

# Welchen Einfluss hat der Menstruationszyklus auf mein Training?

Sibylle Matter, Patrik Noack, Joëlle Flück



Individuelle Ausprägung und Therapieoptionen

## Schmerzen (Menstruation)

- Entzündungshemmer (z.B. Ibuprofen), sobald Menstruation beginnt
- Mönchspfeffer

## Stärkerer Effekt von Maximalkrafttraining



## Kurzer Schmerz (Eisprung)

- Entzündungshemmer (z.B. Ibuprofen)

## Tiefere Gelenkstabilität und höhere Dehnbarkeit der Bänder

- Gezieltes Kraft- und Koordinationstraining (Verletzungsprävention)

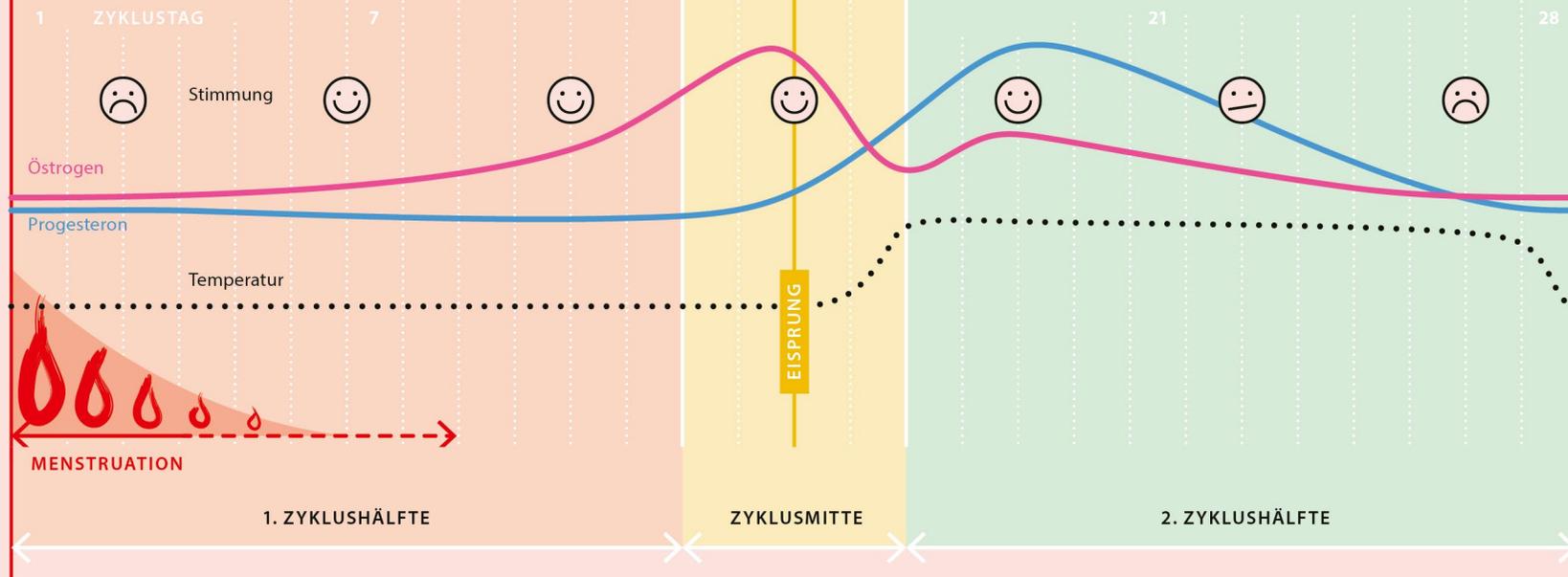


## Reduzierte Leistung in feuchter Hitze

- (7-10 Tage vor der Menstruation) → Akklimatisation

## Prämenstruelles Syndrom (5-7 Tage vor der Menstruation)

- **Wassereinlagerung** → Stützstrümpfe tragen
- **Heisshungerattacken** (Energiezufuhr steigt an) → Achtung: Energiebilanz!
- **Schweregefühl/Verdauungsbeschwerden** (Krämpfe, Blähungen, Durchfall usw.) → Mönchspfeffer
- **Psychische Instabilität** → psychologische Beratung, Mönchspfeffer, pflanzliche Heilmittel (z.B. Johanniskraut)



## Tipps

- Führe ein **Menstruationstagebuch**
- Lasse regelmässig deine **Eisenwerte** prüfen
- Achte bei der Verwendung der **Herzfrequenzvariabilität** als Indikator darauf, dass diese im Verlauf des Menstruationszyklus sehr stark variieren kann



# Was kann ich bei ausbleibendem Therapieerfolg gegen Leistungsminderungen tun?

Sibylle Matter, Patrik Noack, Joëlle Flück



Eine von drei Athletinnen sieht sich mit **zyklusbedingten Leistungsminderungen** in Training oder Wettkampf konfrontiert.

## Kein Therapieerfolg?

Wenn die genannten Therapiemöglichkeiten nicht funktionieren, gibt es **noch andere Massnahmen gegen Leistungsminderung**.



## Hormonelle Kontrazeptiva falls Verhütung erwünscht

### Möglichkeiten für Sportlerinnen:

- Monophasische Pille
- Hormonpflaster
- Vaginalring
- Hormonspirale (3 oder 5 Jahre)



**Beachte:** Durch die Einnahme von Kontrazeptiva werden sowohl negative als auch positive Effekte des Menstruationszyklus minimiert.

## Individuelle Lösungen

→ **Wichtig:** Möglichkeiten mit der Gynäkologin / dem Gynäkologen und/oder der Sportärztin / dem Sportarzt **besprechen und Lösungen und Risiken abklären**.



**Verträglichkeit** mindestens ein Jahr vor dem Zielwettkampf **testen**.