONA STROBEL

Gesundheitswissenschaften,
Bachelorstudium,
Universität Luzern



Newa Sonderegger, Masterstudium in Sportwissenschaften mit Option «Unterricht», 2. Semester, Universität Freiburg

«DAS WICHTIGSTE IST DIE FREUDE AN DER BEWEGUNG»

Newa Sonderegger (23) studiert an der Universität Freiburg Sportwissenschaften mit dem Ziel, später auf der Sekundarstufe I oder II zu unterrichten. Neben dem Studium arbeitet sie bereits stundenweise als Schwimmlehrerin. Dank des zweisprachigen Studiums beherrscht sie die französische Sprache mittlerweile sehr gut.

Newa Sonderegger, was war ausschlaggebend, dass Sie sich für das Studium der Sportwissenschaften in Freiburg entschieden haben?

Ich wusste schon früh in meiner Kantonsschulzeit, dass ich später einmal unterrichten möchte, am liebsten ein Fach aus dem Bereich der Naturwissenschaften. Ebenfalls habe ich mich

mein ganzes Leben lang gerne und viel bewegt und mehrmals pro Woche trainiert. Der Studiengang Sport- und Bewegungswissenschaften passte somit perfekt zu meinen Interessen. Den Ausschlag gegeben hat schlussendlich vielleicht mein Sportlehrer an der Kantonsschule, der mich mit seiner Motivation und seinem Engagement inspirierte, diese Richtung zu wählen.

Was gefällt Ihnen besonders an Ihrem Studium, was weniger?

Am allerbesten hat mir der Praxisanteil im Bachelorstudium gefallen. In den Praxisfächern, in der Turnhalle, konnten wir unser Wissen direkt anwenden und erste Erfahrungen im Unterrichten sammeln. Das eigene Ausprobieren der Sportarten hilft ausserdem, die Lernprozesse zu verstehen, was für das Unterrichten wertvoll ist. Dieser Teil des Studiums wird mir später im Berufsleben sicher am meisten helfen und wird mir wohl auch am stärksten in Erinnerung bleiben. In der Theorie gibt es aber ebenfalls viele interessante Kurse wie Anatomie, Traumatologie oder auch Trainingswissenschaften.

In meinem Jahrgang sind ungefähr 45 Studierende (diese Zahl ist wegen der Aufnahmeprüfung in jedem Jahrgang ähnlich). Da wir alle fast immer die gleichen Kurse haben, darunter im Bachelor viele praktische Kurse und Lager, kennen wir uns alle gut. Ich denke, dass das an dieser Studienrichtung schon speziell ist. Auch der Kontakt mit den Dozenten und Dozentinnen ist sehr kollegial, sie haben immer ein offenes Ohr für uns, und die Dozierenden der Praxisfächer kennen uns alle beim Namen.

Was mir im Masterstudium weniger gefällt, ist, dass recht stark auf die Theorie fokussiert wird und die Anwendung etwas in den Hintergrund gerät. Ich verstehe, dass wissenschaftliche Hintergründe wichtig sind. Da ich mich beim Master aber für die Option «Unterricht» entschieden hatte, war meine Erwartung, dass sich mein Studium in diese Richtung entwickelt, was jedoch erst mit Beginn der Zusatzausbildung zum Lehrdiplom der Fall sein wird.

Sie sind in der Ostschweiz aufgewachsen. Wie sind Sie dazu gekommen, Freiburg als Studienort zu wählen – quasi am anderen Ende der Schweiz?

In der Deutschschweiz werden Sport- und Bewegungswissenschaften nur von den Universitäten Bern und Basel angeboten – und zusätzlich von der Universität Freiburg, welche die Möglichkeit eines zweisprachigen Studiums bietet. Als Ostschweizerin musste ich also so oder so von zu Hause weg, deshalb spielten ein paar Kilometer mehr oder weniger keine Rolle.

In meine enge Wahl kamen Basel und Freiburg. Ich habe an beiden Orten die Aufnahmeprüfung abgelegt mit dem Ziel, nach Freiburg zu gehen und Basel als «Backup» zu haben.

«In den Praxisfächern, in der Turnhalle, konnten wir unser Wissen direkt anwenden und erste Erfahrungen im Unterrichten sammeln. Das eigene Ausprobieren der Sportarten hilft ausserdem, die Lernprozesse zu verstehen, was für das Unterrichten wertvoll ist.»

Die Zweisprachigkeit in Freiburg sah ich als willkommene Challenge, da ich mich schon immer gerne etwas herausforderte. Zu wissen, dass ich Präsentationen und Prüfungen auf Deutsch würde absolvieren dürfen, gab mir bei meiner Entscheidung zusätzliche Sicherheit.

Zugegeben, die ersten Wochen waren eine Herausforderung. Da aber fast alle Studierenden in meinem Jahrgang französisch sprachen, lernte ich sehr schnell, die wichtigsten Sachen zu verstehen. Das Sprechen dauerte etwas länger, aber bereits nach einem halben Jahr konnte ich mich gut verständigen. Inzwischen, nach vier Jahren, fällt mir das Französisch leicht. Ich unterrichte sogar einige meiner Schwimmlektionen auf Französisch. Auch alle anderen Deutschsprachigen beherrschen die französische Sprache mittlerweile sehr gut.

Wie ist Ihr Studium aufgebaut?

Ich studiere Sport- und Bewegungswissenschaften im Haupt- sowie Biologie im Nebenfach. Daneben werde ich nächstes Semester mit der Zusatzausbildung zum Lehrdiplom für Maturitäts- und Sekundarschulen beginnen. Im ersten Bachelorstudienjahr waren alle Kurse vorgegeben, ungefähr 30 Lektionen in der Woche. Etwa die Hälfte davon war Sportpraxis. In diesem ersten Jahr hatten wir nur das Hauptfach, also Sport. Im zweiten und dritten Bachelorstudienjahr hatten wir etwas mehr Theorie als Praxis, dafür konnten wir die Praxisfächer teilweise wählen. Daneben besuchten wir Kurse im jeweiligen Nebenfach, insgesamt werden das so zwischen 25 bis 30 Lektionen pro Woche gewesen sein.

Momentan gebe ich neben dem Studium sechs Stunden Schwimmunterricht pro Woche an Primarschulen und in einem Schwimmverein. Die Vorbereitung für den Schwimmunterricht nimmt einige Zeit in Anspruch. Es ist für mich aber machbar, auch wenn ich ab und zu etwas an meine Grenzen stosse, da ich aktuell mit 40 ECTS ein sehr hohes Studienpensum habe (empfohlen werden 30 ECTS pro Semester).

War es einfach oder schwierig, diese Anstellungen zu finden?

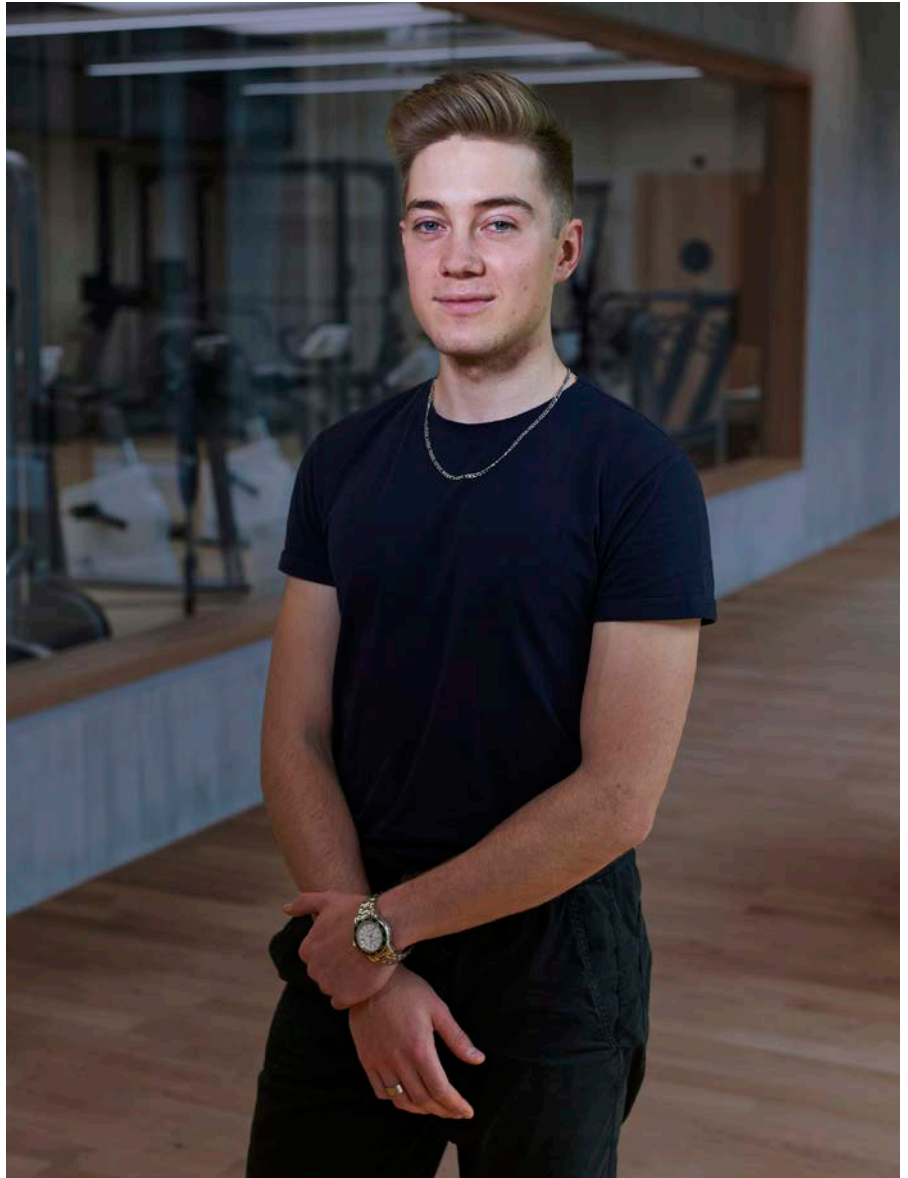
Für mich war es sehr einfach, da im Kanton Freiburg ein Mangel an Schwimmlehrpersonen herrscht. So viel ich weiss, ist die Situation in anderen Kantonen ähnlich. Ich könnte noch viele weitere Stunden unterrichten, wenn ich Zeit hätte. Wir Sportstudierenden werden immer wieder für Lektionen angefragt. Auch für andere Sportlektionen werden wir regelmässig angefragt. Meist auf Stufe Primarschule, aber auch für andere Stufen. Nach meinem Studienabschluss würde ich am liebsten auf der Sekundarstufe II unterrichten. Da das Stellenangebot dort aber begrenzt ist, habe ich mich für das kombinierte Lehrdiplom entschieden, welches schweizweit einzig die Universität Freiburg anbietet. Mit diesem Lehrdiplom werde ich später auf den Sekundarstufen I und II unterrichten können.

Welche Eigenschaften und Fähigkeiten sollte jemand Ihrer Meinung nach für ein Studium der Bewegungs- und Sportwissenschaften mitbringen?

Das Wichtigste ist die Freude an der Bewegung. Man muss sich gerne bewegen und ein Interesse dafür haben, wie Bewegungen funktionieren. Dabei ist Polysportivität zentral. Wer nur gerne seinen Lieblingssport macht, sich sonst aber nicht allzu sehr für andere Sportarten interessiert, sollte von einem Sportstudium eher absehen.

Dann sollte auch eine gewisse Motivation da sein, die theoretischen Hintergründe des Sports zu entdecken, da doch ein grosser Teil des Studiums Theorie ist. Wenn man nicht bereit ist, sich auf wissenschaftliche Studien und Theorien einzulassen, ist ein Sportstudium eher weniger zu empfehlen.

Meiner Meinung nach muss man nicht besonders gut in einem spezifischen Schulfach sein, um ein Sportstudium zu meistern. Eine gewisse Disziplin und Ehrgeiz sollten schon vorhanden sein, aber es gibt kein speziell «wichtiges» Schulfach.



Jonas Bitzi, Bachelorstudium in Sport, Bewegung und Gesundheit, Studienrichtung Prävention und Gesundheitsförderung, 3. Semester, Universität Basel

«MENSCHEN ZU MEHR LEBENSQUALITÄT VERHELFFEN»

Jonas Bitzi (22) studiert im zweiten Jahr Sport an der Universität Basel und arbeitet nebenbei als Personal Trainer in einem Fitnesscenter. Die von ihm gewählte Studienrichtung Prävention und Gesundheitsförderung passt sehr gut zu seinem Interesse an Gesundheitscoaching und Psychologie. Nach Studienabschluss hat er vor, die Weiterbildung zum Personal Health Coach zu absolvieren und Menschen so zu einem nachhaltig gesünderen Lebensstil zu verhelfen.

Jonas Bitzi, Sie haben Basel ganz bewusst als Studienort ausgewählt. Warum?

Das Studium in Zürich wäre mir zu technisch gewesen, und Bern über-

zeugte mich zu wenig. Ausserdem ist die Sportinfrastruktur hier in Basel schweizweit herausragend und topmodern – dank eines innovativen Neubaus, der 2022 exklusiv für Sportstu-

Interview
Bettina Keck

dierende und -dozierende eröffnet wurde. Einzig Magglingen kann das vielleicht schlagen. Der Neubau ist zentral eingebettet in die Sportinfrastruktur der Stadt Basel, eine der grössten der Schweiz: Direkt nebenan trainiert der FCB, und im Leichtathletikstadion sowie der anliegenden St. Jakobshalle finden nationale und internationale Wettkämpfe statt. Über Mittag oder nach Feierabend locken Eishalle, Gartenbad, Beachvolleyball- und Fussballfelder, und durch die zentrale Lage bin ich schon Roger Federer und Marco Streller über den Weg gelaufen. Einer meiner Hauptgründe für die Wahl von Basel war aber auch, dass die Weiterbildung zum Personal Health Coach, die ich später absolvieren möchte, einzig an der Universität Basel angeboten wird. Ich sehe in diesem Berufsfeld ein grosses Zukunftspotenzial. Und es passt perfekt zu meinem Interesse an Coaching und Psychologie.

Was gefällt Ihnen an Ihrem Studium besonders gut, was weniger?

Mich interessieren fast alle Aspekte des Studiums, aber am allermeisten schätze ich den hohen Anteil an Sportpraxis und die Fachkompetenz der Dozierenden. Etwas weniger spannend finde ich sehr theoretische Fächer wie Sportgeschichte. Jedoch tragen auch diese zu einem tieferen Verständnis von Sport bei und sind wichtig.

Wie ist der Kontakt unter den Studierenden und zu den Dozierenden?

In meinem Jahrgang sind wir etwa 80 Sportstudierende. Da unsere Vorlesungen und Praxisveranstaltungen in einem Neubau stattfinden, der ausschliesslich für das Sportstudium ausgelegt ist, sehe ich fast alle Studierenden meines Jahrgangs täglich. Dies führt dazu, dass das Verhältnis unter den Studierenden fast schon familiär ist. Es herrscht kein Konkurrenzdenken, sondern man unterstützt sich. Da die Dozierenden ihren Arbeitsplatz ebenfalls im Neubau haben, ist auch der Kontakt zu ihnen locker und angenehm, und bei Fragen helfen sie im-

mer gern. Als Fachschaftspräsident ist mir dieser gute Umgang untereinander sehr wichtig, und dafür setze ich mich auch ein.

Neben Ihrem Studium arbeiten Sie in einem Fitnesscenter und geben zusätzlich Nachhilfe in Deutsch. Geht das zeitlich gut?

Da das Sportstudium nicht so zeitintensiv ist, kann ich Studium, Arbeit und Freizeit gut unter einen Hut bringen. Die Herausforderung besteht eher darin, dass ich nicht ins Übertraining komme, wenn ich neben dem hohen Sportpensum im Studium auch in meiner Freizeit viel Sport treibe.

Aktuell besuche ich pro Woche an der Uni sechs theoretische Vorlesungen und vier Praxisveranstaltungen und gebe eine Stunde Deutschnachhilfe. Daneben arbeite ich als Personal Trainer zwischen sechs und 15 Stunden pro Woche. Darin enthalten sind ein wöchentlicher Calisthenics Workshop, den ich leite, sowie regelmässig auch eine Stunde Groupfitness.

Auf die Stelle im Fitnesscenter wurde ich durch eine Mitstudentin aufmerksam gemacht, die bereits dort angestellt war. Ich bewarb mich und erhielt die Stelle.

Ihr ursprüngliches Berufsziel war Militärpilot. Weil dies nicht möglich war, mussten Sie sich neu orientieren. Schlussendlich sind die Studiengänge Psychologie und Sport in Ihre engste Wahl gekommen. Was hat den Ausschlag für das Sportstudium und Ihre Studienrichtung gegeben?

Mein Hauptgrund gegen ein Studium war immer, dass es sehr kopflastig ist, man wenig Praxis hat – und vor allem auch wenig körperliche Bewegung. Deshalb entschied ich mich für das Sportstudium. Die Studienrichtung Prävention und Gesundheitsförderung kombiniert die für mich wichtigsten Aspekte und bezieht auch psychologische Erkenntnisse mit ein.

Sehen Sie Parallelen zwischen Sport und Fliegen?

Absolut. Klares Denken, schnelles Entscheiden und den Überblick bewahren sind Gemeinsamkeiten. Ein wichtiges Prinzip im Fliegen lautet: «Stay ahead of the plane». Es besagt, dass man im Kopf immer vorausdenken muss, um gedanklich «vor dem Flugzeug» zu sein. So weiss man immer schon, wann man welche Checks durchzuführen hat und was auf einen zukommt. Das hilft auch im Sport sehr. Je besser ich vorausdenken kann und in der Lage bin, den Gegner zu lesen, desto ruhiger kann ich agieren und desto erfolgreicher werde ich sein.

Ziele sind Ihnen wichtig. Haben Sie konkrete Vorstellungen, in welchen Bereichen oder bei welchen Arbeitgebern Sie nach dem Studium am liebsten arbeiten würden?

Ein Wunsch begleitet mich schon lange: Anderen Menschen mit meinem Wissen und meinen Fähigkeiten zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Im Studium hat sich dieser Wunsch weiter konkretisiert und ich habe mich intensiv mit Coaching auseinandergesetzt, besonders mit Gesundheitscoaching. Dieses hat zum Ziel, Menschen zu helfen, einen gesünderen Lebensstil aufzubauen, den sie nachhaltig und mit Freude umsetzen können.

Als möglichen Arbeitgeber könnte ich mir beispielsweise die SalutaCoach AG vorstellen. Oder auch eine Teilselbstständigkeit. Die SalutaCoach AG ist ein Start-up der Universität Basel, das ein sogenanntes Personal Health Coaching anbietet und von einem ehemaligen Dozenten gegründet wurde. Seine Vision ist, dass Ärzte in Zukunft ihren Patientinnen und Patienten Personal Health Coaching verschreiben können, wie man es bereits von der Physiotherapie her kennt. Eine vielversprechende Idee!

Interview
Bettina Keck



Florian Droux, Masterstudium in Sports mit einer Ausrichtung in Spitzensport, 4. Semester, Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM

«ICH MÖCHTE DEN SPORT NATIONAL UND INTERNATIONAL WEITERENTWICKELN»

Florian Droux (28) studiert Sports mit einer Ausrichtung in Spitzensport an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM (Masterstudium). Als Spezialisierungsrichtung hat er Sportmanagement gewählt. Dank eines Praktikums im Rahmen seines Masterstudiums ist ihm der berufliche Einstieg in seinen Wunschbereich bereits gelungen.

Florian Droux, wie ist Ihr Masterstudium organisiert?

Während den ersten beiden Semestern hatte ich jeweils von Montag bis Don-

nerstag durchgehend Vorlesungen oder Kurse. Mit den zusätzlichen Gruppenarbeiten entsprach das einem Vollzeit-Studium, sodass ich daneben

nur ca. 20 Prozent gearbeitet habe. Es hätte jedoch auch die Möglichkeit gegeben, das Studium Teilzeit durchzuführen und 60 bis 80 Prozent zu arbeiten.

Vermittelt wurde im ersten Studienjahr vorwiegend Theorie. Zentrale Themen waren beispielsweise Verbandspolitik, Marketing und Innovationsmanagement, national und international sportpolitisch relevante Systeme sowie sportspezifische juristische Grundlagen. Daneben besuchten wir Eventstätten, erhielten Einblick in die Tätigkeitsbereiche verschiedener Expertinnen und Experten und arbeiteten an Projekten wie etwa zum Thema Crowdfunding.

