

# 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

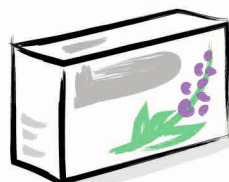
**Schmerzen**  
während der Menstruation

**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.

