

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)

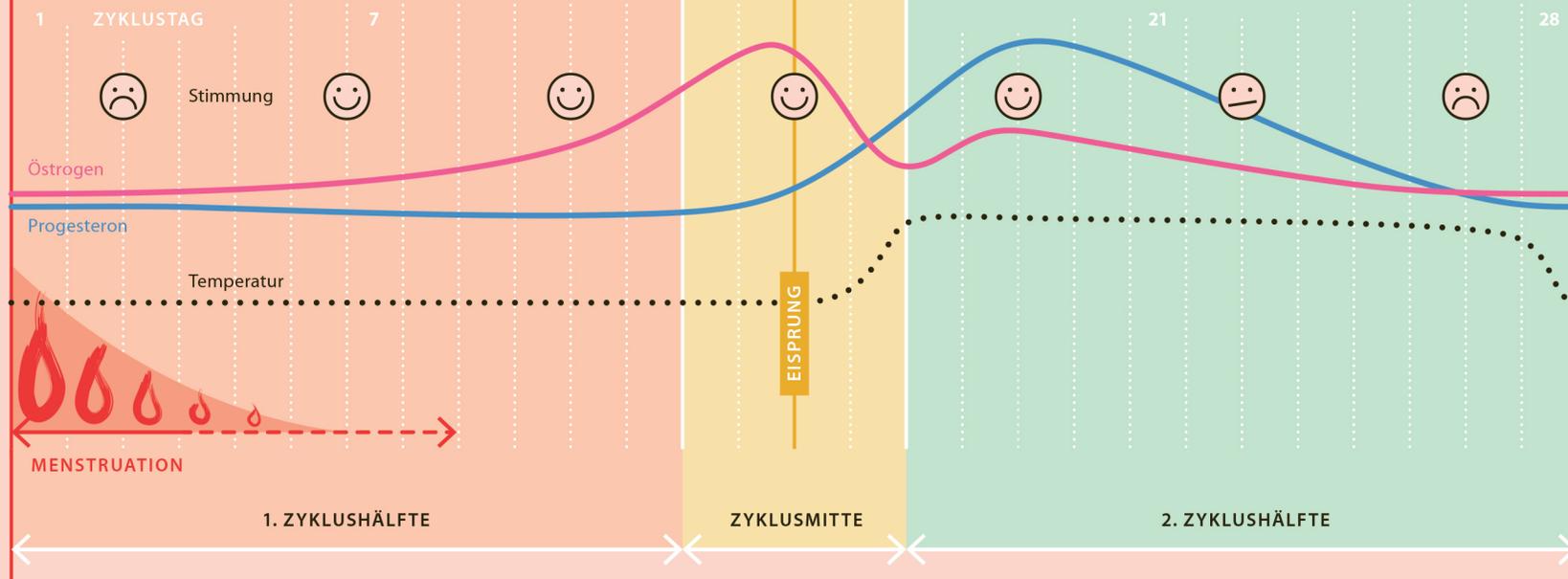


Reduzierte Leistung in feuchter Hitze

- (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**.