Das dritte Semester bestand ausschliesslich aus einem Praktikum im Bereich Sportmanagement, verbunden mit einem Bericht. Jetzt im vierten Semester würde eigentlich die Masterarbeit anstehen, Vorlesungen und Kurse gibt es keine mehr. Aufgrund meiner aktuellen Arbeitssituation mit hohem Arbeitspensum werde ich die Masterarbeit aber etwas langsamer angehen als geplant: Durch mein Hochschulpraktikum beim Bundesamt für Sport (BASPO) habe ich die Möglichkeit erhalten, noch vor Abschluss meines Studiums ins Sportmanagement einzusteigen; ich hatte das Glück, dass beim BASPO genau zum richtigen Zeitpunkt eine neue Stelle im Ressort Sportökonomie geschaffen wurde. Ich bin aber bestrebt darum, die Masterarbeit im nächsten Semester zu schreiben.

Wie ist der Kontakt unter den Studierenden und zu den Dozierenden?

In der Spezialisierungsrichtung Sportmanagement waren wir nur etwa zehn Studierende. Trotz der covid-bedingten Onlineversion des Studiums war der Kontakt mit den anderen Studierenden daher sehr gut und der Austausch nicht rein oberflächlich.

Aufgrund von Covid war zu den Dozierenden natürlich eine etwas grössere Distanz vorhanden. Nichtsdestotrotz war der Kontakt einiges intensiver als ich dies bspw. in meinem Psychologiestudium erlebt hatte. Es erfordert aber

selbstverständlich eine gewisse Eigeninitiative.

Sie waren vor dem Studium Spitzensportler, Nationalkader-athlet Judo und achtfacher Schweizer Meister Judo, als Trainer tätig und hatten zudem einen Bachelorabschluss in Psychologie in der Tasche. Was hat Sie dazu bewogen, das Studium an der EHSM noch in Angriff zu nehmen? Und weshalb haben Sie sich für den Schwerpunkt Sportmanagement entschieden?

Nach meinem nicht geplanten, verletzungsbedingten Karriereende war eine Tätigkeit als Trainer naheliegend, insbesondere auch, weil ich mit einem Bachelor in Psychologie nicht unmittelbar berufsbefähigt war und für mich klar war, dass ich beruflich im Sport tätig sein wollte. Jedoch wurde mir mit der Zeit bewusst, dass ich nicht mein ganzes Leben als Trainer arbeiten möchte. Ich möchte den Sport als solchen weiterentwickeln und einen grösseren Einfluss darauf nehmen können, als es in einem Leistungszentrum mit einem Dutzend Athleten und Athletinnen möglich ist. Zudem denke ich, dass meine Stärken in der Kommunikation und im vernetzten Denken in einem Bereich wie Sportmanagement stärker zur Geltung kommen könnten.

Das Studium an der EHSM habe ich als Sprungbrett gesehen, um im Sportmanagement Fuss zu fassen, erste Kontakte für den Berufseinstieg zu knüpfen und nahe an Organisationen potenzieller Arbeitgeber studentische Projekte zu entwickeln. Vielleicht hätte ich auch an eine Universität gehen können fürs Studium. Eine Universität bietet aus meiner Sicht aber eher wenig Vernetzungsmöglichkeiten für den Berufseinstieg – insbesondere im Bereich des Sportmanagements. Magglingen als Herz des Schweizer Sports vernetzt viele wichtige Akteure aus dem Sport. Das war für mich entscheidend. Last but not least war auch der Standort Magglingen, der mich in meiner aktiven Karriere begleitet hatte, ein Pluspunkt.

Als ehemaliger Spitzensportler haben Sie einen direkten Bezug zum Spitzensport. Trifft das auch auf Ihre Mitstudierenden zu?

Nicht alle waren oder sind aktive Spitzensportler und -sportlerinnen, nein. Die meisten haben jedoch einen direkten Bezug zum Spitzensport. Sei dies als aktive Sportler oder in einer anderen Funktion. Es gibt jedoch auch einfach sehr sportinteressierte Studierende, die ihre Leidenschaft für den Spitzensport entdeckt haben.

Den Studierenden-Mix empfand ich als sehr spannend: Personen, die das Masterstudium direkt an den Bachelor angehängt haben, Personen wie ich, die vorgängig bereits etwas Arbeitserfahrung im Berufsfeld Sport gesammelt hatten, und solche, die sich für eine Neuorientierung entschieden haben. Von Geographie über Betriebswirtschaft bis hin zu Physiotherapie als Background war alles dabei. Dank diesem Mix eröffneten sich oft ganz neue Sichtweisen. Natürlich sind nicht alle in allen Fächern auf dem gleichen Stand. Dies erfordert Initiative, gewisse Inhalte aufzuarbeiten.

Was gefällt Ihnen besonders an Ihrem Studium, an Ihrer Studienrichtung, was weniger?

Wir hatten ziemlich Pech, die Corona-Jahre zu erwischen und somit teilweise weit weg von persönlichen, zwischenmenschlichen Interaktionen zu sein. Trotzdem war der «Esprit de Maccolin» präsent, wenn wir oben waren. Die Dozierenden waren sehr engagiert, uns mit zahlreichen Experteninputs Einblicke in spezifische Bereiche zu gewähren und uns auch selbst Tools und Wissen näherzubringen.

Was teilweise herausfordernd war, waren die vielen Gruppenarbeiten, insbesondere, weil das Ganze meist digital abgehalten werden musste. Rückblickend konnte ich aber sehr viel dabei lernen.

Was mir grundsätzlich am Sportmanagement gefällt, ist die unglaubliche Vielfalt der Tätigkeitsbereiche, der zentrale Aspekt der Kommunikation sowie die politischen Elemente und Verflechtungen in diesem sehr komplexen System.

Sie selber haben bereits eine Anstellung im Sportmanagement gefunden. Wie sieht das bei Ihren Mitstudierenden aus? Und wie sehen Sie persönlich Ihre weitere berufliche Zukunft?

Einige Mitstudierende sind noch auf Stellensuche, andere haben bereits eine (Teilzeit-) Stelle im Sportmanagement. Es ist jedoch schon so – das kann ich aus eigener Erfahrung sagen –, dass sich die Stellensuche nicht ganz einfach gestaltet. Der Arbeitsmarkt im Sportmanagement ist nicht gross.

Ich bin sehr glücklich darüber, am BASPO arbeiten zu dürfen. Es gefällt mir sehr, mich in Projekten einbringen zu können, welche den Sport national fördern und weiterentwickeln.

Diesen Weg würde ich gerne weitergehen und womöglich in noch grösseren Projekten nationaler oder internationaler Bedeutung Einfluss nehmen. Wie bereits erwähnt, gefällt mir der politische und gesellschaftliche Aspekt des Sports. Dafür möchte ich mich auch in Zukunft einsetzen.

Welche Ratschläge würden Sie jemandem geben, der sich für das Masterstudium mit Spezialisierung Sportmanagement interessiert?

Man muss sich bewusst sein, dass es neben dem Interesse für den (Spitzen-) Sport und das Sportmanagement einen grossen Willen braucht, sich in einem hart umkämpften Bereich durchzusetzen.

Was ich in jedem Fall empfehlen kann, ist, die Zeit vor Ort möglichst gut zu nutzen und auch mal nach der Vorlesung mit den anderen Studierenden Zeit zu verbringen. Auch dieses Netzwerk hat sehr viel Potenzial.

Interview
Bettina Keck



Julia Berroth, Bachelorstudium in Gesundheitswissenschaften und Technologie, 6. Semester, ETH Zürich

«MIR GEFÄLLT, DASS DER STUDIENGANG SO INTERDISZIPLINÄR IST»

Julia Berroth (23) studiert an der ETH Zürich Gesundheitswissenschaften und Technologie. Als Mastertiefungsrichtung hat sie Neurowissenschaften gewählt mit dem Ziel, Menschen mit Rückenmarksverletzungen mittels neuer Therapien und Technologien helfen zu können.

Julia Berroth, wie sind Sie auf den Studiengang Gesundheitswissenschaften und Technologie gestossen?

Schon seit meiner Kindheit interessiere ich mich für Paraplegie und die Schicksale von Paraplegikern und Paraplegi-

kerinnen. Rückenmarksverletzungen, was mit den beschädigten Nerven passiert, wie man therapieren und das Leben von Menschen mit einer Rückenmarksverletzung verbessern kann, das fasziniert mich unglaublich.

Als ich dann mit 15 für einen Vortrag

über Paraplegie recherchiert habe, bin ich zufällig auf den Studiengang Gesundheitswissenschaften und Technologie gestossen. Ich habe mich darüber informiert und wusste schnell, dass dies vermutlich der perfekte Studiengang für mich ist. Denn ich interessiere mich nicht nur für den menschlichen Körper – wie er funktioniert und was passiert, wenn etwas nicht so ist, wie es sein sollte –, sondern auch für Technik und dafür, wie man neue, auch technische Lösungen findet, um Menschen zu helfen.

Während meinem Maturajahr habe ich dann zwar noch weitere Studiengänge angeschaut. Aber keiner hat mich so überzeugt und bringt meine Interessen so gut zusammen wie Gesundheitswissenschaften und Technologie.

Was gefällt Ihnen an Ihrem Studium besonders gut,?

Mir gefällt sehr, dass es so interdisziplinär ist und eine Brücke zwischen Mensch und Technik schlägt. Auch ist der Studiengang sehr breit ausgerichtet: Im Bachelor wird das Grundwissen für alle fünf Mastertiefungen vermittelt, und dazu gehört im dritten Studienjahr auch, in vier von fünf Vertiefungen hineinzuschauen. So können alle für sich herausfinden, was sie am meisten interessiert. Gleichzeitig bleiben nach dem Studium dank der breiten Grundausbildung alle Anwendungsfelder und Tätigkeitsbereiche offen, unabhängig davon, welche Mastertiefung man gewählt hat.

Ich selber war zu Beginn meines Studiums übrigens überzeugt, dass ich Medizintechnik als Vertiefungsrichtung wählen würde. Durch die Einblicke in die verschiedenen Vertiefungen habe ich dann aber realisiert, dass mir Medizintechnik doch ein bisschen zu techniklastig ist und mich für Neurowissenschaften entschieden.

Dass das Studium so breit und interdisziplinär ist, kann auch ein Nachteil sein. Ich musste mich in den ersten Jahren und vor allem im Basisjahr, wo fast alle Fächer vorgeschrieben sind, auch mit Themen auseinandersetzen, die mich nicht alle wahnsinnig interessierten. Doch nach dem Basisjahr ist es mit jedem weiteren Studienjahr immer

besser möglich, Fächer nach seinen eigenen Interessen auszuwählen. Im zweiten Studienjahr umfassen die Wahlfächer 9 von 60 Kreditpunkte und im dritten Studienjahr kommen weitere individuelle Akzentsetzungen hinzu.

Wie ist der Kontakt unter den Studierenden und zu den Dozierenden? Und wie sieht die Geschlechterverteilung aus?

In meinem Semester und generell im Studiengang Gesundheitswissenschaften und Technologie studieren ungefähr gleich viele Frauen wie Männer, in

«Im Bachelor wird das Grundwissen für alle fünf Mastertiefungen vermittelt, und dazu gehört im dritten Studienjahr auch, in vier von fünf Vertiefungen hineinzuschauen. So können alle für sich herausfinden, was sie am meisten interessiert.»

der Mastertiefung Neurowissenschaften sind es sogar eher etwas mehr Frauen. Sobald man in technischere Vertiefungen geht, sind aber die Männer in der Überzahl.

Der Kontakt unter den Studierenden hat sich durch Corona natürlich etwas reduziert. Im Basisjahr, vor der Pandemie, hatte ich aber eine kleine Freundesgruppe gefunden. Da ich 2020 eine kurze Pause einlegte, studiere ich heute leider nicht mehr im gleichen Semester wie sie. Aus meinem Semester jetzt kenne ich vier bis fünf Studierende etwas näher.

Zu den Dozierenden haben die meisten Studierenden im Bachelor nicht so viel Kontakt. Das hängt damit zusammen, dass eine «Kohorte» 150 oder mehr Personen umfasst. Aber nach den Vorlesungen oder in den Pausen ist es durchaus möglich, auf die Dozierenden zuzugehen und ihnen Fragen zu stellen. Einige Dozenten und Dozentinnen ermutigen dies auch explizit.

Arbeiten Sie neben dem Studium?

Momentan besuche ich etwa 20 Stunden Vorlesungen pro Woche. Für das Nachbearbeiten und Zusammenfassen der Vorlesungen wende ich pro Woche während des Semesters zusätzlich ungefähr zehn bis 20 Stunden auf. Daneben arbeite ich seit knapp einem Jahr an zwei Abenden im Kino, insgesamt etwa 13 Stunden pro Woche. Da ich ab dem dritten Studienjahr mehr Freiheiten hatte und besser entscheiden konnte, wann ich welche Vorlesungen besuche, geht das gut. Im Basisjahr oder auch im zweiten Studienjahr hätte ich mir allerdings nicht zugetraut, nebenher zu arbeiten. Aber das ist vielleicht typabhängig. Ich kenne Studierende, die von Anfang an gearbeitet haben.

Ein Studium an der ETH hat den Ruf, eher schwierig zu sein. Wie empfinden Sie das?

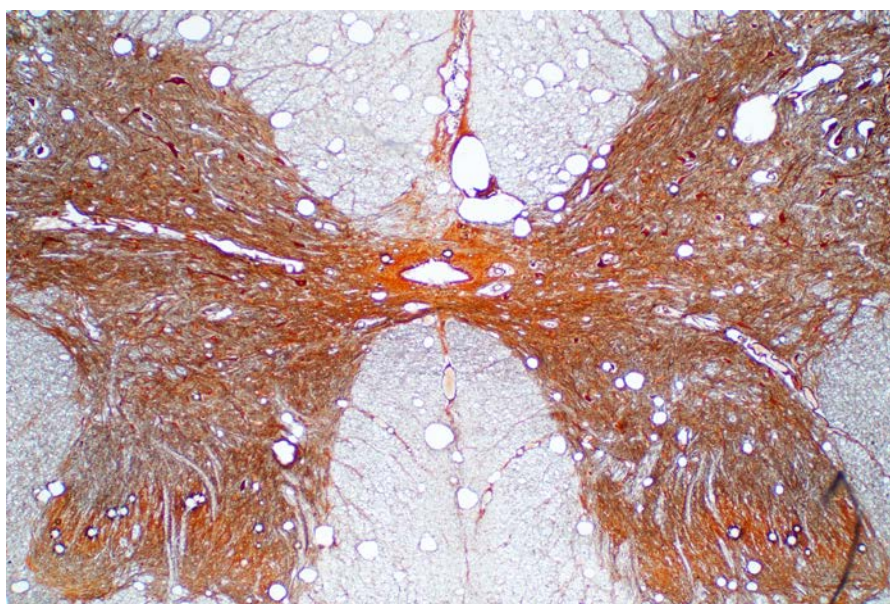
Da ich von der Mittelschule her eine solide Basis und gute Noten in den naturwissenschaftlichen Fächern Chemie, Physik, Mathematik und Biologie mitbrachte, fühlte ich mich gut auf das Studium vorbereitet. Trotzdem gibt es manchmal Situationen, wo es mir zu schnell geht und ich nicht mehr mitkomme. Meistens frage ich dann die Dozierenden oder andere Studierende nach Lösungen oder recherchiere selber. Damit bin ich bis jetzt immer gut durchgekommen.

Wer weniger optimale Voraussetzungen in den Naturwissenschaften mitbringt, kann sich sicher auch viel selber erarbeiten. Man muss dann einfach mehr Zeit fürs Lernen investieren. Vor allem für die Basisprüfungen.

In welchem Bereich würden Sie nach dem Studium am liebsten arbeiten?

Das Forschungspraktikum im Masterstudium und die Masterarbeit würde ich sehr gerne am Spinal Cord Injury Center im Balgrist absolvieren. Wohin es mich nach meinem Master zieht, weiss ich noch nicht. Ein Traum von mir ist aber, irgendwann im Paraplegikerzentrum in Nottwil zu arbeiten.

Interview
Bettina Keck



Julia Berroth hat sich schon seit ihrer Kindheit dafür interessiert, wie man das Leben von Menschen mit Rückenmarksverletzungen verbessern kann: Querschnitt durch das Rückenmark unter dem Mikroskop.



Nicolas Loretz, Bachelorstudium in Gesundheitsförderung und Prävention, 4. Semester, ZHAW Winterthur

«MIR GEFÄLLT DIE BANDBREITE AN INHALTEN UND THEMEN»

Nicolas Loretz (24) studiert an der ZHAW Gesundheitsförderung und Prävention. Mit Vertiefungs- und Wahlpflichtmodulen hat er einen Schwerpunkt auf das Thema Bewegung und Sport gelegt, könnte sich nach dem Studium aber ebenso eine Tätigkeit in der Quartier- oder Stadtentwicklung vorstellen. Sein Praktikum absolviert er in einem Wassersportzentrum.

Nicolas Loretz, Sie haben ursprünglich Polymechaniker gelernt und eine technische Berufsmaturität absolviert. Wie sind Sie zum Studiengang

Gesundheitsförderung und Prävention gekommen?

Zu Beginn meiner Lehre hatte ich die Absicht, später Maschinenbau zu studieren. Im dritten Lehrjahr ging ich

dann für die Schwerpunktausbildung auf Aufzugsmontage und montierte Liftanlagen für Schindler. Da hat bei mir das Umdenken angefangen. Ich bin ein Bewegungsmensch und bewege mich wenn immer möglich mit dem Fahrrad fort. Deshalb widersprach es meiner Mentalität, mit dem Firmenauto zur Arbeit zu fahren und ein Produkt zu montieren, das die Menschen vom Bewegen abhält. So begann ich mich über andere Studiengänge zu informieren.

Vier davon zog ich schliesslich in die engere Wahl: Umweltingenieurwesen, Soziale Arbeit, Sportwissenschaften sowie Gesundheitsförderung und Prävention. Den Ausschlag für Letzteres gab am Ende die Teilnahme am Angebot «Student for a Day». Bei diesem Angebot der ZHAW können Interessierte für einen halben Tag einen Einblick ins Studium gewinnen, indem sie am Unterricht teilnehmen und dabei von einem Studenten oder einer Studentin begleitet werden.

An diesem Tag wurden drei Projekte vorgestellt, welche die Studierenden im Rahmen ihres Moduls planen und umsetzen konnten. Die Möglichkeit, so aktiv an gesundheitsförderlichen Projekten mitzuwirken und etwas Gutes für die Menschen zu tun, machte mir die Entscheidung leicht.

Wie ist Ihr Studium aufgebaut? Inwiefern ist es möglich, einen bestimmten Schwerpunkt zu setzen?

Im ersten Studienjahr erlernen wir viele Grundlagen, weshalb die ersten beiden Semester eher theorie-lastig ausfallen – jedoch immer mit Bezug zur Praxis. Im dritten und vierten Semester wird auf den Grundlagen aufgebaut und das erworbene Wissen in Projektarbeiten angewendet. Im Praktikum, im fünften Semester, erfolgt dann die Anwendung im Arbeitsalltag, bevor das Studium mit einem Mix aus Theorie und Praxis abgeschlossen wird.

Das Studium ist mit Absicht generalistisch aufgebaut, es gibt keine eigentlichen Vertiefungsrichtungen. Eine wirkliche thematische Vertiefung ist erst in Form eines Masters, mit Weiterbildungen, im Praktikum, durch Stu-

dienarbeiten oder im Beruf möglich. Es gibt jedoch drei Vertiefungsmodule im Umfang von 15 ECTS, mit denen wir thematische Schwerpunkte setzen können. Zudem sind Wahlpflichtmodule zu besuchen, die ebenfalls nach eigenem Interesse gewählt werden können.

Da mich der Themenbereich Gesundheitsförderung durch Bewegung sehr interessiert und ich selber seit vielen Jahren aktiver Wassersportler bin, absolviere ich mein Praktikum in einem Wassersportzentrum. Dort gehe ich unter anderem der Frage nach, welche gesundheitsförderlichen Auswirkungen Stand-up-Paddeln im Alter hat, und mit dieser Fragestellung werde ich mich auch in meiner Bachelorarbeit beschäftigen.

Mittlerweile sind Sie im zweiten Studienjahr. Was gefällt Ihnen besonders gut – und was weniger?

Mir gefällt die grosse Bandbreite an Inhalten und Themen, die uns im Studium vermittelt werden – angefangen bei den Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention über Kommunikationsmodule bis hin zu Projektmanagement. Ebenfalls entspricht mir der starke Praxisbezug. So durften wir bereits einige Projekte planen, die später realisiert worden sind oder zumindest in die Planung weiterer Projekte miteinflussen. Dies erlebe ich als sehr motivierend. Generell mag ich auch das Arbeiten in Gruppen, das einen Grossteil des Studiums ausmacht.

