

EINE AUSBLEIBENDE REGELBLUTUNG IST NICHT NORMAL - ZYKLUSSTÖRUNGEN

Designed by: Katharina Fischer, Lina Fricke, Romy Roediger & Elisabeth Kirschbaum

DER GESUNDE ZYKLUS:

ZYKLUSLÄNGE	BLUTUNGSSTÄRKE	BLUTUNGSDAUER
21-35 Tage	20-80 ml	5-7 Tage

WUSSTEST DU SCHON ...

...dass Frauen zwischen ihrer ersten (Menarche) und letzten (Menopause) Regelblutung innerhalb von **40 Jahren** im Schnitt **500x** in ihrem Leben ihre Regelblutung haben?

WARUM TRETEN IM SPORT HÄUFIGER ZYKLUSSTÖRUNGEN AUF?

- Energiedefizit durch unzureichende Nahrungszufuhr
- Psychischer Stress und hoher Erfolgsdruck
- Hohe körperliche Belastung mit unzureichender Regeneration

SO KANN MAN ZYKLUSSTÖRUNGEN BEI EINEM NATÜRLICHEN ZYKLUS ERKENNEN:

Amenorrhö Primäre Amenorrhö Sekundäre Amenorrhö	 Regelblutung setzt nicht vor dem 16. Lebensjahr ein mindestens 3 Monate keine Regelblutung
Oligomenorrhö	Verlängerter Zyklus > 35 Tage
Hypomenorrhö	Sehr schwache Blutung mit einer Blutungsstärke < 5 ml pro Zyklus
Hypermenorrhö	Sehr starke Blutung mit einer Blutungsstärke > 80 ml pro Zyklus
Menorrhagie	Verlängerte Regelblutung > 8 Tage
Dysmenorrhö	Schmerzhafte Regelblutungen

WAS HILFT?

Es lohnt sich, den natürlichen Menstruationszyklus (ohne der Einnahme hormoneller Verhütung) als zusätzlichen **Gesundheitsmarker** zu berücksichtigen und durch ein Menstruationszyklusmonitoring zu ergänzen. Zusätzlich sollte bei Zyklusstörungen das Ernährungsverhalten und die Stresslevel der Sportlerin beobachtet und analysiert werden.

DA MUSS SICH ETWAS ÄNDERN!

Zyklusstörungen werden besonders häufig in Sportarten beobachtet, in denen das Körpergewicht einen entscheidenden **Einfluss auf die Wettkampfleistung** hat (z. B. aus **ästhetischen Gründen** oder der **Einteilung in Gewichtsklassen**) und/oder der durchschnittliche Energieumsatz dauerhaft sehr hoch ist (z. B. **Ausdauersportarten**). Die Angaben von Prävalenzen können je nach Erhebungsmethode in den Studien erheblich variieren. Untersuchungen in Deutschland ergaben folgende Prävalenzen[1]:
Eine sekundäre Amenorrhö hatten bereits:

50 % der Ausdauersportlerinnen,
45 % der Gewichtsklassensportlerinnen,
42 % der Sportlerinnen aus ästhetischen Sportarten.

Aber auch: **33 %** der Sportlerinnen aus Kraftsportarten,
32 % der Ballsportlerinnen,
37 % der Sportlerinnen aus technischen Sportarten.

Auch wenn Prävalenzen in Kraft- und Ballsportarten sowie den technischen Disziplinen vermeintlich geringer erscheinen, sind diese im Vergleich zur Normalbevölkerung (7 %) dennoch alarmierend hoch.

[1]Kirschbaum, E. M., Fischer, K., Speiser, D., Lautenbach, F., Schwenkreis, F., Dathan-Stumpf, A., & Legerlotz, K. (in Revision). Prevalence of menstrual dysfunction and hormonal contraceptive use among elite female athletes from different sports in Germany. *Sports Medicine-Open*.

Gefördert durch: Bundesministerium des Innern und für Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Fischer, K., & Kirschbaum, E. M. (2023). Menstruationszyklusstörungen: Definition und Prävalenzen im Sport. *Leistungssport, 53* (2), 22-24.

IAT Institut für Angewandte Trainingswissenschaft