

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?

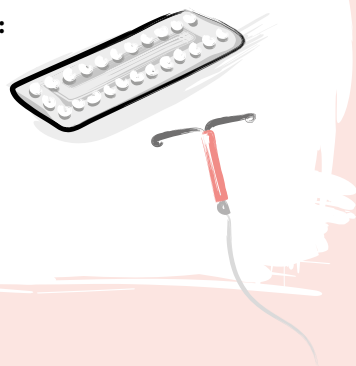
Wenn die erwähnten Tipps nicht funktionieren, gibt es noch **andere Massnahmen**, die helfen können. Beachte jedoch, dass beim Einsatz von hormonellen Massnahmen oft auch die positiven zyklusbedingten Auswirkungen reduziert werden können.



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.**