Was mir besonders positiv auffällt, ist der Einbezug der Studierenden bei der Gestaltung des Studiums: Uns wird die Möglichkeit gegeben, Anregungen und Verbesserungsvorschläge für abgeschlossene Module einzubringen, und unsere Wünsche und Anliegen können wir an den regelmässig stattfindenden Studiengangs-Konferenzen einbringen. Dieser Austausch in Kombination mit der übersichtlichen Anzahl an Studierenden ermöglicht es, eine gute Beziehung zu den Dozierenden aufzubauen (aktuell sind wir 63 Studierende in unserer Kohorte, inklusive Teilzeitstudierende). Die Dozierenden kennen uns persönlich, stehen uns bei Fragen und Unklarheiten unterstützend zur Seite und nehmen sich Zeit für uns.

Herausfordernd können die zahlreichen Gruppenarbeiten werden. Bei acht Gruppenarbeiten, die parallel laufen, kann man mit der Koordination an den Anschlag kommen, und vielleicht leidet ab und an auch die Qualität der einzelnen Projekte darunter.

Schade finde ich zudem, dass die Wahlpflichtmodule grösstenteils zwischen 18.00 Uhr und 20.00 Uhr stattfinden. Da die Wahlpflichtmodule interprofessionell gewählt werden können, geht das aber wegen der unterschiedlichen Stundenpläne der verschiedenen Studiengänge wohl leider nicht anders.

Neben Ihrem Vollzeitstudium arbeiten Sie stundenweise im Nachtdienst fürs Kantonsspital Luzern. Geht das gut?

Für das Luzerner Kantonsspital arbeite ich vorwiegend in den Semesterferien. Durchs Jahr komme ich auf ungefähr 25 Nächte. Gelegentlich arbeite ich noch temporär für die STA Partner AG, jedoch eher unregelmässig. Das Arbeiten neben dem Studium ist grundsätzlich möglich. Im Vollzeit-Modell haben wir jeweils von Montag bis Donnerstag Unterricht. Einige Studierende arbeiten neben dem Studium 20 Prozent, einzelne auch mehr, aber ich persönlich ziehe es vor, mich während dem Semester voll auf das Studium zu konzentrieren und dafür in den Semesterferien mehr zu arbeiten.

Haben Sie schon eine Vorstellung, in welchen Bereichen oder allenfalls auch bei welchen Arbeitgebern Sie nach dem Studium am liebsten arbeiten möchten?

Nach dem Studium werde ich erst einmal meinen Zivildienst abschliessen und auf Reisen gehen, wobei es gut möglich ist, dass ich mich während dem Reisen für Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekte in anderen Ländern einsetzen werde.

Nach meiner Rückkehr könnte ich mir eine Tätigkeit in der Quartier- und Stadtentwicklung vorstellen, in die ich bereits einen ersten Einblick durch die Mitarbeit in einem Projekt gewinnen konnte, oder etwas im Bereich Bewegung und Sport. Mögliche spannende

Arbeitgeber könnten etwa die Stadt Luzern sein oder das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (HEPA).

Gibt es etwas, das jemand wissen müsste, der sich für den Studiengang Gesundheitsförderung und Prävention interessiert?

Der Studiengang orientiert sich am Gesundheitsmodell der Salutogenese, beschäftigt sich also mit der Frage der Entstehung von Gesundheit und den dahinterliegenden Prozessen. Deshalb wird der Fokus weniger auf die Entstehung und Entwicklung von Krankheiten gelegt. Zielgruppe sind primär Bevölkerungsgruppen und weniger Einzelpersonen. Dies sollten sich Studieninteressierte bewusst sein, die lieber mit einzelnen Personen arbeiten oder den Fokus in Richtung Betreuung oder Behandlung legen möchten. Gesundheitsförderung und Prävention setzt früher an und hat zum Ziel, Probleme erst gar nicht entstehen zu lassen. Nichtsdestotrotz ist eine Tätigkeit mit einzelnen Personen, beispielsweise in Form von Beratung, möglich.

In der Schweiz ist das Berufsfeld Gesundheitsförderung und Prävention eher neu, weshalb es noch nicht so viele auf das Studium zugeschnittene Stellen gibt. Wenn man aber proaktiv auf Menschen und Institutionen zugeht, können viele interessante Möglichkeiten entstehen.

Interview
Bettina Keck



Fiona Strobel, Bachelorstudium in Gesundheitswissenschaften, 2. Semester, Universität Luzern

«GESUNDHEIT IST EIN WICHTIGES UND STETS AKTUELLES THEMA»

Fiona Strobel (22) wechselte nach einem Studienbeginn in Gesellschafts- und Kommunikationswissenschaften zum Studium der Gesundheitswissenschaften an der Universität Luzern. Aktuell studiert sie im zweiten Bachelorsemester. In den Gesundheitswissenschaften hat sie für sich den perfekten Mix aus Soziologie, Psychologie und Medizin gefunden.

Fiona Strobel, wie ist Ihr Studium organisiert?

Aktuell besuche ich in meinem Vollzeitstudium acht Vorlesungen, das entspricht ungefähr zwanzig Stunden pro

Woche. Davon ist eine Veranstaltung eine ergänzende Übung zu einer Vorlesung.

Alle Vorlesungen finden im Hörsaal der Uni statt. Die Veranstaltungen

sind aber meist sehr interaktiv und Theorieanwendungen stehen regelmässig auf dem Programm.

Bei der Zusammenstellung meines Stundenplans habe ich grosse Freiheiten. Es gibt Pflichtveranstaltungen, aber auch Module, die ich nach meinen Interessen auswählen kann. Einblick in die Praxis erhalten wir während zweier obligatorischer Praktika, die tageweise während oder als Block zwischen den Semestern absolviert werden können. Die Uni unterstützt uns bei der Praktikumsuche, gibt uns mögliche Institutionen als Vorschläge an und hat zusätzlich einen Flyer für mögliche Arbeitgeber erstellt.

Wie ist der Kontakt unter den Studierenden und mit den Dozierenden?

Wir sind ungefähr 40 Studierende und stehen alle in sehr engem Kontakt. Man kennt sich persönlich, tauscht sich aus und ist mit vielen sehr vertraut.

Auch der Austausch mit den Dozentinnen und Dozenten, welcher in unserer überschaubaren Kohorte gut möglich ist, ist sehr angenehm und inspirierend.

Sie arbeiten neben dem Studium für das Departement Gesundheitswissenschaften und Medizin der Universität Luzern. Geht das gut?

Ich arbeite neben dem Studium ungefähr eineinhalb Tage pro Woche als studentische Hilfskraft. Das funktioniert gut, da wir nicht jeden Tag Vorlesungen haben. Es gäbe aber auch die Möglichkeit, Gesundheitswissenschaften Teilzeit zu studieren.

Auf die Stelle wurde ich von unserem Departement aufmerksam gemacht. Der Job bietet einen unglaublich spannenden Einblick in die beruflichen Tätigkeitsfelder von Gesundheitswissenschaftlern und Gesundheitswissenschaftlerinnen und hat mich in meiner Studienwahl bestärkt.

Ursprünglich hatten Sie ein Studium in Gesellschafts- und Kommunikationswissenschaften begonnen. Was hat Sie dazu

bewogen, zu den Gesundheitswissenschaften zu wechseln, und was gefällt Ihnen am Studium der Gesundheitswissenschaften besonders gut?

Der Mensch als Individuum wie auch im Zusammenspiel mit der Gesellschaft hat mich schon immer fasziniert. Im Laufe meines ersten Studiums habe ich gemerkt, dass ich die

«Gesundheit ist ein wichtiges und stets aktuelles Thema. Eine gute Gesundheitsversorgung, welche den Anforderungen der Zukunft entspricht, ist unerlässlich.»

Bereiche Soziologie und Psychologie gerne mehr vertiefen würde. Auch Medizin fand ich schon immer spannend. Der Studiengang Gesundheitswissenschaften stellt deshalb die perfekte Mischung aus allen meinen Interessensbereichen dar.

Gesundheit ist ein wichtiges und stets aktuelles Thema. Eine gute Gesundheitsversorgung, welche den Anforderungen der Zukunft entspricht, ist unerlässlich. Ein Verständnis für das Gesundheitssystem, seine Akteure und Akteurinnen, Fähigkeiten und Herausforderungen zu gewinnen, das interessiert mich enorm. Am Studium gefällt mir besonders das breite Spektrum an Inhalten, das uns vermittelt wird. Sozialwissenschaften aber auch Bereiche der Naturwissenschaften geben uns ein weites Verständnis von Gesundheit und Krankheit und dem Umgang der Gesellschaft und Wissenschaft damit. Wir behandeln aktuelle Themen und haben die Möglichkeit, die Inhalte aktiv mitzugestalten.

Können Sie eine typische Vorlesung oder Übung nennen?

Wir haben viele verschiedene Veranstaltungen zu den Bereichen der Gesundheitswissenschaften – Politik, Medizin, Wirtschaft, Psychologie usw. Diese zusammen ergeben das typische Programm des Studiengangs.

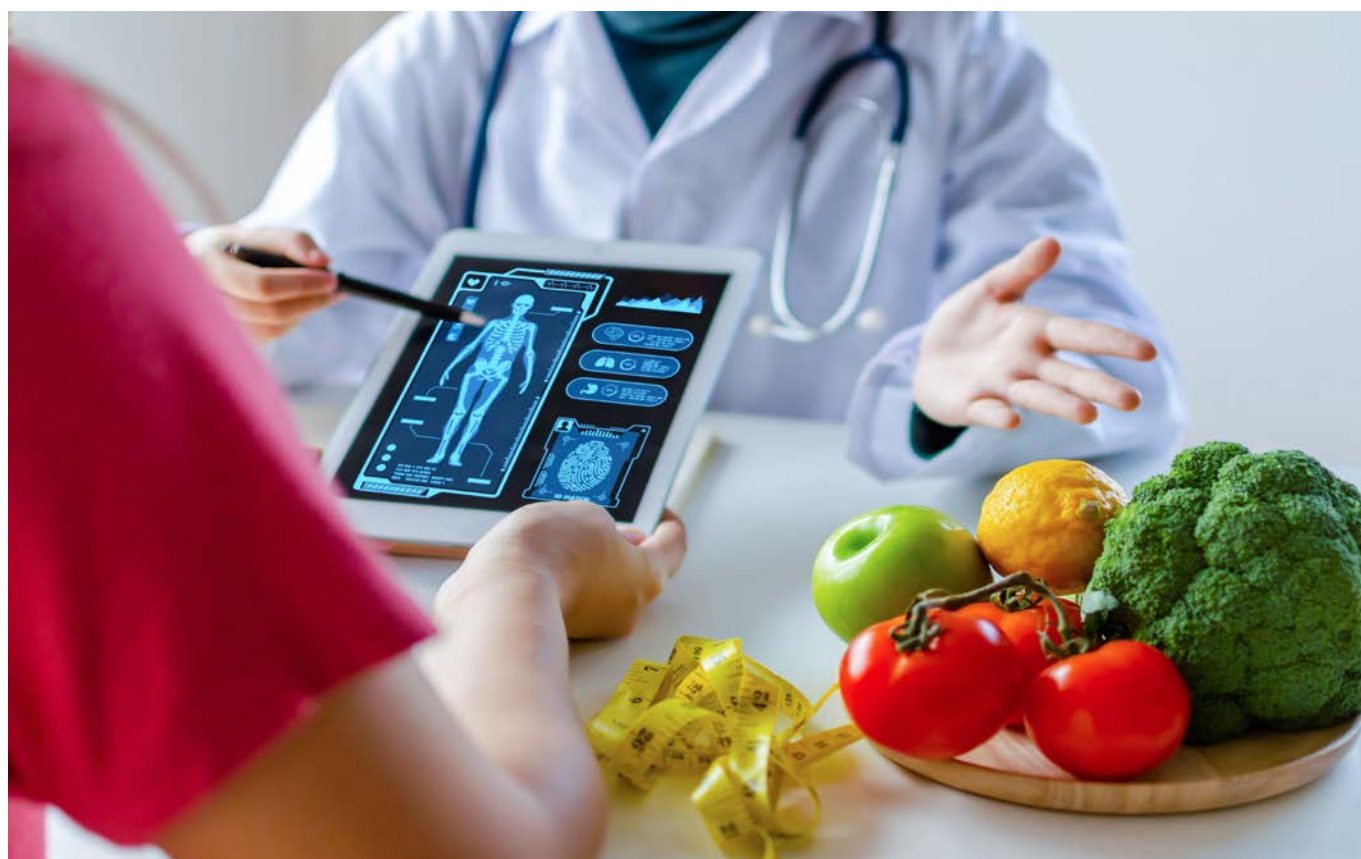
Als wie schwierig empfinden Sie das Studium?

Mit Statistik habe ich noch etwas zu kämpfen, aber irgendwann werde auch ich am Jonglieren mit Datensätzen Spass haben, davon bin ich überzeugt! Alles in allem empfinde ich das Studium als eine ideale Mischung zwischen Herausforderung, Interesse und Freude. Auf die Prüfungen wird man während des Semesters gut vorbereitet. Wenn man aktiv an den Vorlesungen teilnimmt, muss man sich keine Sorgen machen.

Welche Eigenschaften und Fähigkeiten sollte jemand für dieses Studium mitbringen?

Man sollte Neugierde für die Phänomene Gesundheit und Krankheit mitbringen, sich dafür interessieren, Strukturen und Prozesse kritisch zu hinterfragen, und seine Ideen und Gedanken einbringen. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Interview
Bettina Keck



Neben den körperlichen Bedingungen von Gesundheit (z.B. einer gesunden Ernährung) werden im Studiengang Gesundheitswissenschaften auch die psychischen und sozialen Bedingungen von Gesundheit und der Vermeidung von Krankheit in einer Gesellschaft in den Blick genommen.

WEITERBILDUNG



Nach rund 15 Jahren Bildung in Volksschule, beruflicher Grundbildung oder Mittelschule und dem Abschluss eines Studiums liegt für viele Studienabgänger und Studienabgängerinnen der Gedanke an Weiterbildung fern – sie möchten nun zuerst einmal Berufspraxis erlangen oder die Berufstätigkeit intensivieren und Geld verdienen. Trotzdem lohnt sich ein Blick auf mögliche Weiterbildungen und Spezialisierungen; für gewisse Berufe und Funktionen nach einem Studium sind solche nämlich unerlässlich.

Direkt nach Studienabschluss ist es meist angezeigt, mit Berufserfahrung die eigenen Qualifikationen zu verbessern. Ausser, das Berufsziel heisst Forschung, Unterrichten auf Stufe Sek I oder Sek II oder Sporttherapie -dann besteht die nächste Station gewöhnlich in einer Dissertation, einer pädagogischen Weiterbildung zum Erlangen des Lehrdiploms oder einem Nachdiplomstudium CAS für die Sporttherapie.

Generell gilt: Weiterbildungen sind dann sinnvoll, wenn sie für die Übernahme von bestimmten Aufgaben oder Funktionen qualifizieren. Wo viele Weiterbildungen zur Wahl stehen, empfiehlt es sich herauszufinden, welche Angebote im angestrebten Tätigkeitsfeld bekannt und bewährt sind.

FORSCHUNGSORIENTIERTE WEITERBILDUNG

Wer eine wissenschaftliche Laufbahn plant, muss zwingend eine Doktorarbeit (Dissertation) schreiben. Voraussetzung

dafür ist der Abschluss eines Masterstudiums. Zurzeit (Stand 2023) kann ein Doktorat in der Schweiz nur an einer Universität erworben werden. Viele Fachhochschulen konnten aber Kooperationen mit Universitäten eingehen, in denen Doktoratsprojekte auch für FH-Absolvierende möglich sind. Die Einführung von Doktoratsprogrammen an Fachhochschulen ist in Diskussion.

In einer Dissertation geht es um die vertiefte Auseinandersetzung mit einem Thema bzw. einer Fragestellung; daraus entsteht eine umfangreiche, selbstständige Forschungsarbeit. Ein Doktoratsstudium dauert in der Regel zwei bis vier Jahre. Viele kombinieren das Schreiben einer Dissertation mit einer Teilzeitbeschäftigung, oft im Rahmen einer Assistenz an einer Universität, zu der auch Lehraufgaben gehören. Das Doktoratsstudium kann auch an einer anderen Hochschule als das Bachelor- oder Masterstudium – auch im Ausland – absolviert werden. Die offizielle Bezeichnung für den Dokortitel lautet PhD (philosophiae doctor).

Auf die Dissertation kann eine weitere Forschungsarbeit folgen: die Habilitation. Sie ist die Voraussetzung dafür, um an einer Universität bzw. ETH zum Professor bzw. zur Professorin gewählt zu werden.

BERUFSORIENTIERTE WEITERBILDUNG

Bei den Weiterbildungen auf Hochschulstufe sind die CAS (*Certificate of Advanced Studies*) die kürzeste Variante. Diese berufsbegleitenden Nachdiplomstudiengänge erfordern Stu-

dienstleistungen im Umfang von mindestens 10 ECTS-Punkten. Oftmals können CAS kombiniert und allenfalls je nach Angebot zu einem MAS weitergeführt werden.

Mit *Diploma of Advanced Studies DAS* werden berufs begleitende Nachdiplomstudiengänge bezeichnet, für die mindestens 30 ECTS-Punkte erreicht werden müssen.

Die längste Weiterbildungsvariante sind die *Master of Advanced Studies MAS*. Sie umfassen mindestens 60 ECTS-Punkte. Diese Nachdiplomstudiengänge richten sich an Personen mit einem Studienabschluss, welche bereits in der Berufspraxis stehen.

Traineeprogramme, Praktika, Stages, Volontariate u.a. sind eine besondere Form der berufsorientierten Weiterbildung. Sie ermöglichen, sich in einem bestimmten Gebiet «on the job» zu qualifizieren. Je nach Tätigkeitsfeld und Programm existieren sehr unterschiedliche Bedingungen punkto Entlohnung, Arbeitszeiten usw. Im Vordergrund steht der rasche Erwerb berufspraktischer Erfahrungen, was die Chancen auf dem Arbeitsmarkt erheblich verbessert.

Weitere Informationen:

www.berufsberatung.ch/berufseinstieg

LEHRDIPLOM-AUSBILDUNG

Nach einem Master-Studium im Sport- oder Gesundheitsbereich kann eine pädagogische, didaktische und unterrichtspraktische Ausbildung (*Lehrdiplom-Ausbildung*) im Umfang von 60 ECTS absolviert werden. Mit diesem Abschluss wird das Lehrdiplom für Maturitätsschulen erworben (Titel: «dipl. Lehrerin/Lehrer für Maturitätsschulen [EDK]»). Diese rund einjährige Ausbildung zur Mittelschullehrerin, zum Mittelschullehrer für das Unterrichtsfach Sport (respektive für Absolvierende des Studiengangs Gesundheitswissenschaften und Technologie für die Unterrichtsfächer Sport oder Biologie) erfolgt im Anschluss an das fachwissenschaftliche Masterstudium oder wahlweise auch ganz oder teilweise in dieses integriert.

Wer im Nebenfach ein zweites Unterrichtsfach studiert hat, kann das Lehrdiplom für Maturitätsschulen auch für dieses zweite Fach erwerben. Alternativ kann auch ein konsekutiver Masterstudiengang an einer Pädagogischen Hochschule besucht werden. Dieser führt zu einem Lehrdiplom in Sport (respektive für Absolvierende des Studiengangs Gesundheitswissen-

schaften und Technologie in Sport oder Biologie) plus in einem weiteren frei wählbaren Unterrichtsfach für die Sekundarstufe I. An einigen Studienorten können die Lehrdiplome für die Sekundarstufen I und II in einem kombinierten Studiengang erworben werden (Doppelabschluss).

Eine Übersicht über die Anbieter der verschiedenen Lehrdiplom-Ausbildungen finden Sie untenstehend.

KOSTEN UND ZULASSUNG

Da die Angebote im Weiterbildungsbe- reich in der Regel nicht subventioniert werden, sind die Kosten um einiges höher als diejenigen bei einem regulären Hochschulstudium. Sie können sich pro Semester auf mehrere tausend Franken belaufen. Gewisse Arbeitgeber beteiligen sich an den Kosten einer Weiterbildung.

