

## NEWSLETTER

### Schmerzmittelprävention im weibl. Nachwuchssport

Ausgabe 3, Februar 2025

#### Erfolgreicher StrongHer-Auftakt

Insgesamt 39 Athletinnen im Alter von 12 bis 19 Jahren hatten von November 2024 bis Februar 2025 die Möglichkeit zur Teilnahme an der ersten Durchführung des Präventionsprogramms StrongHer. Das Programm wurde gut angenommen und die Berücksichtigung athletinnenspezifischer Bedürfnisse positiv bewertet.

#### Akute Schmerzen weit verbreitet

Zum Projektbeginn gaben mehr als Dreiviertel der Athletinnen Schmerzen im Referenzzeitraum von einer Woche an. Mehr als ein Drittel der Athletinnen nahm an mindestens einem Tag in dieser Woche Schmerzmittel ein. StrongHer unterstützt somit in einem für die meisten Athletinnen aktuellen und relevanten Bereich.

Die Fokussierung auf weibliche Bedürfnisse wird von den Athletinnen und den Expertinnen als besonders wertvoll hervorgehoben.

#### StrongHer-Expertinnen

Der interdisziplinäre Präventionsansatz wird durch einen wachsenden Pool an ausgewiesenen Expertinnen unterstützt:



**STRONGHER**  
less pain, COOL gain, smart brain  
weil  
die Möglichkeit zur Ausübung von  
Sport eine unschätzbare Gabe  
und Geschenk ist!



**STRONGHER**  
less pain, COOL gain, smart brain  
da ich  
aus meiner Sportkarriere weiß,  
wie schwierig es als Athletin sein  
kann, seine Gesundheit an die  
erste Stelle zu setzen!



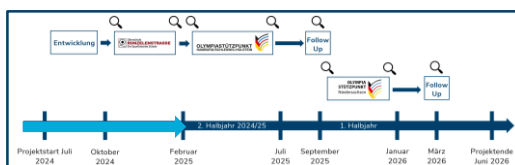
**STRONGHER**  
less pain, COOL gain, smart brain  
weil  
Mädchen und Frauen im Sport  
unglaubliches leisten!

#### Individuelle Rückmeldung

Als Ergebnissicherung erhält jede Athletin eine persönliche Rückmeldung, basierend auf der individuellen Auseinandersetzung mit den StrongHer-Themen. Dadurch können die Athletinnen auch langfristig von ihrer Teilnahme profitieren.

#### Projekt-Homepage im Aufbau

Informationen zur Schmerzmittelprävention StrongHer sind auch online verfügbar:  
[www.uol.de/sport/strongher](http://www.uol.de/sport/strongher)



#### FORMATIVE EVALUATION DER PRÄVENTION

- Athletinnenrückmeldungen als zentrales Element zur weiteren Optimierung
- Verbesserung des technischen Programms Zugangs

#### NÄCHSTE SCHRITTE

- Optimierung des Präventionsprogramms
- Vorbereitung der Durchführung am OSP Hamburg/Schleswig-Holstein

„Es hat mir geholfen, reflektierter und bewusster Medikamente einzunehmen. Wichtig fand ich den Teil zum Thema Menstruation.“

#### PROJEKTTEAM

Dr. Katharina Pöppel  
katharina.poeppel@uol.de  
0441/798-2048

Noelle Stork  
noelle.stork@uol.de  
0441/798-4712

Prof. Dr. Dirk Büsch  
dirk.buesch@uol.de  
0441/798-3177



Dieses Projekt wird mit Forschungsmitteln des Bundesinstituts für Sportwissenschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert (Aktenzeichen 070302/24-26).