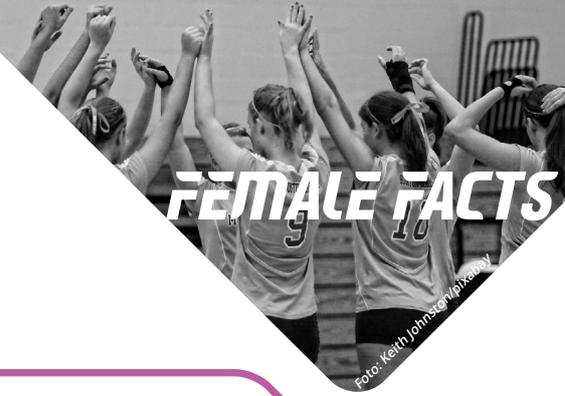


MENSTRUATIONSZYKLUS UND VERLETZUNGSRISIKO

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



FEMALE FACTS

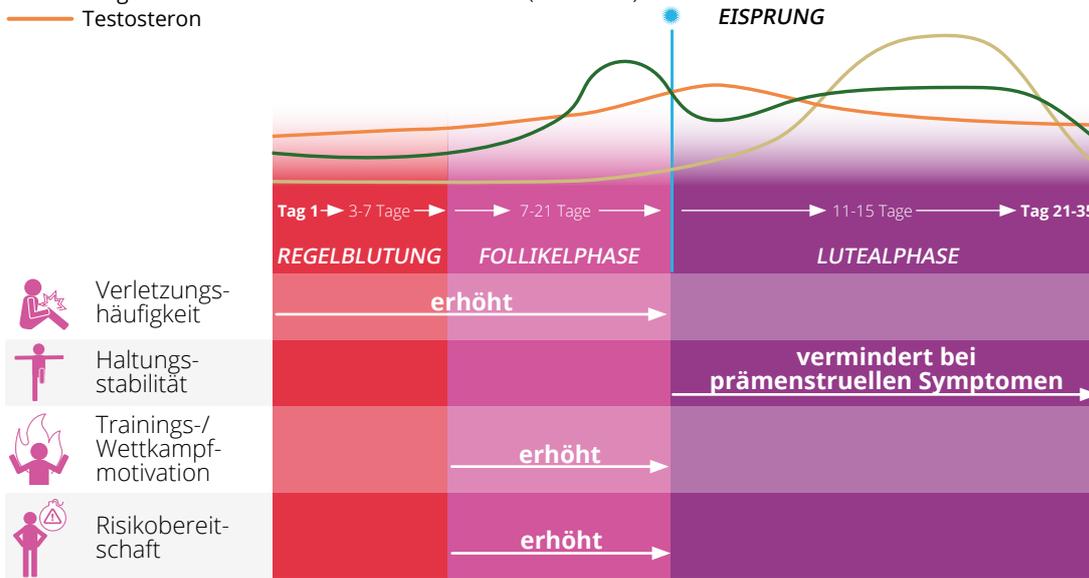
Foto: Keith Johnson / iStock.com

DAS RISIKO VON (KREUZBAND-) VERLETZUNGEN IM VERLAUF DES MENSTRUATIONSZYKLUS

Hormone beeinflussen verschiedene Gewebe und die Funktionsweise des menschlichen Körpers. Die Schwankungen der weiblichen Sexualhormone während des Menstruationszyklus könnten das **Verletzungsrisiko** beeinflussen.

— Östrogen
— Progesteron
— Testosteron

⚠ Die dargestellten Kurven liegen in unterschiedlichen Konzentrationsbereichen (Einheiten).



HABEN FRAUEN IN BESTIMMTEN ZYKLUSPHASEN EIN ERHÖHTES RISIKO FÜR KREUZBANDRUPTUREN?

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass das Risiko für Kreuzbandrupturen in der ersten Zyklushälfte parallel zur steigenden Östrogenkonzentration erhöht ist. Die genauen Ursachen für dieses erhöhte Verletzungsrisiko sind jedoch noch nicht vollständig geklärt.

HORMONSCHWANKUNGEN BEEINFLUSSEN AUCH DEINE PSYCHISCHE VERFASSUNG

Während des **Testosteronhochs** rund um den Eisprung sind **Trainings- und Wettkampfmotivation** sowie die **Risikobereitschaft** erhöht. Du kannst diese Phase nutzen, um im Training Vollgas zu geben. Achte jedoch darauf, nicht übermütig zu werden, und **schätze Risiken bewusst ab**, um Verletzungen zu vermeiden. Eine intensive Erwärmung des Band- und Muskelapparates ist in dieser Phase besonders wichtig.

HAT PMS EINEN EINFLUSS AUF DAS VERLETZUNGSRISIKO?

WAS IST PMS (PRÄMENSTRUELLES SYNDROM)?¹

PMS umfasst **körperliche und emotionale Beschwerden**, die bis zu zwei Wochen vor der Regelblutung auftreten können. Vermutlich vertragen manche Frauen die **Abbauprodukte des Progesterons** weniger gut, was – in Kombination mit genetischen und Umwelteinflüssen – zu typischen PMS-Symptomen wie **Schlaf- und Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, emotionaler Instabilität und Gereiztheit** führen kann.

WIE WIRD PMS DIAGNOSTIZIERT?¹

Besprich deine Symptome mit deinem*er Gynäkolog*in, um auch andere Erkrankungen auszuschließen. Dazu kannst du ein **PMS-Tagebuch** führen, in dem du deine Symptome täglich dokumentierst.

WAS HILFT BEI PMS?¹

- Leichte Bewegung
 - Weniger Alkohol und Kaffee
 - Mehr Pausen und Entspannung
- Probieren verschiedene Dinge aus und beobachte, was dir gut tut.

WUSSTEST DU SCHON?

Frauen, die unter PMS leiden, zeigen in der Lutealphase eine **geringere Haltungsstabilität im Einbeinstand**. Dies verdeutlicht, dass nicht nur der Menstruationszyklus selbst, sondern auch dessen **individuelle Ausprägungen** die Risikofaktoren für Verletzungen beeinflussen können.