Auch die Zulassungsbedingungen sind unterschiedlich. Während einige Weiterbildungsangebote nach einem Hochschulabschluss frei zugänglich sind, wird bei anderen mehrjährige und einschlägige Praxiserfahrung verlangt. Die meisten Weiterbildungen werden nur berufsbegleitend angeboten. Weitere Infos:

www.berufsberatung.ch/studienkosten

BEISPIELE VON WEITERBILDUNGEN NACH EINEM STUDIUM IN SPORT, BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Bildung/Unterricht

Lehrdiplom für Maturitätsschulen in Sport und/oder Biologie

Pädagogische Hochschulen Bern, Thurgau, Basel, Luzern, Waadt, Wallis; Universität Freiburg, ETH Zürich, Universität Zürich, www.phbern.ch, www.phtg.ch, www.fhnw.ch, www.phlu.ch, www.unifr.ch/zelf, www.ethz.ch, www.hepl.ch, www.hepvs.ch, www.ife.uzh.ch

Sporttherapie,-Bewegungstherapie, Gesundheitsberatung

CAS/DAS Bewegungs- und Sporttherapie, Universität Bern, www.unibe.ch

CAS Personal Health Coach, Universität Basel, advancedstudies.unibas.ch
Weitere Informationen: <https://svgs.ch/fort-und-weiterbildung/weiterbildung/>

Sportmanagement

CAS Sportmanagement, Universität St. Gallen, www.es.unisg.ch
CAS/DAS/MAS Sportmanagement, Universitäten Freiburg/EHSM und Lausanne, www.ssmc.ch

Sportpsychologie

DAS Sportpsychologie, Universität Bern, www.unibe.ch
CAS/DAS Psychologie du sport, Universität Lausanne, www.unil.ch

Gesundheitsförderung, Gesundheitspsychologie und Prävention

MAS Gesundheitspsychologie, Universitäten Bern und Zürich, www.unibe.ch, www.weiterbildung.uzh.ch
CAS/DAS/MAS Psychologie de la santé, Universität Lausanne, www.unil.ch

CAS Gesundheitsförderung und Prävention, Universitäten Bern, Basel, Zürich, www.unibe.ch, advancedstudies.unibas.ch, www.weiterbildung.uzh.ch

Epidemiologie

CAS Epidemiologie und Biostatistik, Universitäten Basel, Bern, Zürich, advancedstudies.unibas.ch, www.unibe.ch, www.weiterbildung.uzh.ch

Health Care/Public Health/Gesundheitsmanagement

DAS/MAS Public Health, Universitäten Basel, Bern, Zürich, advancedstudies.unibas.ch, www.unibe.ch, www.weiterbildung.uzh.ch
MAS Health Care Management, Universität Lausanne, www.formation-continue-unil-epfl.ch

BERUF

- 49 BERUFSFELDER UND ARBEITSMARKT
- 52 BERUFSPORTRÄTS



BERUFSFELDER UND ARBEITSMARKT

Die Vielfalt der beruflichen Tätigkeiten nach einem Studium im Bereich Sport, Bewegung und Gesundheit entspricht der Interdisziplinarität der Studiengänge. Die Weiterentwicklung der Studienrichtungen sowie die Tatsache, dass sie noch relativ neu sind, bringen es mit sich, dass sich der Arbeitsmarkt teilweise erst noch etablieren muss.

Mit den noch «jungen» Studiengängen Gesundheitswissenschaften, Gesundheitswissenschaften und Technologie sowie Gesundheitsförderung und Prävention entstehen laufend neue Berufsmöglichkeiten an den Schnittstellen zwischen Gesundheit, Bewegung, Wirtschaft und Technik. Teilweise müssen sich diese aber erst noch etablieren, und auch für Absolvierende eines Studiums im Bereich Sport gestaltet sich der Berufseinstieg oftmals nicht einfach. Studieninteressierte sollten sich deshalb bewusst sein, dass bei der Stellensuche Engagement gefragt ist und dass es sich lohnt, Kontakte und Netzwerke frühzeitig zu knüpfen und zu pflegen – auch durch Praktika und befristete Anstellungen.

SPORT- UND BEWEGUNGSWISSENSCHAFTEN

Absolvierende eines Studiums im Bereich Sport arbeiten nicht nur in der Bildung und Forschung, sondern auch im Sportmanagement und in der Sportverwaltung, in der Gesundheitsförderung, der Sporttherapie und der Rehabilitation, im Leistungssport oder im Sportjournalismus. Je nach gewählten Vertiefungen, Nebenfächern und absolvierten Praktika wird die Palette der beruflichen Möglichkeiten zusätzlich erweitert. Ein Masterabschluss ist bei der Stellensuche von Vorteil.

Berufsfelder

Im Folgenden werden die häufigsten Tätigkeitsbereiche von Absolvierenden eines Studiums im Bereich Sport erläutert.

Sport- und Bewegungstherapie und Rehabilitation

In Sport-, Rehabilitations- und Spezialkliniken sowie Fitnesszentren unterstützen Sport- und Bewegungswissenschaftler und -wissenschaftlerinnen die nachhaltige Gesundheit von Patientinnen und Patienten. In Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft und anderen Therapierenden konzipieren sie massgeschneiderte Präventions- und Rehabilitationsmassnahmen, leiten die Patienten und Patientinnen bei deren Ausübung an und betreuen und unterstützen sie wo nötig. Sport- und Bewegungstherapie wird häufig auch von psychiatrischen Kliniken und im Suchtbereich angeboten. Bei der Bewegungs- und Sporttherapie handelt es sich um eine junge Disziplin, die zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Mit der Aufnahme in die EMR-Gesundheitsberufsliste per 1.1.2022 konnte ein Meilenstein in Richtung Krankenkassenanerkennung gelegt werden. Damit ist der erste Schritt hin zur Abrechenbarkeit pro Therapiestunde für Absolvierende der Sport- und Bewegungswissenschaften mit dem Berufstitel «Bewegungs- und Sporttherapeut/in SVGS» geschafft. Informationen dazu finden Sie unter www.svg.ch.

Gesundheitsförderung und Prävention

In der Gesundheitsförderung und Prävention tragen Absolvierende eines Studiums im Bereich Sport dazu bei, die Gesundheit bestimmter Bevölkerungsgruppen zu erhalten oder zu verbessern. Oft arbeiten sie für gemeinnützige Stiftungen und Organisationen, für Sportvereine und Sportverbände, für Krankenkassen, für Bund und Kantone oder im betrieblichen Gesundheitsmanagement von Firmen. In der Hauptsache geht es dabei um das Erstellen von Konzepten und das Planen, Durchführen und Evaluieren von Massnahmen und Projekten zur Gesundheitsförderung. Solche Massnahmen können auch beratende und anleitend-schulende Tätigkeiten umfassen.

Sportpsychologische Beratung und Coaching

Sportpsychologisch Beratende coachen Spitzensportler und Spitzensportlerinnen; Eltern, Trainer und ambitionierte Breitensporttreibende können ebenfalls zu ihrem Kundensegment gehören. In den Beratungen setzen sie Techniken des Mentalen Trainings ein sowie weitere psychologische und Coachingmethoden.

Sportpsychologische Berater und Beraterinnen arbeiten oft selbstständig, Anstellungen sind manchmal bei Sportschulen und Sportverbänden möglich oder in der akademischen Lehre. Weitere Informationen zum Erlangen des Titels «Mentaltrainer, Mentaltrainerin SASP» finden Sie unter: www.sportpsychologie.ch.

Sportmanagement, Sportmarketing, Sporttourismus

Mit den wirtschaftlichen Aspekten von Sport befassen sich Sport- und Bewegungswissenschaftler respektive -wissenschaftlerinnen im Auftrag von Sportvereinen und Sportverbänden, von kantonalen und städtischen Sportämtern, des

Bundesamtes für Sport oder von Fitnesscentern. Ebenfalls möglich ist eine Anstellung bei einer Sportmarketing-agentur, in einer Marketing- und Sponsoringabteilung bspw. von Banken oder Versicherungen oder im Tourismusbereich.

In Vereinen, Verbänden und Fitnesscentern übernehmen Sportmanager und Sportmanagerinnen anspruchsvolle Leitungs- und Führungsaufgaben. Sie legen etwa die Unternehmensstrategie fest, planen Marketingmassnahmen inklusive Events und Öffentlichkeitsarbeit oder sind für die Gewinnung und Betreuung von Sponsoren zuständig.

Auch in Marketing- und Sponsoringabteilungen bzw. -agenturen sind Tätigkeiten in den Bereichen Eventmanagement, Öffentlichkeitsarbeit, Marketing und Sponsoring zentral, hinzu kommt die Beratung von Firmenkunden in Bezug auf Sportsponsoring.

In den Aufgabenbereich von städtischen Sportämtern gehören administrative und planerische Tätigkeiten wie das Organisieren von Sportanlässen, das Vermieten von Sportanlagen und Sportmaterial, Öffentlichkeitsarbeit und Werbung sowie das Planen von Neubauten und Sanierungen.

Kantonale Sportämter verwalten und organisieren Bereiche wie Jugend und Sport, Seniorensport und kantonale Sportanlagen. Ebenfalls beraten sie politische Entscheidungsträger und Entscheidungsträgerinnen.

Unterrichten, Trainieren, Lehren, Bilden

Im ausserschulischen Bereich unterrichten und trainieren Absolvierende eines Studiums im Bereich Sport Kinder und Erwachsene im Freizeit-, Vereins-, Behinderten- oder Spitzensport, als (Personal)Trainer in einem Fitnesscenter, als Kursleitende für stressabbauende körperorientierte Angebote im Wellnessbereich – oder sie bilden Trainer und Trainerinnen, Sportarten- oder J&S-Leitende aus.

Weitere lehrende Tätigkeiten bieten Fachhochschulen für Physiotherapie, Ergotherapie oder Gesundheitsförderung, Ausbildungsstätten im Bereich Fitness sowie allgemein Ausbildungs-

institute des Gesundheitswesens. Eine lehrende Tätigkeit an einer Hochschule in der Ausbildung von Studierenden der Sport- und Bewegungswissenschaften ist meist mit forschenden Aufgaben verbunden. Entsprechend kann ein Doktorat für eine solche Tätigkeit von Vorteil sein.

Im schulischen Bereich ist je nach erworbenem Lehrdiplom das Unterrichten auf der Sekundarstufe I und/oder II möglich, oder auch eine Tätigkeit in der Lehrerbildung. Dabei unterrichten Sportlehrer und Sportlehrerinnen an öffentlichen Schulen gewöhnlich neben Sport mindestens noch ein zweites Fach. Informationen zur Erlangung des Lehrdiploms Sek I/Sek II finden Sie im Kapitel Weiterbildung (Seite 47).

Wissenschaft und Forschung

Die Bandbreite möglicher Forschungsfragen reicht von der Sportbiologie über die Bewegungs- und Trainingslehre, die Biomechanik mit bspw. Ganganalysen und Entwicklung von Prothesen bis hin zur Sportmedizin und Sportpsychologie. Mögliche Arbeitgeber im Forschungsbereich sind Hochschulen, das Bundesamt für Sport BASPO, Krankenkassen, Spitäler sowie gemeinnützige Stiftungen und Organisationen. An den Hochschulen gehören in der Regel neben dem Forschen auch das Lehren und Unterrichten zu den Aufgaben der wissenschaftlichen Mitarbeitenden. Die meisten Arbeitgeber erwar-

ten von Forschungsmitarbeitenden, dass sie doktorieren.

Sport- und Wissenschaftsjournalismus

Für Absolvierende eines Studiums im Bereich Sport ist neben Sportjournalismus auch Wissenschaftsjournalismus denkbar (bspw. für Themen an der Schnittstelle von Sport, Medizin und Gesundheit). Sport- respektive Wissenschaftsjournalisten und -journalistinnen arbeiten gewöhnlich für Print- und Onlinemedien wie Zeitungen und Fachzeitschriften oder bei Radio und Fernsehen. Der Berufsverband Sportpress führt eine Stellenbörse und bietet einen Grundkurs für Interessierte an:

www.sportpress.ch

Arbeitsmarkt

Auch wenn es unter den universitären Masterabgängerinnen und -abgängern eines Studiums im Bereich Sport ein Jahr nach dem Studienabschluss kaum erwerbslose Stellensuchende gibt, so berichten doch gut 60 Prozent über Schwierigkeiten bei der Suche nach einer ihren Erwartungen entsprechenden Stelle. Im Vergleich mit anderen Studienrichtungen von Universitäten und ETH ist dieser Wert überdurchschnittlich hoch.

Die Absolvierenden suchen auch etwas länger als Absolventen und Absolventinnen anderer Studienrichtungen nach geeigneten Stellen und nehmen häufiger Teilzeitstellen oder solche ohne Bezug zum Studium an. Im Schnitt verdienen sie an ihrer ersten Stelle CHF 70 000.– brutto (bei einer Vollzeitstellung), was für einen Masterabschluss an einer universitären Hochschule eher unterdurchschnittlich ist.

Für Absolvierende der Fachhochschule EHSM liegen keine statistischen Daten vor.

Etwa 40 Prozent der universitären Masterabsolvierenden finden eine Anstellung an einer öffentlichen Schule, bevorzugt auf der Sekundarstufe I oder II. Weitere 24 Prozent verteilen sich auf Dienstleistungsunternehmen wie Tourismus, Marketing, Handel oder Banken. Je 8 Prozent arbeiten im Gesundheitswesen oder in der öffentlichen Verwaltung, und 6 Prozent doktorieren.

TRAINER UND TRAINERINNEN

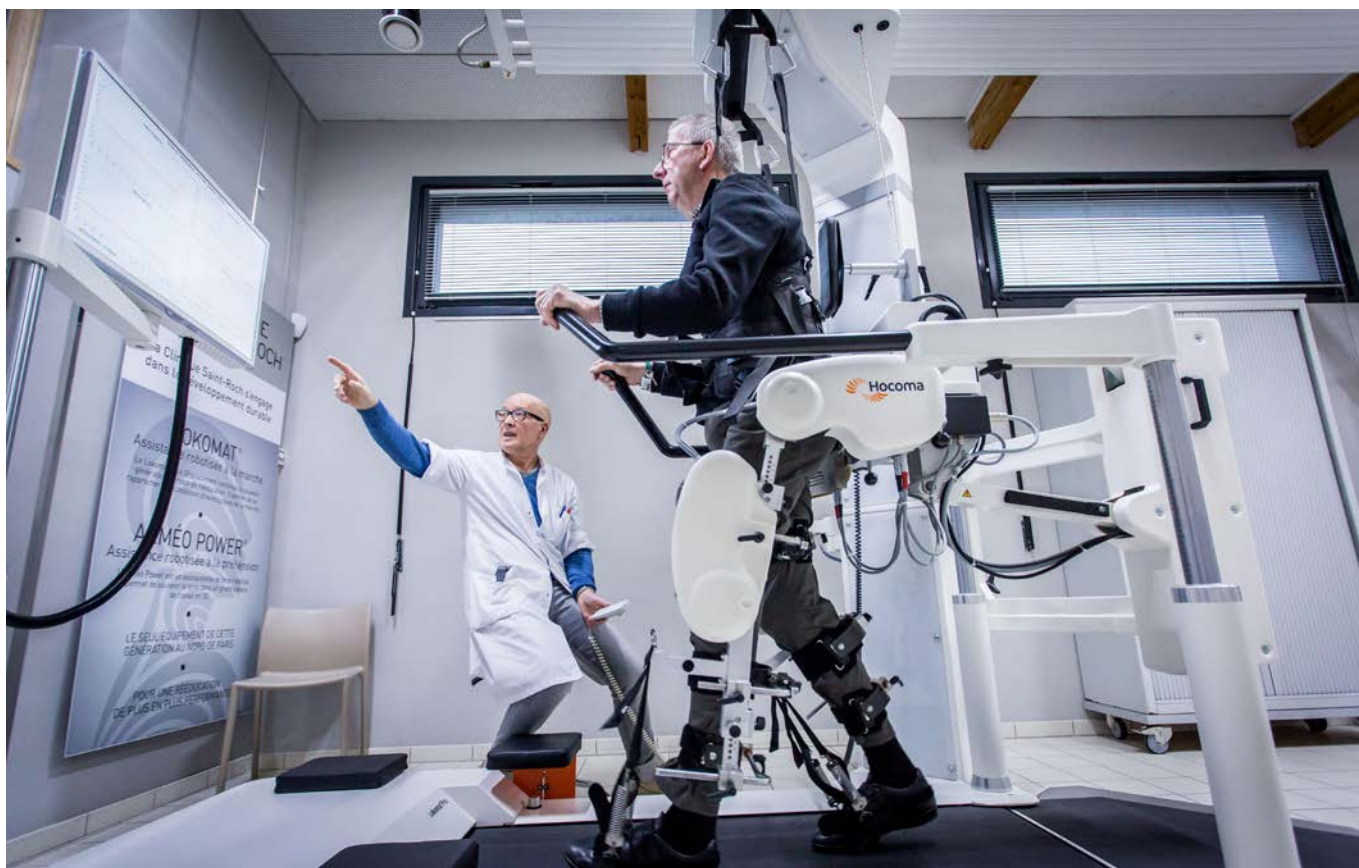
Informationen zur Trainerausbildung sowie Links zu Stellenbörsen für Trainer und Trainerinnen finden Sie unter:



<https://www.baspo.admin.ch/de/bildung-und-forschung/trainerbildung.html>



<https://swisscoach.ch>



Absolvierende des ETH-Studiengangs Gesundheitswissenschaften und Technologie forschen und entwickeln u.a. an verbesserten oder neuen medizintechnischen Produkten: Roboterunterstützung für Gehbehinderte.

Für Personen, die Sport an einer öffentlichen Schule unterrichten möchten, erweist sich die Wahl des zweiten Unterrichtsfaches bei der Stellensuche oft als entscheidend. Während etwa Französisch-, Physik-, Mathematik- und Informatiklehrpersonen auf Stufe Sek I wie Sek II sehr gefragt sind, stossen bspw. Biologie- und Geographielehrerinnen und -lehrer auf deutlich mehr Konkurrenz.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Bei den Bachelorstudiengängen Gesundheitsförderung und Prävention und Gesundheitswissenschaften handelt es sich um junge Studiengänge, die erst seit 2016 (ZHAW Winterthur) respektive 2021 (Universität Luzern) angeboten werden. Deshalb liegen noch keine statistischen Daten vom Bundesamt für Statistik zur Stellensuche und zum Arbeitsmarkt vor.

Berufsfelder

Gesundheitsförderer und Gesundheitsfördererinnen arbeiten meist bei Stiftungen, Verbänden und Non-Profit-Or-

ganisationen wie bspw. der Suchthilfe Schweiz, Krebsliga, Lungenliga u.a., in der öffentlichen Verwaltung von Bund und Kantonen, bei Beratungs- und Präventionsfachstellen oder im betrieblichen Gesundheitsmanagement von grossen Firmen. Darüber hinaus finden sie auch Anstellungen bei Krankenkassen, Unfallversicherern und Spitälern, in Sport-, Wellness- und Freizeiteinrichtungen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Im betrieblichen Gesundheitsmanagement werden Projekte, Programme und Massnahmen zur Gesundheitsförderung der Mitarbeitenden geplant, durchgeführt und evaluiert. Ziel ist es, die Mitarbeitenden mit Workshops und Schulungen in ihrer psychischen wie physischen Gesundheitskompetenz zu stärken, um krankheitsbedingte Absenzen zu reduzieren.

Zudem sollen die Arbeitszufriedenheit und Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch besonders gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen erhöht und die Fluktuation damit minimiert werden.

Bund und Kantone

Gesundheitsfachstellen und Gesundheitsämter von Bund und Kantonen befassen sich mit Themen wie Suchtprävention, psychische Gesundheit der Bevölkerung, Bewegung und Ernährung, Jugendschutz, Gewaltprävention sowie Gesundheit im Alter. Dabei wird analysiert, welche Angebotslücken für welche Bevölkerungsgruppen bestehen. Aufbauend auf dem Ergebnis der Analyse werden gemeinsam mit Expertinnen und Experten entsprechende Massnahmen geplant und durchgeführt. Diese können Anlässe, Schulungen, Informationskampagnen und Aktionswochen oder auch kostenlose Beratungsangebote umfassen. Firmen dabei zu begleiten und zu unterstützen, ein betriebliches Gesundheitsmanagement aufzubauen, gehört ebenfalls zu ihren Aufgaben. Je nach Stelle können zusätzlich noch Managementaufgaben und gesundheitsökonomische Fragestellungen hinzukommen.

Stiftungen und Verbände

Projekte und Programme zur Gesundheitsförderung der Bevölkerung stehen

auch bei einer Tätigkeit bei Stiftungen, Verbänden oder Beratungs- und Präventionsfachstellen im Fokus. Meist ist hier aber der Themenbereich durch den Stiftungszweck vorgegeben und deshalb gewöhnlich nicht ganz so breit – ausser es handelt sich um eine Stiftung ohne spezifischen Gesundheitsschwerpunkt.

