

Was passiert während meines Menstruationszyklus?

Sibylle Matter, Joëlle Flück

Individuelle Ausprägung und Therapieoptionen

Menstruationsbeschwerden (Hilfsmittel bei Schmerzen)

- Entzündungshemmer (z.B. Ibuprofen), sobald Menstruation beginnt
- Mönchspfeffer
- Einnahme von erträglicher Dosis Magnesium abends
- Physiotherapie: TENS (Transkutane elektrische Nervenstimulation)
- Lösen von Spannungen, z.B. Osteopathie oder [Beckenbodentraining](#)

Tiefere Gelenkstabilität und höhere Dehnbarkeit der Bänder

- Gezieltes Kraft- und Koordinationstraining (Verletzungsprävention)

Prämenstruelles Syndrom (5–7 Tage vor der Menstruation)

- Generell unterstützend in dieser Phase: Mönchspfeffer und Alchemilla
- **Wassereinlagerung** → Stützstrümpfe tragen
- **Schweregefühl / Verdauungsbeschwerden** (Krämpfe, Blähungen, Durchfall)
- **Psychische Instabilität** → psychologische Beratung, evtl. ergänzende medikamentöse Therapie: Pflanzliche Mittel (Johanniskraut) oder vorübergehend Antidepressiva
- **Vermehrt Heisshungerattacken möglich** → Achtung: Energiebilanz!
- **Hitzeverträglichkeit:** Während den 7-10 Tagen vor der Menstruation kann sich das Erbringen einer sportlichen Leistung bei Hitze mit hoher Luftfeuchtigkeit strenger anfühlen als in der ersten Zyklushälfte jedoch ohne messbare Leistungsverminderung
- Austesten und allenfalls mehr Zeit einplanen für Akklimatisation

Bis zum Eisprung

Stärkerer Effekt von Maximalkrafttraining, Individuell sehr hohe Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft



ZYKLUSTAG 1



Stimmung

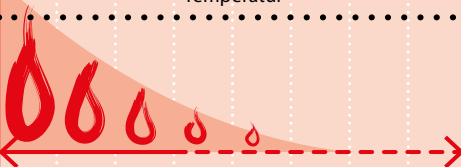


Östrogen

Progesteron

Temperatur

EISPRUNG



MENSTRUATION

1. ZYKLUSPHASE

ZYKLUSMITTE

2. ZYKLUSPHASE

ZYKLUSDAUER 21-35 TAGE

Tipps

- Führe ein **Menstruationstagebuch**
- Lasse regelmässig deine **Eisenwerte** prüfen
- Achte bei der Verwendung der **Herzfrequenzvariabilität** als Indikator darauf, dass diese im Verlauf des Menstruationszyklus variieren kann
- Wenn die Menstruation **über längere Zeit** ausbleibt, gar kein Zyklus feststellbar ist oder dieser mehr als 35 Tage dauert, [ist das ein Alarmzeichen.](#)

Welche Möglichkeiten gibt es ergänzend, falls eine zyklusbedingte Leistungsminderung oder Beschwerden anhalten?

Sibylle Matter, Joëlle Flück



Mehr als die Hälfte der Athletinnen spürt einen **Einfluss des Zyklus auf die Leistung** in Training und Wettkampf.

Keine zufriedenstellende Lösung gefunden?

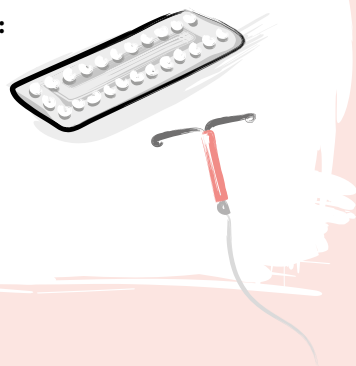
Wenn die erwähnten Tipps nicht funktionieren, gibt es noch **andere Massnahmen**, die helfen können. Beachte jedoch, dass beim Einsatz von hormonellen Massnahmen oft auch die positiven zyklusbedingten Auswirkungen reduziert werden können.



Hormonelle Kontrazeptiva (falls Verhütung erwünscht)

Möglichkeiten für Sportlerinnen:

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



Individuelle Lösungen

→ **Wichtig:** Möglichkeiten mit der Gynäkologin / dem Gynäkologen und/oder der Sportärztin / dem Sportarzt **besprechen und Lösungen und Risiken abklären.**



Verträglichkeit während weniger wichtigen Leistungsphasen und mindestens ein Jahr vor dem wichtigsten Zielwettkampf **testen.**