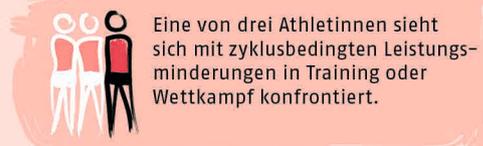


Was kann ich als Athletin gegen zyklusbedingte Leistungsminderungen tun?

Sibylle Matter, Patrik Noack

Ursachen für zyklusbedingte Leistungsminderungen



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

Prämenstruelles Syndrom
5–7 Tage vor der Menstruation

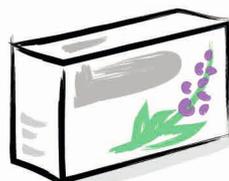
Schmerzen
während der Menstruation

Psychische Instabilität
im Zyklusverlauf

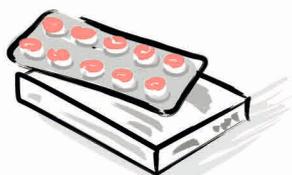
Leistungsminderung in feuchter Hitze
7–10 Tage vor der Menstruation

Therapieempfehlungen

Mönchspfeffer



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



Pflanzliche Heilmittel
(z. B. Mönchspfeffer oder Johanniskraut)

Psychologische Unterstützung



Akklimatisation



Kein Therapieerfolg?

Hormonelle Kontrazeptiva (falls Verhütung erwünscht)

Möglichkeiten für Sportlerinnen:

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

Wichtig: Mögliche Risiken vorgängig mit dem Gynäkologen und/oder Sportarzt besprechen. Verträglichkeit mind. 1 Jahr vor dem Zielwettkampf testen.



Individuelle Lösung

Möglichkeiten mit dem Gynäkologen und/oder Sportarzt besprechen.