Gesundheitsökonomie

Mit primär gesundheitsökonomischen Aspekten befassen sich vorzugsweise Absolvierende der Gesundheitswissenschaften der Universität Luzern mit Vertiefung in Health Economics and Health Policy beispielsweise bei Institutionen des Gesundheitswesens oder auch bei Kranken- und Unfallversicherern.

GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN UND TECHNOLOGIE

Der Studiengang Gesundheitswissenschaften und Technologie wurde 2011 erstmals an der ETH Zürich angeboten. Er löste das frühere Studium in Sport- und Bewegungswissenschaften ab, ist mit seinem Fokus auf Naturwissenschaften und Technik aber wesentlich anders ausgerichtet.

Berufsfelder

Bei Interesse und entsprechend gewählter Vertiefungsrichtung (Bewegungswissenschaften und Sport) stehen Absolvierenden der Gesundheitswissenschaften und Technologie die gleichen Tätigkeitsbereiche wie Absolventinnen und Absolventen eines Studiums im Bereich Sport offen. Wobei anstelle des Lehrdiploms in Sport – oder zusätzlich dazu – das Lehrdiplom in Biologie erworben werden kann.

Primär zielt der Studiengang Gesundheitswissenschaften und Technologie aber auf den Bereich der Medizintechnik und den bio-medizinischen sowie pharmazeutischen Sektor. Absolvierende forschen und entwickeln an Hochschulen wie in der Privatindustrie an verbesserten oder neuen medizintechnischen, bio-medizinischen und pharmazeutischen Produkten. Beispiele von möglichen Tätigkeiten ausserhalb von Hochschulen sind die Entwicklung von Operationssimulatoren, die Automati-



Forschung an bio-medizinischen und pharmazeutischen Produkten ist ein mögliches Berufsfeld nach einem Studium in Gesundheitswissenschaften und Technologie.

sierung von Labortechnik, die Erforschung und Optimierung von Ersatzgewebe, das Überwachen der Sicherheit von Arzneimitteln oder das Erarbeiten von Visionen für die Versicherung der Zukunft.

Arbeitsmarkt

Die Absolventenbefragungen der Jahre 2016 bis 2020 zeigen, dass der grösste Teil der Studierenden eine Anstellung in der Medizintechnik findet (27 Prozent), gefolgt von der akademischen Lehre und Forschung mit 22 Prozent, der Medizin (18 Prozent) und der Pharmaindustrie (9 Prozent). Damit wählt die überwiegende Mehrheit der Absolventen und Absolventinnen der Gesundheitswissenschaften und Technologie nicht die klassischen Tätigkeitsbereiche der Sport- und Bewegungswissenschaften.

Aufgrund der zu kleinen Stichprobe liegen noch keine Daten vom Bundesamt für Statistik BFS zum Einstiegslohn und zur Stellensuche vor.

Quellen

Websites der erwähnten Berufsverbände
«Die erste Stelle nach dem Studium 2021».
SDBB Verlag (2021)
Websites der Hochschulen

BERUFSPORTRÄTS

Die folgenden Porträts von Berufsleuten vermitteln einen Einblick in deren berufliche Werdegänge und Tätigkeiten.

DANIEL HAASE

Mittelschullehrer für Sport und Geographie, Gymnasium Bäumlhof, Basel

LUKAS HERTIG

Head of Sponsoring Services, BSC Young Boys, Bern

MICHELLE ANLIKER

Associate Software Product Manager, Tecan Group AG, Männedorf

FABRIZIO RÜEGG

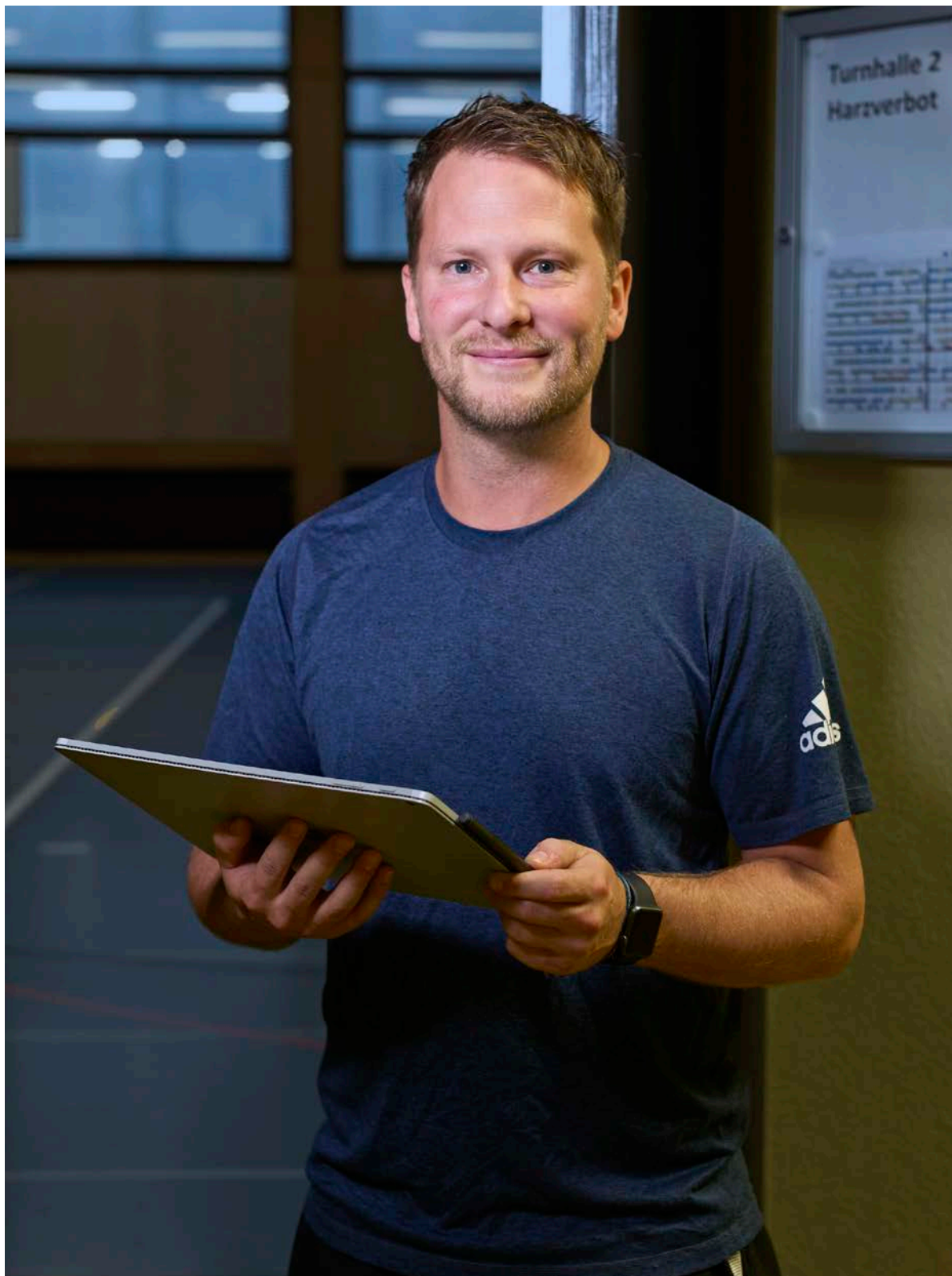
Fachmitarbeiter Prävention, Suchtberatungsstelle Zürcher Oberland, Uster

MARTINA UHL

Leiterin Sporttherapie und Trainingszentrum, Universitäres Zentrum für Prävention und Sportmedizin, Universitätsklinik Balgrist, Zürich

MANUELA CIOTTO

Mentaltrainerin für Athleten und Athletinnen in selbstständiger Praxis (Manuela Ciotto Mental Coaching GmbH), Luzern



Daniel Haase, Master in Sportwissenschaften, Mittelschullehrer für Sport und Geographie, Gymnasium Bäumlhof, Basel

«DIE ARBEIT MIT JUNGEN MENSCHEN MACHT FREUDE»

Daniel Haase (33) hat an der Universität Basel Sportwissenschaften studiert. Als Mittelschullehrer für Sport und Geographie arbeitet er heute am gleichen Gymnasium, in dem er früher selber die Schulbank drückte und gibt seine Begeisterung für Bewegung und Nachhaltig-

keit mit viel Leidenschaft an seine Schüler und Schülerinnen weiter.

Daniel Haase, wie sieht bei Ihnen ein gewöhnlicher Arbeitstag aus?

Ich stehe jeden Tag um 6.30 Uhr auf und bereite den Unterricht für die nächsten Lektionen vor. Etwa eine halbe Stunde vor Beginn der ersten Lektion bin ich an der Schule, um die vorbereiteten Unterlagen auszudrucken oder digital zu verteilen und die ganze Technik zum Laufen zu bringen (Visualizer, Beamer, Laptop usw.). Im Sport muss ich mich vor und nach dem Unterricht umziehen, was stressig sein kann, da wir teilweise nur fünf Minuten Pause haben.

In den Zwischenlektionen bleibe ich in der Schule, bereite weitere Lektionen vor und erledige administrative Arbeiten fürs Klassenlehreramt wie Absenzerfassungen, Klassenkasse, Noten eingeben u.v.m. Natürlich darf ein Kaffee zu Pausenzeiten oder ein gemeinsames Mittagessen mit anderen Lehrpersonen nicht fehlen. Spätestens um 17.30 Uhr ist Unterrichtsschluss. Ab und zu bleibe ich dann noch im Schulhaus, um Sachen nachzubereiten oder den Unterricht zu reflektieren. Wenn ich an einem Tag sehr viele Lektionen gegeben habe, kann es auch sein, dass ich den nächsten Tag noch vorbereiten, Prüfungen korrigieren oder Mails beantworten muss.

Zu den täglichen Arbeiten kommen in regelmässigen Abständen Sitzungen und Konferenzen in den Fachschaften Sport und Geographie, in Projektgruppen oder im gesamten Kollegium hinzu sowie Gespräche mit Schülern, Schülerinnen und Eltern. Daneben gilt es Exkursionen und Lager zu planen, zu begleiten oder zu leiten.

Neben Sport unterrichten Sie mit Geographie ein weiteres Unterrichtsfach. Ist das üblich für Sportlehrpersonen an Mittelschulen?

Lehrpersonen, welche nur Sport unterrichten, sind eher die Ausnahme. Es ist schwierig, ein grosses Pensum nur als Sportlehrperson zu bekommen. Die meisten Sportlehrpersonen haben ein

Zweifach, manche sogar ein drittes. Ich persönlich freue mich sehr, dass ich ein Zweifach habe, da dies viel Abwechslung bringt.

100 Prozent als Sportlehrer zu arbeiten, stelle ich mir eher anstrengend vor, weil man dann die ganze Zeit aufmerksam sein muss, damit nichts passiert, die Halle permanent mit seiner Stimme füllen muss und es oft etwas turbulent zu und her geht. Wenn ich zwischendurch Geographie unterrichten kann und die Schüler und Schülerinnen ganz leise ein Arbeitsblatt lösen, dann geniesse ich das deshalb sehr.

Sie arbeiten heute am gleichen Gymnasium, das Sie selber einmal als Mittelschüler besucht hatten. Was macht das «Bäumlihof» für Sie als (Sport-)Lehrperson so attraktiv?

Da gibt es mehrere Gründe. Ich hatte in diesem Gymnasium eine schöne Schulzeit und zu vielen Lehrpersonen einen guten Draht. Zudem ist das Gymnasium «Bäumlihof» eine innovative Schule, die mehrere Schulsysteme anbietet, um die Matura abzuschliessen – darunter auch Sportklassen.

«Die meisten Sportlehrpersonen haben ein Zweifach, manche sogar ein drittes. Ich persönlich freue mich sehr, dass ich ein Zweifach habe, da dies viel Abwechslung bringt.»

Dass Sportklassen angeboten werden und Swiss Olympics Partner der Schule ist, ist für mich ein grosser Pluspunkt. Ich finde es super, dass die Schüler und Schülerinnen hier die Chance bekommen, neben der schulischen auch eine sportliche Karriere aufzugleisen. Als Klassenlehrer einer Sportklasse kann ich die jungen Sportler und Sportlerinnen auf ihrem Weg begleiten und unterstützen, was mir viel Freude bereitet.

Was bereitet Ihnen allgemein bei Ihrer Arbeit am meisten Freude?

Die Arbeit mit den jungen Erwachsenen und anderen Menschen. Und dass kein Tag wie der andere ist. Der Beruf als Lehrperson ist sehr abwechslungsreich und vielfältig, da jede Klasse anders ist und Unterrichtsinhalte ständig angepasst werden müssen. Zudem schätze ich das direkte Feedback, das ich von den Gymnasiasten und Gymnasiastinnen im Unterricht bekomme: Wenn ich viel Arbeit in die Unterrichtsvorbereitung gesteckt habe und merke, dass sie Freude am Unterricht haben und sich die Arbeit gelohnt hat, wenn ich im Sport sehe, dass die Schüler und Schülerinnen sich auspowern konnten, Fortschritte machen, Ängste überwinden konnten und generell Spass am Sport entwickeln – das ist ein tolles Gefühl.

Gibt es auch Dinge, die Ihnen Mühe machen? Und wo sehen Sie die grössten Herausforderungen?

Es fällt mir manchmal schwer, eine klare Trennlinie zwischen Arbeit und Freizeit zu ziehen.

Und ich habe Mühe damit, dass es oft heisst, Lehrer würden 13 Wochen Ferien machen. Denn das stimmt nicht. Gerade als Junglehrer muss man viel Zeit von diesen 13 Wochen investieren, da die Unterlagen und die Erfahrung fehlen. Die Unterrichtssemester sind ausserdem intensiv. Oft arbeite ich am Abend oder am Wochenende, besonders, wenn Maturaarbeiten zu korrigieren sind oder Notenabschlüsse anstehen. Da kann sich viel Arbeit aufstauen, die in der unterrichtsfreien Zeit abgearbeitet werden will.

Manchmal kann das Unterrichten von Sport auch herausfordernd sein, weil das Fach bei uns nicht zählt. Dadurch gibt es einzelne Schüler und Schülerinnen, welche demotiviert sind. Dann ist es wichtig, dass man sich nicht verückt macht mit den eigenen Ansprüchen, sondern sich auf das konzentriert, was realistisch ist.

Die grösste Herausforderung in meinem Beruf ist vielleicht, sich ständig weiterentwickeln zu müssen respektive zu können und zu dürfen. Sei dies nun fachlich oder technisch/digital. Dies ist sehr wichtig, denn wenn man das nicht macht, verliert man den

Draht zu den Gymnasiastinnen und Gymnasiasten.

Wie sind Sie ursprünglich auf den Studiengang Sportwissenschaften gekommen? Und wie blicken Sie auf Ihr Studium zurück?

Während meiner Mittelschulzeit habe ich realisiert, wie sehr einzelne Lehrer und Lehrerinnen das Interesse an einem Fach wecken und das Lernen erleichtern können. So ist die Idee entstanden, selber Mittelschullehrer zu werden und meine Begeisterung für die Fächer Sport und Geographie, für Bewegung und Nachhaltigkeit weiterzugeben.

Im Rückblick schaue ich auf eine tolle Studienzeit zurück und würde wieder genau die gleiche Wahl treffen. Zum Teil waren die Universität und die Pädagogische Hochschule allerdings sehr theorielastig. Natürlich, die wissenschaftlichen Aspekte sind wichtig und dürfen keinesfalls fehlen. Meines Erachtens könnte man aber die wissenschaftlichen Arbeiten etwas kürzen und dafür mehr Zeit für Berufspraktika und Sportpraxis zur Verfügung stellen.

Während meiner Studienzeit wurde die Sportpraxis immer mehr gestrichen – dabei ist Sportpraxis sehr wichtig! Niemand möchte eine Sportlehrperson in der Halle stehen haben, welche die Inhalte nicht vorzeigen kann.

Neben dem Studium habe ich pro Woche immer 20 bis 30 Stunden gearbeitet, bspw. als Badmeister, Verkäufer oder Aushilfslehrer, damit ich mein Leben finanzieren konnte. An der Universität ging das etwas besser als an der Pädagogischen Hochschule, denn viele Veranstaltungen an der Uni hatten keine Anwesenheitspflicht. Den verpassten Stoff musste ich aber natürlich nacharbeiten.

Insgesamt würde ich sagen: Es war machbar, so viel zu arbeiten, aber sehr anstrengend. Da ich oft am Wochenende oder in den Semesterferien arbeitete, hatte ich entweder während des Semesters kaum Erholung oder während der Semesterferien keinen Urlaub. Oder beides.

Wie schwierig war die Stellensuche nach Studienabschluss?

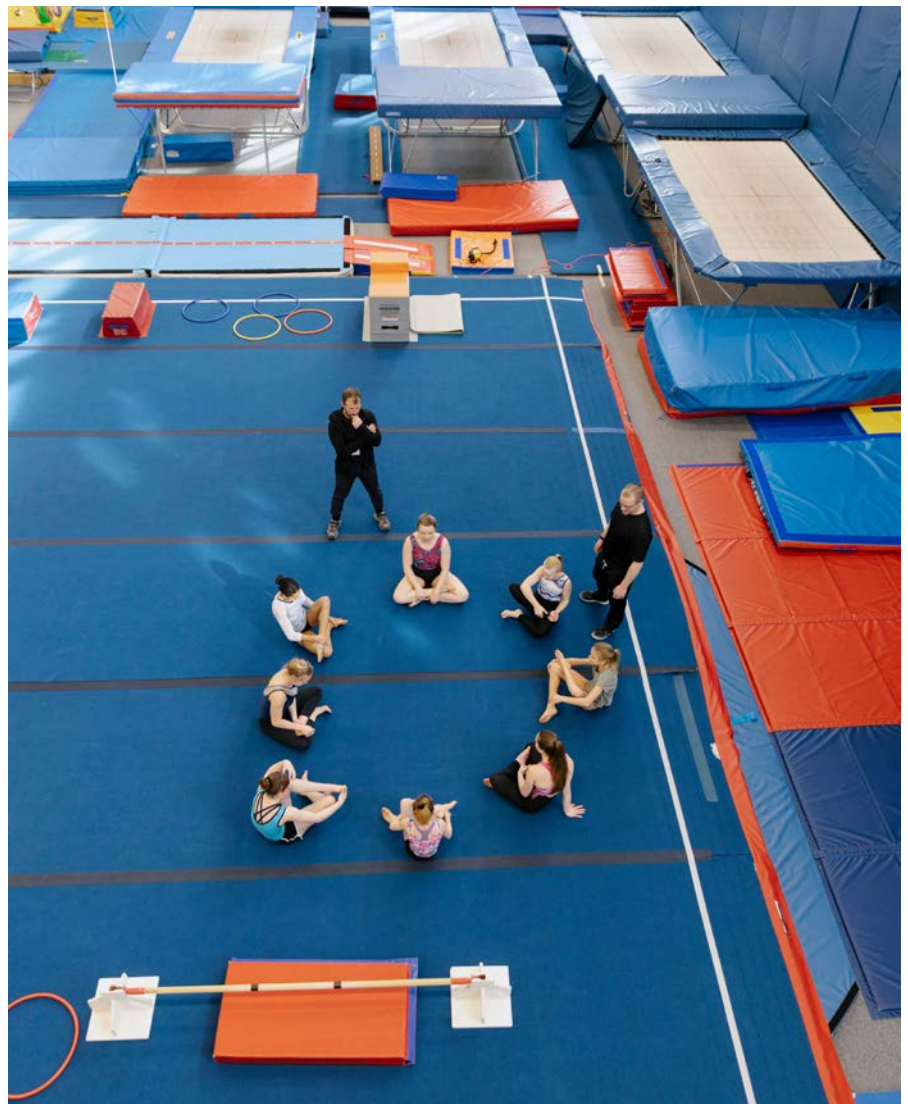
Mit der Kombination Sport und Geographie eine Stelle an einer Maturitätsschule zu finden, ist nicht einfach, da diese Kombination sehr beliebt ist und es in Sport wie auch Geographie nicht so viele Lektionen gibt. Deshalb müssen die meisten Absolvierenden nach Abschluss des Studiums einige Zeit mit befristeten Verträgen oder auf anderen Schulstufen überbrücken, etwa auf der Sekundarstufe I. Und es ist zentral, früh mit Stellvertretungen anzufangen und die Berufspraktika, die man während der Ausbildung an der Pädagogischen Hochschule zu absolvieren hat, als Chance für sich zu nutzen. So hat man einen Fuss bei einer Schule drin und kennt die Fach-

schaft, die bei einer Bewerbung ein gutes Wort für einen einlegen kann.

