

# Welchen Einfluss hat der Menstruationszyklus auf mein Training?

Sibylle Matter, Patrik Noack, Joëlle Flück



Individuelle Ausprägung und Therapieoptionen

## Schmerzen (Menstruation)

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

## Stärkerer Effekt von Maximalkrafttraining

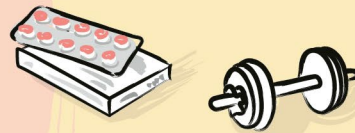


## Kurzer Schmerz (Eisprung)

- Entzündungshemmer (z.B. Ibuprofen)

## Tiefere Gelenkstabilität und höhere Dehnbarkeit der Bänder

- Gezieltes Kraft- und Koordinationstraining (Verletzungsprävention)

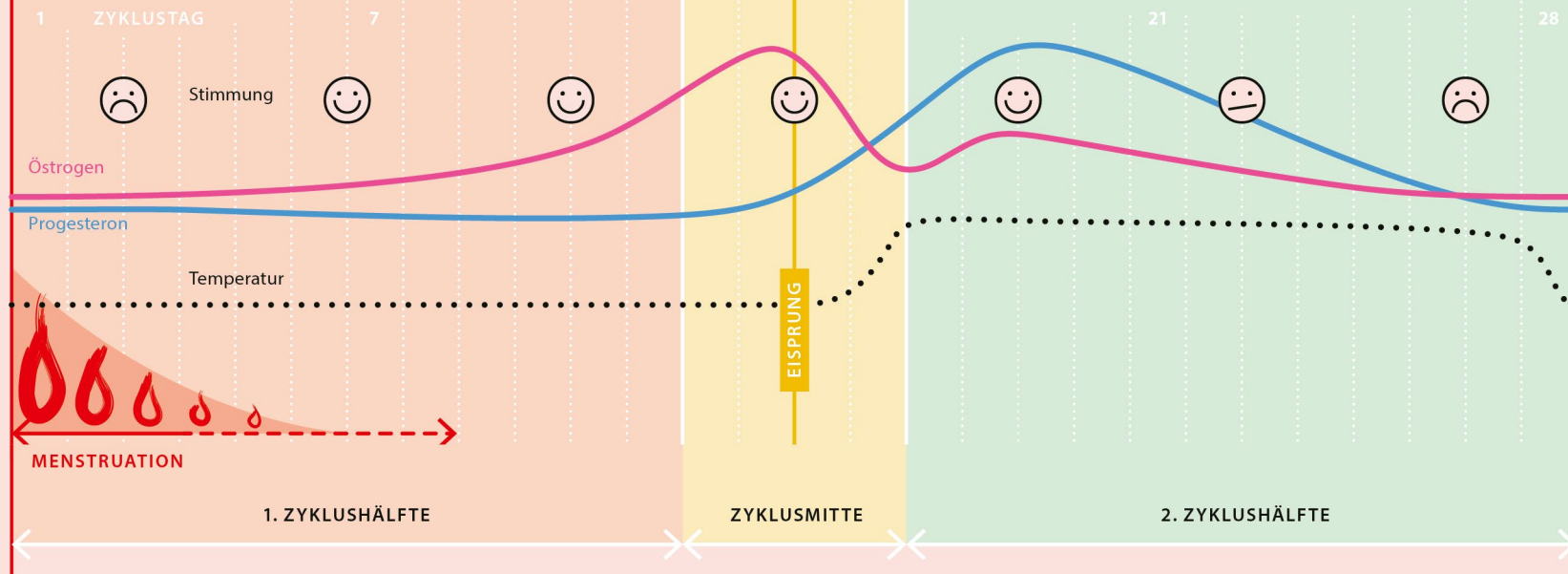


## Reduzierte Leistung in feuchter Hitze

- (7-10 Tage vor der Menstruation) → Akklimatisation

## Prämenstruelles Syndrom (5-7 Tage vor der Menstruation)

- **Wassereinlagerung** → Stützstrümpfe tragen
- **Heisshungerattacken** (Energiezufuhr steigt an) → Achtung: Energiebilanz!
- **Schweregefühl/Verdauungsbeschwerden** (Krämpfe, Blähungen, Durchfall usw.) → Mönchspfeffer
- **Psychische Instabilität** → psychologische Beratung, Mönchspfeffer, pflanzliche Heilmittel (z.B. Johanniskraut)



## Tipps

- Führe ein **Menstruationstagebuch**
- Lasse regelmässig deine **Eisenwerte** prüfen
- Achte bei der Verwendung der **Herzfrequenzvariabilität** als Indikator darauf, dass diese im Verlauf des Menstruationszyklus sehr stark variieren kann



