



Programm

4. Zürcher Sportmedizin Symposium

«Bewegungsapparat und Sport»

Freitag, 5. Dezember 2025

8.50 – 17.00 Uhr

Universitätsklinik Balgrist, Zürich

mit Kunstturner
**Benjamin
Gischard**
im Interview



Universität
Zürich

swiss  olympic

Medical
Center

DIE PERSÖNLICHE MISCHUNG FÜR IHRE PATIENTEN.

Jeder Mensch ist anders – wir gehen darauf ein. Mit Burgerstein microcare® können Sie Ihren Patientinnen und Patienten personalisierte Mikronährstoff-Mischungen verschreiben; zur Aufrechterhaltung des Wohlbefindens, bei erhöhtem Bedarf oder zur Unterstützung einer schulmedizinischen oder komplementären Therapie. www.microcare.ch



Partnerschaft mit Burgerstein microcare®

Genau richtig.

 **Burgerstein microcare®**

Wir freuen uns sehr, am Freitag, 5. Dezember 2025 das **4. Zürcher Sportmedizin Symposium** an der Universitätsklinik Balgrist durchzuführen.

Namenhafte Expertinnen und Experten geben beim Symposium **«Bewegungsapparat und Sport»** spannende Einblicke in aktuelle Forschung und Praxis.

Die Fortbildung richtet sich an sportmedizinisch interessierte Ärztinnen und Ärzte – insbesondere aus Sportmedizin, Hausarztmedizin und Orthopädie – sowie an Personen aus Therapie und Wissenschaft, die in diesem Feld arbeiten oder forschen.

Unsere Themenschwerpunkte:

- **Prähabilitation** – optimal vorbereitet in die OP
- **Verletzte Athletinnen & Athleten** – von zielgerichtetem Training bis zur optimalen Ernährung
- **Back to sports** – sicherer und effizienter Wiedereinstieg in Training und Wettkampf
- **Überlastung im Sport** – erkennen, behandeln und langfristig vermeiden

Freuen Sie sich zudem auf den Zürcher Kunstturner **Benjamin Gischard**, der einen Einblick in seine Karriere geben wird.

Seien Sie dabei! Holen Sie sich aktuelles Wissen, diskutieren Sie mit führenden Expertinnen und Experten und vernetzen Sie sich mit Kolleginnen und Kollegen aus der Sportmedizin.

Prof. Dr. med. Johannes Scherr
Chefarzt und Leiter

Dr. med. Nora Wieloch
Oberärztin Sportmedizin

Universitäres Zentrum für Prävention und Sportmedizin an der Universitätsklinik Balgrist

Durchführungsort

Universitätsklinik Balgrist
Auditorium
Forchstrasse 340
8008 Zürich, Schweiz

Die Vortragssprache ist Deutsch und Englisch.

Informationen / Anmeldung

Weitere Informationen und den Link zur Anmeldung finden Sie unter www.balgrist.ch/sportmedizin-symposium oder via QR Code:



Kontakt

Stefanie Pfister
Kongress-Sekretariat
T + 41 44 386 38 33
kongresse@balgrist.ch

Referentinnen und Referenten

- **Bruna Antunes**
Physiotherapeutin, Orthopaedic and Sports
Medicine Hospital Doha, Qatar
- **Prof. Dr. med. Samy Bouaicha**
Leitender Arzt Schulter- und Ellbogenchirurgie,
Universitätsklinik Balgrist
- **Dr. med. Nick Clement, PhD**
Consultant Orthopaedic Surgeon, Edinburgh
Orthopaedics, Scotland
- **Pascale Gränicher, PhD**
Therapeutische Leitung Prähabilitation Forschung,
Universitäres Zentrum für Prävention und Sport-
medizin, Universitätsklinik Balgrist
- **Daniel Hofstetter**
Ernährungsberater, Master of Food Science ETH,
Performance Nutrition
Ehemaliger Leistungssportler (u.a. Weltmeister
Triathlon Langdistanz)
- **Matthias Keller**
Physiotherapeut, Leiter OSINSTITUT ortho &
sport, Riederau, Deutschland
- **Prof. Dr. Jörn Kiselev**
Professor für Physiotherapie, Hochschule Fulda,
Deutschland
- **Prof. Dr. Jörg Spörri**
Leiter Forschung Sportmedizin, Universitäres
Zentrum für Prävention und Sportmedizin,
Universitätsklinik Balgrist