Ich selbst habe direkt im ersten Studienjahr mit Stellvertretungen am Gymnasium «Bäumlihof» begonnen. Zum Teil bekam ich auch befristete Verträge für Schwangerschaftsvertretungen oder verletzte Sportlehrpersonen. Nach meinem Studienabschluss habe ich zusätzlich Stellvertretungen an Primarschulen und Sekundarschulen gemacht. Rund ein Jahr nach meinem Studienabschluss erhielt ich dann am Gymnasium «Bäumlihof» einen unbefristeten Vertrag.

Interview

Bettina Keck



Etwas mehr Zeit für die Sportpraxis hätte sich Daniel Haase in seinem Studium der Sportwissenschaften gewünscht: «Niemand möchte eine Sportlehrperson in der Halle stehen haben, welche die Inhalte nicht vorzeigen kann.»



Lukas Hertig, Bachelor in Sports, Head of Sponsoring Services, BSC Young Boys, Bern

«ES IST EIN TOLLES GEFÜHL, MORGENS GERNE ZUR ARBEIT ZU GEHEN»

Lukas Hertig (37) hat nach Abschluss der kaufmännischen Lehre mit Berufsmaturität an der EHSM in Magglingen Sport studiert und später einen wirtschaftlichen Weiterbildungsmaster (EMBA) abge-

schlossen. Die Kombination aus Sport und Wirtschaft zieht sich wie ein roter Faden durch seinen Lebenslauf. Kein Wunder fühlt er sich an deren Schnittstelle zu Hause.

«Nach meinem Lehrabschluss als Kaufmann mit Berufsmaturität und einiger Berufserfahrung im Rechnungswesen eines Immobiliendienstleisters befasste ich mich zunehmend mit meiner beruflichen Weiterentwicklung. Meine Interessen und Talente waren schon damals stark vom Sport geprägt. So war das Sportstudium in Magglingen, auch dank persönlicher Empfehlungen, deutlicher Favorit. Informationsveranstaltungen, Broschüren, persönliche Gespräche und Magglingen als Nationales Sportzentrum trugen dazu bei, dass ich mich für dieses Studium entschied.

GUTE ERINNERUNGEN AN DIE STUDIENZEIT

Das Bachelorstudium verbinde ich mit überaus positiven Gefühlen. Es zeichnete sich durch eine hohe Praxisorientierung aus und ich konnte vielfältige, sportliche Erfahrungen sammeln. Heute kann ich auf einzigartige Erlebnisse während der Studienzeit zurückblicken.

Nach Studienabschluss absolvierte ich bei der Coop-Genossenschaft ein Praktikum im Bereich PR/Sponsoring, hatte ich doch zuvor am Beispiel eines Sponsoring-Engagements von Coop meine Bachelorarbeit zum Thema «Wirkung von Eventsponsoring» verfasst. Daraufhin übernahm ich während einigen Monaten Stellvertretungen als Sportlehrer an Berufs- und Grundschulen. Diese Erfahrungen waren interessant, zeigten mir aber, dass die pädagogischen Aspekte bei der Arbeit als Sportlehrer für mich zu stark im Zentrum standen und ich damit längerfristig nicht zufrieden gewesen wäre. So entschied ich mich, die Kombination von Wirtschaft und Sport nicht nur in der Ausbildung, sondern auch mit einer entsprechenden Berufsanstellung weiterzufolgen.

VOM STUDIUM ZUR FÜHRUNGSPPOSITION BEI YB

2010, etwas mehr als ein Jahr nach meinem Studienabschluss in Magglingen, bewarb ich mich beim Fussballclub BSC Young Boys auf eine ausgeschriebene Stelle als Mitarbeiter Vertragsmanagement & Finanzen und erhielt kurz darauf die Zusage. Gut zwei Jahre später wurde ich zum Leiter Vertrags- & Beschaffungsmanagement befördert, und seit Herbst 2016 bin ich in der jetzigen Teamleiterfunktion als Head of Sponsoring Services tätig. Ergänzend habe ich einen Weiterbildungsmaster in betriebswirtschaftlicher Richtung (EMBA) abgeschlossen.

ERFÜLLENDER ARBEITSALLTAG

Mein Arbeitsalltag ist sehr vielfältig und der Aufgabenmix aus Vermarktung, Sport-, Stadion-, Eventbetrieb, Projektarbeiten sowie Administration bringt – insbesondere mit der laufenden Digitalisierung – immer wieder Neues mit sich. So gehören beispielsweise die Weiterentwicklung und Bewirtschaftung des CRM-Systems, die Organisation und Durchführung von Sponsorevents, das Aufgleisen und Controlling von Vermarktungsverträgen sowie die Aufbereitung von Sales-Reports dazu.

Der Tag startet am Arbeitsplatz mit einem Blick auf einige Dashboards, welche ich für das Controlling von Vertrags- und Buchungsdaten laufend ausbaue. Oft leite ich darauf basierend spezifische Auswertungen zuhanden des Verkaufs ab. Es folgen Meetings oder Korrespondenz zwecks Aufgleisung und Umsetzung von Partnerschaften. Ich koordiniere die Beschaffung von Trainings-, Match- und Merchandisingartikeln im Rahmen der Zusammenarbeit mit dem Ausrüster von YB. Weiter stehen Gespräche mit Mitarbeitenden wie auch projektabhängige Austausche mit anderen Abteilungen an. Und natürlich gehört auch E-Mail-Verkehr dazu wie etwa das Lesen und Verarbeiten von Sales-Rapporten der Account Manager oder von anderen Ansprechpersonen.

Das interessante Aufgabengebiet, das sportliche Umfeld, das betriebswirt-

schaftliche Denken und die Zusammenarbeit mit und der Zusammenhalt unter meinen Arbeitskollegen und -kolleginnen bereiten mir viel Freude. Als Team gemeinsam Ziele zu erreichen und Erfolge zu feiern, ist sehr erfüllend und motiviert für neue, grössere Aufgaben. Es ist ein tolles Gefühl, wenn man morgens gerne zur Arbeit geht, Freude an den Tätigkeiten hat und sich mit den Mitarbeitenden gut versteht.

Als Schattenseite würde ich es nicht bezeichnen, aber das Arbeitsumfeld bei YB – bedingt durch den schnellen Event- und Sportbetrieb – bringt eine doch eher einnehmende Arbeitsbelastung mit sich. Mein Beruf erfordert Sportbegeisterung, Flexibilität und ein gesundes Mass an Idealismus. Neben der Arbeitstätigkeit versuche ich, mir viel Zeit für die Familie und für Freunde zu nehmen. Auch Zeit für mich bedeutet mir viel. Diese nutze ich für Fitnesstraining oder entspanntes Podcast-Hören, leider nur noch gelegentlich spiele ich Basketball. An den heimspielfreien Wochenenden gehe ich gerne Wandern oder auf sonstige Ausflüge.

GUT AUFGESTELLT FÜR EINE UNVORHERSEHBARE ZUKUNFT

Ich fühle mich im Job und meiner Funktion als Teamleiter wohl und kann mich mit dem eingeschlagenen Weg des Unternehmens gut identifizieren. Der Sport ist aber ein schnelllebiges Business, und so können sich die Umstände rasch ändern. Dies kann natürlich Einfluss auf meine berufliche Zukunft haben. Sollte dies einmal der Fall sein, würde ich auch bei einer künftigen Tätigkeit gerne dem Sport verbunden bleiben. Falls dies nicht möglich wäre, wäre ich aber auch offen, andere Branchen in Erwägung zu ziehen und mich in andere Fachbereiche zu vertiefen. Durch meine kaufmännische Grundausbildung und mein Masterstudium mit betriebswirtschaftlichem Hintergrund habe ich mir ein zweites Standbein aufgebaut und bin auch für Aufgaben ausserhalb des Sports qualifiziert.»

Porträt

Anais Hofmann, aktualisiert von Bettina Keck



Michelle Anliker, Master in Gesundheitswissenschaften und Technologie, Associate Software Product Manager, Tecan Group AG, Männedorf

«KREATIVE LÖSUNGEN VORANTREIBEN»

Seit ihrem Masterabschluss in Gesundheitswissenschaften und Technologie mit der Vertiefung Medizintechnik arbeitet Michelle Anliker (31) bei der Tecan Group AG in Männedorf, einem international tätigen Schweizer Biotechnologieunternehmen, welches sich auf

automatisierte Labortechnik und Robotik im Bereich Life Science für klinische Diagnostik, Biopharma und Forensik spezialisiert hat. Eingestiegen als Application Scientist, ist sie mittlerweile als Associate Software Product Managerin tätig.

Michelle Anliker, was sind Ihrer Meinung nach die Vor- und Nachteile in der Industrie verglichen mit der Forschung?

Als Vorteil in der Industrie erachte ich, dass die Resultate der eigenen Arbeit schneller sichtbar sind. Es ist zudem viel Teamwork gefragt, was ein «Wir»-anstatt ein «Ich»-Gefühl bedingt. Das entspricht mir. Ebenso sind klare Strukturen vorhanden, und nicht zuletzt sind auch die Verdienstmöglichkeiten besser.

Auf der anderen Seite sind die angesprochenen Strukturen teilweise vielleicht etwas rigid. Dadurch ist es nicht immer einfach, etwas zu verändern.

Wie würden Sie Ihren heutigen Arbeitsbereich im Produktmanagement beschreiben? Und wie sah Ihr Arbeitsalltag früher, als Application Scientist, aus?

Als Application Scientist befasste ich mich im R&D als Mitglied diverser Projektteams mit dem Mit-Entwickeln, der Integration und dem Testen von neuen Produkten für unsere Pipettierroboter und weitere Geräte. Dabei hatte ich sowohl mit neuen Hardware-Modulen als auch mit dem Schreiben von neuen Applikationsworkflows mittels unserer Applikationssoftware zu tun. Somit war ich spezialisiert auf den Umgang mit dem Gesamtsystem – Roboter, Flüssigkeiten und Software bzw. deren Applikationen – und unterstützte deshalb auch das Produktmanagement beim Produktesupport und bei kundenspezifischen Anfragen. Die Schnittstelle zwischen Hardware, Software, Liquid-Handling und biologischer Applikation gefiel mir sehr und ich schätzte die Vielseitigkeit meiner Aufgaben.

Heute, als Associate Software Product Managerin, arbeite ich in mehreren Projektteams mit, wo ich hauptsäch-

lich dafür verantwortlich bin, die User Requirements, Use Scenarios, Workpackages und Roadmaps anhand von Prioritäten zu definieren. Ich nehme regelmässig an Sitzungen mit Stakeholdern teil, beschäftige mich mit Problemen und Verbesserungsmöglichkeiten von Produkten und Prozessen, organisiere Testversionen und teste diese zusammen mit den Kundinnen und Kunden. Daneben gehe ich an Messen, halte Produktpräsentationen ab, führe Interviews im Rahmen der Marktforschung und helfe mit, Werbematerial zu erstellen und die Mitarbeitenden unserer Verkaufsabteilung zu schulen.

Wie sind Sie zum Wechsel von der Application Scientist ins Produktmanagement gekommen?

Nach einigen Jahren Berufserfahrung als Application Scientist wollte ich mich weiterentwickeln. Gleichzeitig wollte ich Tecan aber nicht verlassen, denn ich hatte mich gut eingelebt und fühlte mich in dieser Firma sehr wohl.

«Als Vorteil in der Industrie erachte ich, dass die Resultate der eigenen Arbeit schneller sichtbar sind. Ebenso sind klare Strukturen vorhanden, und nicht zuletzt sind auch die Verdienstmöglichkeiten besser.»

Es fühlt sich ein bisschen an wie eine grosse Familie hier, bei der sich alle gegenseitig unterstützen. So habe ich mich intern umgehört und von einer «Job Rotation»-Stelle im Software Produktmanagement für sechs Monate erfahren. Ich dachte, es könnte spannend sein, hier reinzuschnuppern, meinen Horizont etwas zu erweitern und dann wieder an meine «alte» Stelle zurückzukehren. Also bewarb ich mich und bekam die Stelle. Das «Schnuppern» im Produktmanagement gefiel mir dann so gut, dass ich sofort zusagte zu bleiben, als eine feste Stelle als Associate Software Product Managerin frei – und mir angeboten – wurde.

Was gefällt Ihnen an Ihrem heutigen Arbeitsbereich besonders gut?

Da gibt es viele Aspekte. Sicher einmal, dass meine Arbeit sehr vielseitig und das Produktportfolio von Tecan gross ist, aber auch der Kontakt mit den Kundinnen und Kunden. Ebenso finde ich es bereichernd, in interdisziplinären (Projekt-)Teams zu arbeiten. Als Produktmanagerin habe ich zudem die Möglichkeit, kreativ zu sein. Und ich kann Verantwortung übernehmen, Entscheidungen teilweise selbstständig treffen und die Richtung und Entwicklung des Unternehmens mitbestimmen. Das ist sehr spannend und motivierend.

Welchen fachlichen Hintergrund haben Ihre Arbeitskolleginnen und -kollegen?

Wir sind multidisziplinär aufgestellt und ich denke, das braucht es auch. In unserer Branche sind Robotik und Engineering, Biologie und Analytik gleichermaßen wichtig.

Mein früheres Team setzte sich aus den Disziplinen Biologie, Maschinenbau, Biomedical Engineering, Physik, Chemie u.v.m. zusammen. Die meisten meiner heutigen Teamkolleginnen und -kollegen im Produktmanagement bringen einen biologischen oder bioanalytischen Hintergrund mit. Als Software Product Manager arbeite ich aber ebenfalls viel mit Softwareentwicklerinnen und -entwicklern.

Können Sie sich noch erinnern, warum Sie sich für das Studium der Gesundheitswissenschaften und Technologie entschieden?

Ursprünglich wollte ich eigentlich gar nicht studieren, da ich mich selber eher als der praktische Typ sehe. Gesundheitliche Themen haben mich aber immer schon interessiert – besonders die Neurologie –, und so habe ich die Studiengänge Medizin, Biotechnologie, Psychologie, Ernährungswissenschaften und Physiotherapie näher angeschaut. Auch Hotellerie & Tourismus sowie Politologie überlegte ich mir während einiger Zeit.

Nach einem Zwischenjahr mit Anstellung im Gastgewerbe, Auslandsaufent-

halt und Praktikum in einem Spital ging ich an einen Kennenlernetag der ETH. Dabei wurde ich auf das Studium Gesundheitswissenschaften und Technologie aufmerksam, welches viele Aspekte beinhaltet, die mich interessierten: Gesundheit, Ernährung, Sport und Neurowissenschaften. Da war die Entscheidung für mich dann schnell klar.

Haben Sie mit Ihrem Studium ein bestimmtes Ziel verfolgt?

Ich hatte kein spezifisches Ziel und liess mich einfach von meinen Interessen leiten. Das Studium war sehr breit gefächert und ich wusste lange nicht, was ich nach dem Studium machen wollte. Auch, weil Labor nicht gerade meine Leidenschaft war und der akademische Weg mit Wissenschaft und Forschung für mich nie in Frage kam. Da ich mir eine Tätigkeit in der Industrie und Medizintechnik am besten vorstellen konnte, habe ich im Masterstudium auf diesen Bereich fokussiert. Das Interesse an den Neurowissenschaften und an der Arbeit mit Menschen hat mich aber nie ganz gelassen.

Welche Studieninhalte gefielen Ihnen besonders gut – und was vielleicht etwas weniger?

Es gab viele spannende Vorlesungen. Etwas gefehlt haben mir vielleicht teilweise die praktischen Arbeiten und der Bezug zur Industrie. Davon hätte ich mir mehr gewünscht.

Wie haben Sie nach dem Studium Ihre erste Arbeitsstelle bei Tecan gefunden?

Ich hatte mich damals eher breit auf offene Stellen in der Medizintechnik sowie im Clinical Study Umfeld beworben.

Ich wollte unbedingt in einem Team und für eine Firma mit klaren Strukturen arbeiten, am liebsten im Raum Zürich. Neben der Stellenbeschreibung waren für mich aber auch das Arbeitsklima und die Leute entscheidend. Bei Tecan stimmte das gesamte Paket.

Wie können Sie Ihre Kenntnisse aus dem Studium der Gesund-

heitswissenschaften und Technologie in der täglichen Arbeit einbringen?

Grundsätzlich kann ich übergeordnete Fähigkeiten wie das vielzitierte «analytische Denken» täglich anwenden. Ebenso fällt es mir durch die rasche Auffassungsgabe leicht, mich in neue Themengebiete einzuarbeiten. Bezüglich Fachwissen kann ich neben dem technischen Grundverständnis, das etwa für das Verständnis der Applikationen unserer Kunden hilfreich ist, auch meine Kenntnisse aus den Fächern Biologie, Chemie und Pharmazie einbringen.

Um vertieftes Fachwissen im klinischen Bereich zu erlangen, habe ich nach meinem Studienabschluss noch einen CAS in Labormedizin an der Universität Zürich absolviert. Darin waren auch Grundlagen des Projektmanagements und Leaderships enthalten.

Weitere grössere Weiterbildungen sind momentan nicht geplant. Wir haben jedoch firmenintern immer wieder die Möglichkeit, kleinere Weiterbildungen

im Bereich Management, Selbstorganisation und Soft Skills zu besuchen. Vieles lernte und lerne ich aber auch on the job.

Welche Tipps möchten Sie den Studierenden für einen gelungenen Berufseinstieg geben?

Unterschätze deine Fähigkeiten nicht! Sei selbstbewusst und verkaufe dich auch so. Nutze deine Bekanntschaften aus dem Studium (z.B. aus den Praktika), um deinen Traumjob zu bekommen.

Porträt

Martina Zemp, angepasst durch Anaïs Hofmann und neu zusammengestellt und erweitert durch Bettina Keck



Nach ihrem Studienabschluss in Gesundheitswissenschaften und Technologie hat Michelle Anliker noch einen CAS in Labormedizin absolviert.



Fabrizio Rüegg, Bachelor in Gesundheitsförderung und Prävention, Fachmitarbeiter Prävention, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Uster

DAS GESUNDHEITSSYSTEM MITGESTALTEN

Fabrizio Rüegg (30) hat an der ZHAW Gesundheitsförderung und Prävention studiert. Seit seinem Studienabschluss vor drei Jahren arbeitet er in der Suchtprävention, wo er mit den unterschiedlichsten Anspruchsgruppen und Kooperationspartnern zu tun hat. Weil Weiterentwickeln und Dazulernen für ihn zentral sind, ist sein nächster

Karriereschritt bereits in der Pipeline: Bald wird er seinen Arbeitgeber wechseln und für eine Stiftung ein betriebliches Gesundheitsmanagement aufbauen.

Fabrizio Rüegg, wie sieht bei Ihnen ein gewöhnlicher Arbeitstag aus?

Ein «typischer Arbeitstag» könnte folgendermassen ablaufen: Im Büro angekommen, lese ich die Mails und beantworte einfache Anfragen. Schwierigere Anfragen bespreche ich im Laufe des Vormittags mit dem Team, da wir unterschiedliche Themenschwerpunkte haben – so bin ich beispielsweise für den Themenbereich Tabak/Nikotin zuständig. Danach bereite ich Workshops und Kurse vor und nehme an Sitzungen mit Gemeinden, Schulen und weiteren Institutionen

«Dass die Frequenz der Anfragen stark jahreszeitenabhängig ist, kann herausfordernd sein – während der Wintermonate ist die Arbeitslast sehr hoch und im Sommer eher tief. Low peaks sind aber eine Chance, um in Ruhe neue Konzepte zu entwickeln.»

teil. Dabei versorge ich die sozialen Akteure mit den neuesten Informationen aus der Suchtprävention. Oder ich begleite sie durch den gesamten Entwicklungsprozess, von der Bedarfserhebung über die Massnahmenplanung bis hin zur Umsetzung. Diese Sitzungen und Begleitaufgaben machen einen wesentlichen Teil meiner Arbeit aus.

Weitere Arbeitsschwerpunkte umfassen das Unterrichten von Modulen im Jugendprojekt «Lift» sowie das Projekt «Spielzeugfreier Kindergarten», das ich leite. Daneben erarbeite ich neue Präventionskonzepte, Workshops oder Weiterbildungen und betreue die Elterninfo, wo ich Eltern berate und ihnen Auskunft zu Substanzen und Verhaltenssüchten erteile. Letzten

Sommer habe ich ausserdem die Weiterbildung zum MOVE Train new Trainer absolviert (motivierende Gesprächsführung für konsumierende Jugendliche).

Was gefällt Ihnen besonders gut an Ihrer Arbeit? Gibt es auch schwierige Seiten?

An meiner Arbeit bei der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland gefällt mir besonders, dass ich mit ganz unterschiedlichen Anspruchsgruppen und Kooperationspartnern zu tun habe: von der Zusammenarbeit mit der Stadtpolizei Uster über Sitzungen mit Gemeinderäten bis hin zum Arbeiten mit Jugendlichen, Klassen und Lehrpersonen. Das bringt sehr viel Abwechslung in den Arbeitsalltag. Dass die Frequenz der Anfragen stark jahreszeitenabhängig ist, kann herausfordernd sein – während der Wintermonate ist die Arbeitslast sehr hoch und im Sommer eher tief. Low peaks sind aber eine Chance, um in Ruhe neue Konzepte zu entwickeln.

Ihre aktuelle Stelle ist gleichzeitig Ihre erste Stelle nach dem Studium. Wie einfach oder schwierig war für Sie die Stellensuche?

Die Bewerbung bei der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland war die erste, die ich verschickt hatte. Für mich war daher der Einstieg einfach. In der Regel ist jedoch mit einem Zusatzaufwand bei den Bewerbungen zu rechnen, da sich die eher junge Studienrichtung Gesundheitsförderung und Prävention erst noch etablieren muss. Die früheren und aktuellen Studierenden ebneten als Vorreiter und Vorreiterinnen den zukünftigen Absolvierten den Weg – das Potenzial für die Zukunft ist substanziell.

Hatten Sie sich vor dem Studium noch andere Studiengänge überlegt? Und wenn ja, was hat den Ausschlag für Gesundheitsförderung und Prävention gegeben?

Ich schwankte dazumal zwischen den Studiengängen Physiotherapie und Gesundheitsförderung und Präventi-

on. Den Ausschlag gegeben hat schlussendlich der Gedanke, dass ich in der Gesundheitsförderung und Prävention viele Personen gleichzeitig erreichen kann, und mein Impact auf die Volksgesundheit somit wesentlich höher ausfällt.

Gibt es etwas, das Sie jemandem raten würden, die/der sich überlegt, Gesundheitsförderung und Prävention zu studieren?

Es ist wichtig zu betonen, dass der Vollzeitmodus intensiv ist und nebenbei nur eine niederprozentige Erwerbstätigkeit empfehlenswert ist. Am besten ist es, das eigene Budget während der Semesterferien aufzubessern, denn während des Semesters sind schon 20 Prozent viel. Man kann aber auch berufsbegleitend studieren.

Wer das Gesundheitssystem aufgrund der eigenen Fähigkeiten, Wünsche und Initiative mitgestalten will, sollte sich für diesen Studiengang entscheiden. Entscheidende Voraussetzungen sind Eigeninitiative und die Motivation, sich stetig weiterzuentwickeln – beruflich wie persönlich.

Bald werden Sie Ihre Arbeitsstelle wechseln. Worauf freuen Sie sich besonders, wenn Sie an Ihre zukünftige Tätigkeit denken?

Besonders freue ich mich auf den systematischen Aufbau des betrieblichen Gesundheitsmanagements und die neuen Erfahrungen, die ich dabei machen werde.

Interview
Bettina Keck



Martina Uhl, Bachelor in Sportwissenschaften, Leiterin Sporttherapie und Trainingszentrum, Universitäres Zentrum für Prävention und Sportmedizin, Universitätsklinik Balgrist, Zürich

«MIT MENSCHEN ZU ARBEITEN, IST EIN PRIVILEG»

Martina Uhl (38) studierte an der Universität Basel Sportwissenschaften (entspricht dem heutigen Studiengang Sport, Bewegung und Gesundheit) mit Schwerpunkt Rehabilitation und Prävention. Heute leitet sie die Abteilung Sporttherapie am Zentrum für Prävention und Sportmedizin der Universitätsklinik Balgrist und begleitet und

unterstützt Menschen bei ihrem präventiven und rehabilitativen Training. Die Arbeit mit und an den unterschiedlichsten Menschen bereitet ihr grosse Freude – als Sporttherapeutin wie auch in ihrer Führungsfunktion.

Martina Uhl, wie sieht bei Ihnen ein typischer Arbeitstag aus?

Jeder Tag variiert. Manchmal habe ich mehr Zeit für Administration, ein anderes Mal stehen viele Gruppen- oder Einzeltherapietermini an.

In der Regel bin ich die meiste Zeit auf der Trainingsfläche und betreue Kundinnen und Kunden im Einzel- oder Gruppensetting. Dazu gehören 1:1-Trainings im Rahmen einer Medizinischen Trainingstherapie (MTT), eines Personal Trainings oder mit Abo-Kunden, das Leiten von Stretchinggruppen sowie Gruppentherapien für Personen mit einer kardialen oder onkologischen Erkrankung.

Dazwischen widme ich mich strategischen Arbeiten und Projekten oder bin in Sitzungen. Zudem muss ich täglich die Terminplanung und Einsatzplanung der Mitarbeitenden kontrollieren und dafür sorgen, dass alle Termine und Einsatzschichten abgedeckt sind. Oft bleibt wenig Zeit für administrative Aufgaben, da die Kundenbetreuung und das Beantworten von Kundenanfragen per Telefon und Mail nicht planbar sind und viel Zeit einnehmen können.

Weitere Tätigkeiten, die regelmässig vorkommen, sind das Anleiten von Gruppenstunden, die Reinigung und Kontrolle der Geräte, Materialbestellungen, die Planung sämtlicher Termine meines Teams über das ganze Jahr hinweg, Teamsitzungen, die Einführung neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Abteilungen von der Klinik, der interdisziplinäre fachliche oder fallbezogene Austausch sowie die fachliche und strategische Weiterentwicklung.

Wie unterscheidet sich Sporttherapie von Physiotherapie?

Die Physiotherapie beginnt gewöhnlich vor der Sporttherapie. Die Versicherungen schreiben oftmals vor, dass

vor dem Start einer Medizinischen Trainingstherapie (MTT) eine erste Einheit Physiotherapie, welche neun Konsultationen im Einzelsetting umfasst, abgeschlossen sein muss.

Medizinische Trainingstherapie wird für maximal zwölf Wochen verordnet. In dieser Zeit dürfen bis zu 36 Trainings absolviert werden, davon ein bis zwei Trainings 1:1 mit einem Sporttherapeuten, einer Sporttherapeutin. Gewöhnlich sehen wir unsere Kundinnen und Kunden in der MTT also nur ein- oder zweimal im Einzelsetting und zeigen ihnen in dieser Zeit diejenigen Übungen vor, welche passend zu ihrem Beschwerdebild oder zu ihren Trainingszielen sind. Dabei liegt der Fokus auf der Instruktion, Beratung, Übungsanleitung sowie Trainingsempfehlung bezüglich Intensität und Progression, sodass die Kunden und Kundinnen ihr Training anschliessend weitgehend selbstständig durchführen können. Wenn sie Hilfe brauchen, können sie uns aber jederzeit ansprechen.

Im Unterschied zur Physiotherapie arbeiten wir in der Sporttherapie immer *aktiv* mit den Patientinnen und Patienten, wenden keine manuellen Techniken an und arbeiten nicht nur 1:1, sondern auch mit Gruppen. Je nach Arbeitsort sind Sporttherapeuten und Sporttherapeutinnen sogar vorwiegend für Gruppentrainings zuständig, bspw. für Rehagruppen oder in psychiatrischen Kliniken. Bei uns im Balgrist ist es eine gute Mischung zwischen Einzel- und Gruppenbetreuung.

Ein Beispiel wäre ein Patient nach einer Knieoperation. Unmittelbar nach der Operation beginnt er mit Physiotherapie, damit das Gewebe nicht verklebt, die Narbe gut verheilt, keine muskulären Dysbalancen und Schonhaltungen entstehen und allgemein die Mobilität erhalten bleibt. Sobald die operierte Struktur belastbar wird, wird vermehrt mit aktiven Übungen begonnen. Im ersten Aufbau macht es Sinn, dass dies im Rahmen einer Physiotherapie 1:1 stattfindet, da dies für den Kunden schmerzhaft sein kann und mit Unsicherheiten verbunden ist. Durch die physiotherapeutische Begleitung kann der Patient an Sicher-

heit gewinnen und die Übungen korrekt lernen. In diesem Übergang kommt dann die MTT ins Spiel.

Welche Aspekte Ihrer Arbeit bereiten Ihnen besondere Freude?

Die Arbeit mit und am Menschen. Es ist ein Privileg, mit Menschen zu arbeiten und sie in vulnerablen Situationen begleiten zu dürfen. Ich lerne täglich neue, interessante Leute kennen, darf mit ihnen meinen Wissens- und Erfahrungsrucksack teilen und umgekehrt auch von ihnen lernen. Im Homeoffice abgekapselt arbeiten zu müssen, könnte ich mir überhaupt nicht vorstellen. Die Arbeit mit Menschen ist intensiv und bereichernd.

Gibt es auch schwierige Seiten?

Natürlich. Man kann es sich nicht aussuchen, wer in die Therapie kommt. Auch fällt es mir nicht immer leicht, mich abzugrenzen – beispielsweise bei einer jungen Person mit einer Krebsdiagnose. Dann ist es wichtig, sich im Team austauschen und gegenseitig unterstützen zu können. Das funktioniert bei uns gut und entlastet sehr. Als Leiterin der Sporttherapie bin ich zudem dafür verantwortlich, dass das Trainingszentrum 365 Tage im Jahr von einem Sporttherapeuten oder einer Sporttherapeutin beaufsichtigt ist und alle Termine personell bestückt sind. Das ist eine grosse Herausforderung und manchmal auch stressig, wenn zum Beispiel Mitarbeitende ausfallen und es schwierig ist, einen Ersatz zu finden. Auch ist es nicht möglich, allen Arbeitswünschen gerecht zu werden.

Wie gut wurden Sie vom Studium auf Ihre heutige Tätigkeit vorbereitet?

Gute Frage, das Studium ist schon eine Weile her. Das medizinische Wissen wird in Basel sicher stärker vermittelt als an anderen Universitäten, gerade bei der Vertiefungsrichtung Rehabilitation und Prävention, die ich gewählt hatte. Dennoch habe ich vieles erst später gelernt, im Rahmen von Weiterbildungen wie Medizinische Trainingstherapie MTT, Herzthera-

peutin SCPRS, Krebsportleiterin, Pilatestrainerin, Blackroll-Trainerin u.v.m. Aus all diesen Bereichen versuche ich, in meiner täglichen Arbeit immer die besten Ansätze zu verbinden.

Wie schwierig oder einfach war es für Sie, eine Stelle in der Sporttherapie zu finden?

Es gibt nicht so viele Stellen in der Sporttherapie – daher würde ich allen Interessierten ein Praktikum sehr empfehlen. Ich selber bin eher durch Zufall zur Sporttherapie gekommen und hatte Glück, dass in meiner Heimatregion zu einem für mich günstigen Zeitpunkt eine Stelle frei wurde.

Und was hat Sie später motiviert, in die Führung zu gehen?

Bevor ich 2020 die Leitungsfunktion übernahm, war ich mehrere Jahre lang stellvertretende Leiterin der Sporttherapie im Universitären Zentrum für Prävention und Sportmedizin in der Universitätsklinik Balgrist. Da

konnte ich bereits erste Erfahrungen mit Führungsaufgaben sammeln und war mit dem Betrieb vertraut. Zudem war ich zu diesem Zeitpunkt ein Jahr wieder am Arbeiten seit der Geburt meines ersten Kindes und hatte genügend Kapazität, um mein Arbeitspensum zu erhöhen und mich vermehrt mit strategischen und leitungsspezifischen Themen auseinanderzusetzen und Verantwortung zu übernehmen. Ich mag die zusätzlichen und vielseitigen Arbeiten in der Leitungsposition.

Sie haben zwei kleine Kinder. Wie gelingt es Ihnen, Berufstätigkeit, Führungsfunktion und Familie unter einen Hut zu bringen?

Ich bin eine Person mit viel Energie und ich liebe die Herausforderung. Zugegeben, es ist nicht einfach, alles unter einen Hut zu bringen. Es braucht eine gute Vorausplanung, eine regelmässige Absprache mit dem Partner und dem Team und viel Flexibilität.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass das Alltagsmanagement ein labiles System ist: Solange alles normal läuft, geht die Planung gut auf; wenn aber ein Zahnrad nicht richtig läuft und bspw. ein Kind krank ist, dann muss alles neu justiert werden. In diesen Fällen brauche ich das Vertrauen, dass ich es schaffen kann und es immer eine Lösung gibt – und bisher hat diese Strategie für mich gut funktioniert.

Ab und zu ist es vielleicht trotzdem ein Schwimmen oder ein Über-Wasser-Halten – dafür habe ich das Privileg, beruflich und privat genau das tun zu können, was mich erfüllt, und anderen Frauen ein Stück weit Vorbild sein zu können, damit sich in Zukunft mehr Frauen in die Führung wagen.

Interview
Bettina Keck



Blick ins Trainingszentrum Balgrist der Zürcher Universitätsklinik Balgrist, das von Martina Uhl geleitet wird.



Manuela Ciotto, Master in Sport, Mentaltrainerin für Athleten und Athletinnen in selbstständiger Praxis (Manuela Ciotto Mental Coaching GmbH), Luzern

«DEN UMGANG MIT MENTALEN HERAUSFORDERUNGEN LERNEN»

Manuela Ciotto (55) absolvierte nach ihrem Sportstudium und einigen Berufsjahren als Sportlehrerin und Psychomotoriktherapeutin ein Nachdiplomstudium in Sportpsychologie und baute sich erfolgreich

ihre eigene sportpsychologische Beratungspraxis auf. Als Mentaltrainerin unterstützt sie Athletinnen und Athleten aus dem Leistungs- und Spitzensport dabei, ihre Stärken zu stärken und ihr Potenzial ganz auszuschöpfen.

Manuela Ciotto, können Sie kurz erklären, was sportpsychologische Beratung und Mentales Coaching sind?

Eine sportpsychologische Beratung hat die psychische und physische Gesundheit der Athletinnen und Athleten zum Ziel, ihre Persönlichkeit positiv zu entwickeln und ihre Leistung zu optimieren. Dazu gehören das Kompetenzerleben unter Druck und Stress, ein entwicklungsorientierter Umgang mit Fehlern, Niederlagen (und auch Erfolg), das Fokussieren und Zielsetzen, eine optimale Wettkampfvor- und -nachbereitung wie auch ein gutes Erholungsmanagement. Mentale Techniken wie Visualisieren, Self-Talk, Atem- und Entspannungstechniken spielen dabei eine wichtige Rolle.

An einem «typischen» Arbeitstag arbeite ich mit vier bis fünf Athletinnen oder Athleten bei mir im Büro oder dort, wo sie gerade trainieren. Daneben berate ich vielleicht Lernende in einer Sportschule, bereite Coachings vor respektive nach oder coache Teams. Kein Tag ist wie der andere!

Wenn ich Mandate für Sportschulen oder Verbände habe, erstelle ich Tages- und Jahrespläne mit Inhalten und Lernzielen. Im Nachwuchssport finden häufig auch Gespräche mit Eltern, Trainerinnen und Trainern statt. Und natürlich verfolge ich in den Medien die Resultate und neusten Entwicklungen im Spitzensport.

Manchmal fallen abends noch administrative Arbeiten wie das Organisieren von Terminen an, denn im Leistungssport werden die Trainingszeiten oft kurzfristig (um-)geplant.

Inwiefern ist es für Ihre heutige Tätigkeit hilfreich, dass Sie in Ihrer Jugend selber Erfahrungen mit Wettkämpfen in verschiedenen Sportarten sammeln konnten?

Ich kenne die Wettkampflust und die grosse Freude am Sport, Bewegen und Auspowern, am Lernen von Neuem und daran, sich Herausforderungen zu stellen. Ebenso kann ich mich aber auch erinnern, wie nervös ich vor Wettkämpfen war, wie negativ mich das beeinflusst hat und wie übertriebener sportlicher Ehrgeiz zu Verletzungen führen kann. Diese Erfahrungen helfen mir, mich in die Athletinnen und Athleten hineinzusetzen.

Genauso wichtig für meine heutige Tätigkeit sind aber die Einblicke in die verschiedensten Sportarten, die ich in meinem Sportstudium bekam, und das dort vertiefte Verständnis für das Erlernen von Bewegungen und für Trainingswissenschaft. So weiss ich, was es bedeutet, wenn bspw. Volleyballerinnen über Monate an der perfekten Technik üben.

Wie sind Sie zur Sportpsychologie und zum Mentalen Coaching gekommen, und was daran gefällt Ihnen besonders?

Entwicklung ist ein Thema, das mich schon immer faszinierte. Zudem vermisse ich in meiner Berufstätigkeit als Psychomotoriktherapeutin den Sport zunehmend. Vielleicht hat die Motivation für meine heutige berufliche Tätigkeit auch mit meiner eigenen Geschichte zu tun. Ich selber war früher vor Wettkämpfen oft so nervös, dass ich meine Leistung nicht abrufen konnte. Wenn ich heute junge Athletinnen und Athleten mit dem Mentalen Training unterstützen kann, mentale Herausforderungen zu meistern und ihr Potenzial ganz auszuschöpfen, dann bereitet mir das deshalb besondere Freude.

Jeder Mensch ist einzigartig und komplex, und jede Sportart wieder anders – das macht meine Arbeit spannend und abwechslungsreich. Auch habe ich es mit hochmotivierten jungen Menschen zu tun. So arbeiten zu können, macht einfach nur Spass und ist bereichernd. Und natürlich ist es schön, Entwicklungen und Erfolge miterleben und sich gemeinsam freuen zu können.

Sie haben sich bewusst viel Zeit gegeben, um Ihre Selbstständig-

keit aufzubauen. Mittlerweile läuft diese sehr gut. Wie haben Sie das geschafft?

Meine beruflichen Erfahrungen und Ausbildungen und meine Eigenschaft, etwas ausdauernd mit Zuversicht und Leidenschaft zu verfolgen, haben mir sicher geholfen dorthin zu kommen, wo ich heute bin.

Proaktiv auf potenzielle Auftraggeber zuzugehen, war beim Aufbau meiner Selbstständigkeit zentral. So gelang es mir gleich zu Beginn meiner Selbstständigkeit, ein Mandat von Swiss Volley zu erhalten und ich konnte mit einer leistungsorientierten Nachwuchs-Gruppe starten. Danach arbeitete ich einfach mit Freude, grosser Motivation und Hartnäckigkeit weiter, lernte aus Niederlagen und entwickelte und bildete mich stetig weiter – auch durch regelmässige Supervision mit anderen Fachpersonen.

Sie gehören zu den ersten Fachpersonen mit sportwissenschaftlichem Hintergrund, die von der Swiss Association of Sport Psychology SASP aufgenommen wurden. Wie beurteilen Sie das Potenzial im Bereich Mental Coaching/Sportpsychologie für Absolvierende der Sportwissenschaften?

Die Psyche im Sport wird immer wichtiger. Aufgrund des schweizweit gestiegenen Bedürfnisses nach sportpsychologischer Unterstützung im Spitzensport und Leistungsbereich, und generell im Sport, braucht es mehr gut dafür ausgebildete Fachkräfte. Deshalb hat sich die SASP entschieden, nicht nur Psychologen und Psychologinnen, sondern auch Absolvierende der Sportwissenschaften aufzunehmen.

Fachleute aus der Sportwissenschaft mit einem Nachdiplomstudium DAS in Sportpsychologie können Athletinnen und Athleten kompetent sportpsychologisch beraten. Sich auf dem Arbeitsmarkt zu etablieren, braucht aber etwas Hartnäckigkeit. Ein zweites berufliches Standbein ist deshalb von Vorteil, zumindest für den Anfang.

Interview
Bettina Keck

SERVICE

ADRESSEN, TIPPS UND WEITERE INFORMATIONEN

STUDIERN

www.berufsberatung.ch

Das Internetangebot des SDBB (Schweizerisches Dienstleistungszentrum Berufsbildung, Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung) ist das Portal für Berufswahl, Studium und Laufbahnfragen. Eine umfangreiche Dokumentation sämtlicher Studienrichtungen an Schweizer Hochschulen, Informationen zu Weiterbildungsangeboten und zu den Berufsmöglichkeiten nach einem Studium.

www.swissuniversities.ch

Das Internetportal von swissuniversities, der Rektorenkonferenz der Schweizer Hochschulen (Universitäre Hochschulen, Fachhochschulen und Pädagogische Hochschulen). Allgemeine Informationen zum Studium in der Schweiz und zu Anerkennungs- und Mobilitätsfragen sowie die Konkordanzliste zur Durchlässigkeit der Hochschultypen.

www.studyprogrammes.ch

Bachelor- und Masterstudienprogramme aller Hochschulen.

www.swissuniversities.ch/de/services/studieren-im-ausland

Allgemeine Informationen zu einem Auslandssemester, einem Studium oder Praktikum im Ausland mit umfangreicher Linkliste zu Ländern auf der ganzen Welt.