Mit freundlicher Unterstützung:



Caring Innovation



Programm - Freitag, 5. Dezember 2025

ab 08.30 *Registration & Willkommenskaffee*

08.50	Begrüssung	J. Scherr
	PRÄHABILITATION	Moderation: J. Scherr
09.00	Prähabilitation als Warm-up für muskuloskelet-tale Operationen – Evidenz und Perspektiven	P. Gränicher
09.30	Prähabilitation für Patienten im Praxistest: Er-gebnisse einer großen Studie	J. Kiselev
10.00	Prehabilitation in Elite Sports — Evidence Meets Clinical Experience	B. Artunes
10.30	<i>Bewegungsimpuls und Kaffeepause</i>	
	VERLETZTE ATHLETINNEN & ATHLETEN	Moderation: J. Scherr
11.00	Comeback planen statt abwarten - Training als Schlüssel zur Rehabilitation	M. Keller
11.30	Ernährung als Gamechanger	D. Hofstetter
12.00	<i>Mittagessen und Austausch</i>	
	BACK TO SPORTS	Moderation: N. Wieloch
13.30	Zurück auf die Piste - Comeback auf Ski nach Verletzung der unteren Extremität	J. Spörri
14.00	Wieder abschlagen - Return to Golfing Activi-ty after Joint Arthroplasty	N. Clement
14.30	Matchball nach der Pause - Zurück auf den Ten-nisplatz nach Verletzung der oberen Extremität	S. Bouaicha

ÜBERLASTUNG IM SPORT

Moderation: N. Wieloch

15.30	Overuse Injuries in Elite Athletes and Post-Career Health - Von der Belastung zur Balance	J. Scherr
--------------	---	-----------

16.00	Interview mit Benjamin Gischarde	Moderation J. Scherr
--------------	----------------------------------	----------------------

17.00	Schlussworte	J. Scherr
--------------	--------------	-----------

ab 17.05 *Apéro mit Glühwein, Raclette und Marroni im Balgrist Park*

Benjamin Gischarde im Interview

Wir freuen uns sehr auf unseren diesjährigen «Special Guest»:

Benjamin Gischarde, langjähriges Aushängeschild des Schweizer Kunstturnens, zweifacher Olympiateilnehmer (Rio 2016, Tokio 2020) und Vize-Europameister am Boden 2021 in Basel .

Kaum ein anderer verkörpert die Höhen und Tiefen des Spitzensports so eindrücklich wie er: internationale Medaillen, Team-Erfolge an Heim-EMs – aber auch schwere Verletzungen mit Operationen und Comebacks bis hin zu seinem Rücktritt 2025.

Im Interview gibt Benjamin Gischarde exklusive Einblicke hinter die Kulissen des Elite-Turnens: Wie fühlt sich der Weg zurück nach Verletzungen wirklich an? Was bedeutet es, wenn Knie, Schulter, etc. nicht mehr mitspielen – und man trotzdem nochmals alles auf die Karte Comeback setzt? Freuen Sie sich auf ehrliche Geschichten «aus dem Nähkästchen», spannende Learnings für die Sportmedizin – und einen Athleten, der auch Ihnen gerne Rede und Antwort steht.

Universitätsklinik Balgrist

Forchstrasse 340
8008 Zürich, Schweiz
T + 41 44 386 11 11
info@balgrist.ch
www.balgrist.ch