Studium in Sicht – Studienrichtungen und Berufsperspektiven, SDBB Verlag, 2018



Universitäre Hochschulen

www.epfl.ch: Eidgenössische Technische Hochschule Lausanne

www.ethz.ch: Eidgenössische Technische Hochschule Zürich

www.unibas.ch: Universität Basel

www.unibe.ch: Universität Bern

www.unifr.ch: Universität Freiburg

www.unige.ch: Universität Genf

www.usi.ch: Universität der italienischen Schweiz

www.unil.ch: Universität Lausanne

www.unilu.ch: Universität Luzern

www.unine.ch: Universität Neuenburg

www.unisg.ch: Universität St. Gallen

www.uzh.ch: Universität Zürich

www.fernuni.ch: Universitäre Fernstudien der Schweiz

Fachhochschulen

www.bfh.ch: Berner Fachhochschule BFH

www.fhgr.ch: Fachhochschule Graubünden FHGR

www.fhnw.ch: Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW

www.supsi.ch: Fachhochschule Südschweiz SUPSI

www.hes-so.ch: Fachhochschule Westschweiz HES-SO

www.hslu.ch: Hochschule Luzern HSLU

www.ost.ch: Ostschweizer Fachhochschule OST

www.zfh.ch: Zürcher Fachhochschule ZFH

www.fernfachhochschule.ch: Fernfachhochschule Schweiz

www.kalaidos-fh.ch: Fachhochschule Kalaidos FH Zürich

Pädagogische Hochschulen

Eine vollständige Liste aller Pädagogischen Hochschulen sowie weiterer Ausbildungsinstitutionen im Bereich Unterricht und pädagogische Berufe ist zu finden auf:

www.berufsberatung.ch/ph oder www.swissuniversities.ch

Links zu allen Hochschulen und Studienfächern

www.berufsberatung.ch/studium

Weiterbildungsangebote nach dem Studium

www.swissuni.ch

www.berufsberatung.ch/weiterbildung

Informationsveranstaltungen zum Studium

Die Schweizer Hochschulen bieten jedes Jahr Informationsveranstaltungen für Studieninteressierte an. Dabei erfahren Sie Genaueres über Anmeldung, Zulassung und Studienaufbau. Ebenso lernen Sie einzelne Dozentinnen und Dozenten (mancherorts auch Studentinnen und Studenten) sowie die Örtlichkeiten kennen. Die aktuellen Daten finden Sie auf den Websites der Hochschulen und Fachhochschulen bzw. unter www.swissuniversities.ch.

Vorlesungsverzeichnisse, Wegleitungen, Vorlesungsbesuche

Die Ausbildungsinstitutionen bieten selbst eine Vielzahl von Informationen an. Schauen Sie sich ein kommentiertes Vorlesungsverzeichnis (auf den meisten Internetseiten der einzelnen Institute zugänglich) des gewünschten Fachbereichs an, konsultieren Sie Wegleitungen und Studienpläne oder besuchen Sie doch einfach mal eine Vorlesung, um ein wenig Hochschulluft zu schnuppern.

Noch Fragen?

Bei Unsicherheiten in Bezug auf Studieninhalte oder Studienorganisation fragen Sie am besten direkt bei der Studienfachberatung der jeweiligen Hochschule nach. Vereinbaren Sie einen Besprechungstermin oder stellen Sie Ihre Fragen per E-Mail. Dies ist auch schon vor Aufnahme des Studiums möglich. Die verantwortliche Person beantwortet Unklarheiten, die im Zusammenhang mit dem Studium auftreten können. Für Studienanfängerinnen und Studienanfänger führen viele Universitäten Erstsemestrigentage durch. Bei dieser Gelegenheit können Sie Ihr Studienfach sowie Ihr Institut kennenlernen.

Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

Die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung Ihrer Region berät Sie in allen Fragen rund um Ihre Studien- und Berufswahl bzw. zu Ihren Laufbahnmöglichkeiten. Die Adresse der für Sie zuständigen Berufs-, Studien- und Laufbahnberatungsstelle finden Sie unter www.adressen.sdbb.ch.

Antworten finden – Fragen stellen

Auf www.berufsberatung.ch/forum sind viele Antworten zur Studienwahl zu finden. Es können dort auch Fragen gestellt werden.

FACHGEBIET

Links

www.svss.ch

Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

www.svgs.ch

Schweizerischer Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie

www.gesundheitsfoerderung.ch

Gesundheitsförderung Schweiz, privatrechtliche Stiftung mit gesetzlichem Auftrag

www.sportpsychologie.ch

Schweizerischer Verband für Sportpsychologie

www.swisscoach.info

Berufsverband Trainer Leistungs- und Spitzensport Schweiz

www.sportpress.ch

Verband Schweizer Sportjournalisten (VSSJ)

www.sportnetzwerk.ch

Die grösste Sportjobbörse der Schweiz

www.baspo.admin.ch

Bundesamt für Sport (BASPO); Informationen zu Förderung, Bildung, Forschung und Politik

www.bag.admin.ch > Gesund leben > Gesundheitsförderung und Prävention

Bundesamt für Gesundheit (BAG); Informationen zu Gesundheitsförderung und Prävention

www.sportwissenschaft.ch

Sportwissenschaftliche Gesellschaft der Schweiz (SGS)

www.sportstudien.ch

Sport studieren in der Schweiz – Informationen zu Institutionen, Studiengängen, Lehrerbildung, Wissenschaft usw.

Literatur zu Studium und Beruf

Die erste Stelle nach dem Studium; Neuabsolventen und -absolventinnen der Schweizer Hochschulen auf dem Arbeitsmarkt; SDBB Verlag (2021)

PERSPEKTIVEN EDITIONSPROGRAMM

Die Heftreihe «Perspektiven» vermittelt einen vertieften Einblick in die verschiedenen Studienmöglichkeiten an Schweizer Universitäten und Fachhochschulen. Die Hefte können zum Preis von 20 Franken unter www.shop.sdbb.ch bezogen werden oder liegen in jedem BIZ sowie weiteren Studien- und Laufbahnberatungsinstitutionen auf. Weiterführende, vertiefte Informationen finden Sie auch unter www.berufsberatung.ch/studium



2022 | Agrarwissenschaften
Lebensmittelwissenschaften
Waldwissenschaften



2021 | Altertumswissenschaften



2021 | Anglistik



2022 | Architektur,
Landschaftsarchitektur



2019 | Asienwissenschaften
und Orientalistik



2022 | Bau



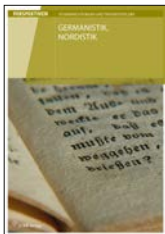
2020 | Biologie



2021 | Chemie,
Biochemie



2022 | Geowissenschaften



2019 | Germanistik,
Nordistik



2022 | Geschichte



2020 | Heil- und
Sonderpädagogik



2020 | Informatik,
Wirtschaftsinformatik



2019 | Internationale
Studien



2019 | Kunst



2019 | Kunstgeschichte



2020 | Medien und
Information



2021 | Medizin



2020 | Medizinische
Beratung und Therapie



2022 | Musik,
Musikwissenschaft



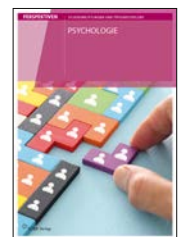
2021 | Pflege,
Geburtshilfe



2019 | Pharmazeutische
Wissenschaften



2019 | Philosophie



2020 | Psychologie



2021 | Soziologie,
Politikwissenschaft,
Gender Studies



2023 | Sport, Bewegung,
Gesundheit



2021 | Sprachwissenschaft,
Literaturwissenschaft,
Angewandte Linguistik



2021 | Theater, Film, Tanz



2020 | Theologie,
Religionswissenschaft



2020 | Tourismus, Hotel
Management, Facility
Management



2020 | Umweltwissen-
schaften



2019 | Unterricht
Mittel- und
Berufsschulen

«Perspektiven»-Heftreihe

Die «Perspektiven»-Heftreihe, produziert ab 2012, erscheint seit dem Jahr 2020 in der 3. Auflage.

Im Jahr 2023 werden folgende Titel neu aufgelegt:

Sport, Bewegung, Gesundheit
Planung
Pharmazeutische Wissenschaften
Germanistik, Nordistik
Ethnologie, Kulturanthropologie
Philosophie
Kunst, Kunstgeschichte
Internationale Studien
Asienwissenschaften und Orientalistik
Rechtswissenschaft, Kriminalwissenschaften
Unterricht Mittelschulen und Berufsfachschulen
Interdisziplinäres Ingenieurwesen



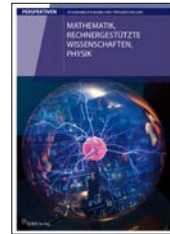
2022 | Design



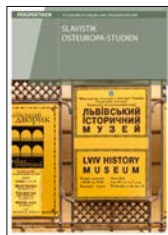
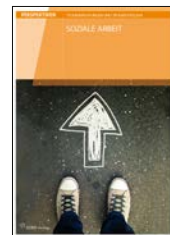
2020 | Elektrotechnik und Informationstechnologie

2021 | Erziehungs-
wissenschaft2019 | Ethnologie,
Kulturanthropologie

2021 | Life Sciences

2022 | Maschinen-
ingenieurwissenschaften,
Automobil- und
Fahrzeugtechnik2020 | Materialwissen-
schaft, Nanowissen-
schaften, Mikrotechnik2021 | Mathematik,
Rechnergestützte
Wissenschaften, Physik2019 | Rechtswissen-
schaft, Kriminalwissen-
schaften

2022 | Romanistik

2022 | Slavistik,
Osteuropa-Studien

2020 | Soziale Arbeit

2022 | Unterricht
Volksschule

2022 | Veterinärmedizin

2021 | Wirtschafts-
wissenschaften

IMPRESSUM

© 2023, SDBB, Bern, 3., vollständig überarbeitete Auflage.
Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber

Schweizerisches Dienstleistungszentrum Berufsbildung
Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung SDBB, Bern, www.sdbb.ch
Das SDBB ist eine Institution der EDK.

Projektleitung und Redaktion

Heinz Staufer, René Tellenbach, SDBB

Fachredaktion

Bettina Keck, Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin

Fachlektorat

Isabelle Lanzrein, BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren, Bern;
Nadine Bless, Studien- und Laufbahnberaterin

Porträtbilder von Studierenden und Berufsleuten

Dieter Seeger, Zürich

Bildquellen

Titelbild: Alamy Stock Foto/Yibo Wang
S. 6: Gian Paul Lozza/13Photo; S. 8: Alamy Stock Foto/Peter Kováč; S. 9: Alamy Stock Foto/Jose Martinez; S. 10: ETH Zürich/Florian Haufe; S. 11: Keystone/Fotostiftung Schweiz, Hans Staub; S. 12: Alamy Stock Foto/lakov Filimonov; S. 13: Alamy Stock Foto/Heidi Besen; S. 15: Alamy Stock Foto/Science Photo Library; S. 16: Ubezio GmbH, Bern-Liebefeld; S. 17: www.shutterstock.com/Justdance; S. 18: Alamy Stock Foto/Independent Photo Agency; S. 19: Alamy Stock Foto/Panther Media GmbH; S. 20: Alamy Stock Foto/Dmytro Sidelnikov; S. 22: www.shutterstock.com/edwardolive; S. 23: athletix.ch; S. 28: Alamy Stock Foto/Robert Kneschke; S. 29: Alamy Stock Foto/Hero Images Inc.; S. 41: www.shutterstock.com/Choksawatdikorn; S. 45: Alamy Stock Foto/Vittaya Sinlapasart; S. 46: www.shutterstock.com/wavebreakmedia; S. 48: Keystone/Gaetan Bally; S. 51: Alamy Stock Foto/Phanie; S. 52: Alamy Stock Foto/BSIP SA; S. 55: Alamy Stock Foto/Hero Images; S. 60: www.shutterstock.com/muratphotographer; S. 65: Universitätsklinik Balgrist; Bilder aus den Hochschulen (S. 30–33): Dominic Büttner, Zürich

Gestaltungskonzept

Cynthia Furrer, Zürich

Umsetzung

Viviane Wälchli, Zürich

Litho, Druck

Kromer Print AG, Lenzburg

Inserate

Gutenberg AG, Feldkircher Strasse 13, 9494 Schaan
Telefon +41 44 521 69 00, german.beck@gutenberg.li, www.gutenberg.li

Bestellinformationen

Die Heftreihe «Perspektiven» ist erhältlich bei:
SDBB Vertrieb, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen
Telefon 0848 999 001
vertrieb@sdbb.ch, www.shop.sdbb.ch

Artikelnummer

PE1-1047

Preise

Einzelheft	CHF 20.–
Ab 5 Hefte pro Ausgabe	CHF 17.–/Heft
Ab 10 Hefte pro Ausgabe	CHF 16.–/Heft
Ab 25 Hefte pro Ausgabe	CHF 15.–/Heft

Abonnemente

1er-Abo (12 Ausgaben pro Jahr)	
1 Heft pro Ausgabe	CHF 17.–/Heft
Mehrfachabo (ab 5 Hefte pro Ausgabe, 12 Hefte pro Jahr)	CHF 15.–/Heft

Mit Unterstützung des Staatssekretariats für Bildung, Forschung und Innovation SBFI.



Bachelor of Science in Gesundheits- förderung und Prävention

Wissen, wie man gesund bleibt

Gesundes Verhalten stärken, gesundheitsfördernde Lebensbedingungen schaffen und Krankheiten vorbeugen: Gesundheitsförderinnen und Gesundheitsförderer befassen sich mit Massnahmen und Strategien, mit denen die Gesundheit der Bevölkerung verbessert werden kann.

Dauer: 6 Semester (Vollzeit) / 9 Semester (Teilzeit)

Ein spannender Beruf mit Zukunft

- Gesundheitsförder:innen führen beispielsweise Workshops mit Kindern zur Bewegungsförderung und Ernährung durch.
- Sie setzen sich für gesunde Arbeitsbedingungen in Betrieben ein.
- Sie befassen sich selbständig und im Team mit Konzeptentwicklungen oder Gesundheitskampagnen.
- Sie führen gesundheitsförderliche Projekte durch, begleiten und evaluieren diese.
- Sie führen gemeindebezogene Interventionen durch, um Lebensbedingungen positiv zu beeinflussen.

Besuchen Sie unsere Website oder nehmen Sie an einem Infoanlass teil:
→ [zhaw.ch/gesundheit/
bachelor/gesundheitsfoerderung](http://zhaw.ch/gesundheit/bachelor/gesundheitsfoerderung)



Fokus Studienwahl

Die Studienwahl ist ein zeitintensiver Prozess und keine Entscheidung, die in kurzer Zeit gefällt wird. Das Buch «Fokus Studienwahl» begleitet die Ratsuchenden durch diesen Prozess.

Das zum Buch gehörende Heft «Fokus Studienwahl: Arbeitsheft» (CHF 5.-) regt zur aktiven Auseinandersetzung mit den entsprechenden Themen an. Das Paket eignet sich sowohl als Instrument für den Studienwahlunterricht, das Selbststudium von Maturandinnen und Maturanden, wie auch für den Beratungsalltag in der Studienberatung.

Online bestellen: www.shop.sdbb.ch



«Fokus Studienwahl» orientiert sich an der Systematik des Studienwahlprozesses und gliedert sich in vier Teile:

- Interessen, Fähigkeiten, Wertvorstellungen
- Sich informieren
- Entscheiden
- Realisieren

Auflage: 5. unveränderte Auflage 2022

Umfang: 76 Seiten

Art.-Nr: LI1-3022

Preis: CHF 18.-

Schweizerisches Dienstleistungszentrum
Berufsbildung | Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung
SDBB | Belpstrasse 37 | Postfach | 3001 Bern
Telefon 031 320 29 00 | info@sdbb.ch | www.sdbb.ch



SDBB | CSFO

**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**

**Talente der Zukunft
entdecken und fördern:**

Sportlehrer*in am Gymi werden.



Sportlehrpersonen der Sekundarstufe II sind Fachleute für Bewegung, Sport und Gesundheit an Gymnasien, Fachmittel- und Berufsfachschulen.

- ▶ Ausbildung mit hoher Flexibilität in Studienbeginn und Studiendauer
- ▶ Studentische Planungssicherheit durch fixe Stundenplangefässe während des gesamten Studiums
- ▶ Breite Vernetzung und moderne Infrastruktur
- ▶ EDK-anerkanntes Lehrdiplom berechtigt das Unterrichten an Maturitätsschulen in der ganzen Schweiz
- ▶ Möglichkeit, zusätzlich das vom SBFI anerkannte Lehrdiplom für den Unterricht an Berufsfachschulen zu erlangen



www.phlu.ch



vorwärts kommen

WEITERBILDUNG

Die umfassendste **Datenbank** für
alle Weiterbildungsangebote in der Schweiz mit über
33 000 Kursen und Lehrgängen.

www.berufsberatung.ch/weiterbildung

Schweizerisches Dienstleistungszentrum Berufsbildung | Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung SDBB
SDBB Verlag | Belpstrasse 37 | Postfach | 3001 Bern | Telefon 031 320 29 00 | info@sdbb.ch
SDBB Vertrieb | Industriestrasse 1 | 3052 Zollikofen | Telefon 0848 999 001 | Fax 031 320 29 38 | vertrieb@sdbb.ch

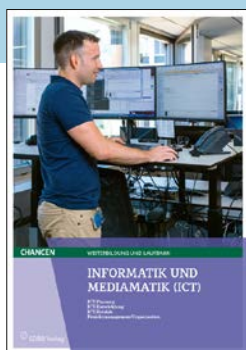


www.sdbb.ch

CHANCEN WEITERBILDUNG UND LAUFBAHN

Die 32-teilige Heftreihe bietet einen umfassenden Einblick in die jeweilige Branche. Dabei werden **Berufe, Funktionen und Weiterbildungsmöglichkeiten** übersichtlich aufgezeigt. Die Laufbahnbeispiele bieten interessante Einblicke in die Berufspraxis von Fachleuten.

Die Hefte werden im Vier-Jahres-Rhythmus überarbeitet. Pro Jahr erscheinen acht Hefte zu unterschiedlichen Branchen, die sowohl im Abonnement als auch als Einzelheft erhältlich sind.



ALLE CHANCENHEFTE IM ÜBERBLICK

- Banken und Versicherungen
- Bau
- Begleitung und Betreuung, Therapie
- Beratung
- Bewegung und Sport, Wellness und Schönheit
- Bildung und Unterricht
- Bühne
- Chemie, Kunststoff, Papier
- Energieversorgung und Elektroinstallation
- Fahrzeuge
- Gastgewerbe und Hauswirtschaft/ Facility Management
- Gebäudetechnik
- Gesundheit: Medizinische Technik und Therapie
- Gesundheit: Pflege und Betreuung
- Handel und Verkauf
- Holz- und Innenausbau
- Informatik und Mediamatik (ICT)
- Kunst & Design
- Logistik
- Management, Immobilien, Rechnungs- und Personalwesen
- Marketing und Kommunikation
- Maschinen- und Elektrotechnik
- Medien und Information 1
- Medien und Information 2
- Nahrung
- Natur
- Öffentliche Verwaltung und Rechtspflege
- Sicherheit
- Textilien, Mode und Bekleidung
- Tourismus
- Metall und Uhren
- Verkehr

Studieren, wo der Sport zu Hause ist: in Magglingen



www.ehsm.ch

EHSM

Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Unser Angebot

Bachelor of Science EHSM in Sports

Kernkompetenzen für den Berufseinstieg
oder ein Masterstudium

Master of Science in Sports mit Ausrichtung Spitzensport

Verbindung von Trainingswissenschaft und
Sportmanagement mit Spitzensportpraxis

Master of Science in Sports (Joint Master mit Universität Fribourg)

Fokussierung auf Unterricht sowie
Gesundheit und Forschung

Ihre Vorteile

EHSM

Umfassendes Studienangebot an der einzigen
Fachhochschule für Sport in der Schweiz

Studium

Enge Verknüpfung von sportpraktischer
und wissenschaftlicher Ausbildung

Infrastruktur

Sportanlagen für Indoor- und Outdoorsport in
Magglingen, Ipsach, Andermatt und Tenero



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Bachelorstudienrichtung

Sport Management

Die Schweizer Sportwelt braucht professionelle Sportmanagerinnen und Sportmanager. Im Bachelorstudium befassen Sie sich mit Themen wie Sportmarketing und Medien, Sportfinanzierung, Sportrecht, Strategisches Management im Sport sowie Event Management. Es handelt sich um ein Teilzeitstudium mit zwei Unterrichtstagen pro Woche.

In dieser praxisorientierten Ausbildung werden Sie ideal für eine Karriere in der Welt des Sports vorbereitet.

