

Pubertät bei Athletinnen




Die **Pubertät*** ist eine spannende und besondere Zeit in unserem Leben, in der sich viel verändert. Der Körper wächst vom Kind zum Erwachsenen heran. Bei Mädchen zeigt sich das zum Beispiel durch das Eintreten der Menstruation, das Wachstum von Brüsten, Körperbehaarung und Knochen sowie durch eine veränderte Figur.

Die Pubertät beginnt bei Mädchen meistens ab einem Alter von elf Jahren, wenn die Eierstöcke die Hormone Östrogen und Progesteron produzieren. Oft startet die Pubertät ungefähr zur gleichen Zeit, wie es bei der Mutter oder der älteren Schwester der Fall war. Es dauert bis zu vier Jahre, bis alle Veränderungen abgeschlossen sind. Die Entwicklungsschritte sind dabei immer dieselben, egal wie sportlich jemand ist. Die Geschwindigkeit und der genaue Ablauf sind jedoch von Mädchen zu Mädchen unterschiedlich – das ist ganz normal. Wenn du vor dem 8. Lebensjahr erste Anzeichen bemerkst oder die Brustentwicklung nach dem 13. Lebensjahr noch nicht angefangen hat, solltest du mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber sprechen.

Die Veränderungen in der Pubertät sind für alle Mädchen herausfordernd. Denn man kann sich nicht darauf vorbereiten und weiss nicht, was als Nächstes kommt. Für Athletinnen kann die Pubertät besonders schwierig sein: In eng anliegenden Sportkleidern erkennt man die Veränderungen oft schnell, zum Beispiel wenn die Brust wächst oder sich die Figur verändert. Auch Akne oder veränderte Körperproportionen können sichtbar sein. Das kann zu Unsicherheiten führen, weil man sich von anderen angestarrt fühlt.

In der Pubertät siehst du, was sich während der Pubertät verändert, wie du damit umgehen kannst und wo du weitere Infos findest. Mach dir keine Sorgen – **all diese Veränderungen sind normal und wichtig! Lass dich deshalb nicht beunruhigen oder verunsichern.**

Hier findest du weiterführende Informationen rund um die Pubertät

-  **Projuventute.ch:** Pubertät, eine Phase voller Herausforderungen.
-  **Feel-ok.ch:** Informationen und Tipps zu allen Themen, die Jugendliche beschäftigen.
-  **Tschau.ch:** Plattform speziell für Jugendliche.

* Genau genommen bezeichnet der Begriff «Pubertät» nur die biologische Entwicklung bis zur Geschlechtsreife. Fachlich gesehen wäre die Bezeichnung «Adoleszenz» richtig, die auch die psychosozialen Entwicklungen miteinschliesst. Der Einfachheit halber sprechen wir nachfolgend aber von «Pubertät».

Pubertät

Identität und Persönlichkeitsentwicklung

In der Pubertät werden dein Selbstbild und deine Identität als junge Athletin stark beeinflusst. Diese Zeit ist wichtig für deine emotionale und geistige Entwicklung, da sich dein Gehirn verändert. Der Sport kann dein Selbstbild positiv oder negativ beeinflussen: Erfolge machen dich selbstbewusster, aber hoher Druck und Schönheitsideale können gleichzeitig belastend sein.

Es ist deshalb wichtig, dass du dich nicht ausschliesslich als Athletin siehst, sondern zum Beispiel auch als Schülerin, Freundin oder Partnerin. Der Sport lehrt dich Werte wie Disziplin, Teamgeist oder den Umgang mit Rückschlägen. Das hilft dir, ein realistisches Selbstbild zu entwickeln.






Ein positives Umfeld, gerade unter Freund*innen, unterstützt dich dabei, deine Emotionen zu regulieren, und fördert deine persönliche Entwicklung, Resilienz (also deine Widerstandsfähigkeit) und dein allgemeines Wohlbefinden.

Tipps und Hinweise



- **Frühe Pubertät (11–14 Jahre):** In dieser Phase suchst du nach Zugehörigkeit und erlebst deine ersten Erfolge. Es ist wichtig, dass du durch Gruppenaktivitäten und spielerische Elemente deine soziale und emotionale Entwicklung unterstützt.
→ **Der Kontakt zu deinen Freund*innen wird jetzt immer wichtiger.**
- **Mittlere Pubertät (14–18 Jahre):** Jetzt festigt sich deine Identität als Sportlerin. Achte darauf, mentales Training in deinen Alltag einzubauen und lerne, mit Erfolg und Misserfolg umzugehen. Selbstständigkeit und die Fähigkeit, deine Emotionen zu regulieren, sind entscheidend.
→ **Entwickle mehr Autonomie und löse dich von deinen Eltern.**
- **Späte Pubertät (18–21 Jahre):** In dieser Phase können deine sportlichen und persönlichen Ziele manchmal im Konflikt stehen. Um damit umzugehen, ist es hilfreich, ein starkes Umfeld zu haben, dir klare Ziele zu setzen und dir emotionalen Support zu suchen.
→ **Gestalte dir ein starkes, stabiles Umfeld, such dir deine Bezugspersonen sorgfältig aus und denke auch an eine gute Karriereplanung.**



Weiterführende Links

-  Erfahre mehr über das Thema «Mindset» (Mentalität und Selbstbild) im Artikel von mobilesport.ch.
-  Im Podcast «SRF Kids Reporter:in» erhältst du Tipps von der Fussballerin Brandy Breitenmoser.
-  Im Audio-Statement teilt eine junge Athletin ihre Erfahrungen mit dem Thema psychische Entwicklung.
-  Erfahre im Video, was in der Entwicklungsphase passiert und wie sich Körper und Gehirn verändern.
-  Lerne mehr zur Selbstbestimmungstheorie SDT, die sich mit Motivation und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Leistung beschäftigt.

Wichtige Informationen für Eltern

-  Welche Rolle haben die Eltern im Rahmen der Identitätsbildung? Dieses Video liefert die Antworten dazu.
-  Was motiviert Menschen? Schaut euch die Antworten dazu im Video an.

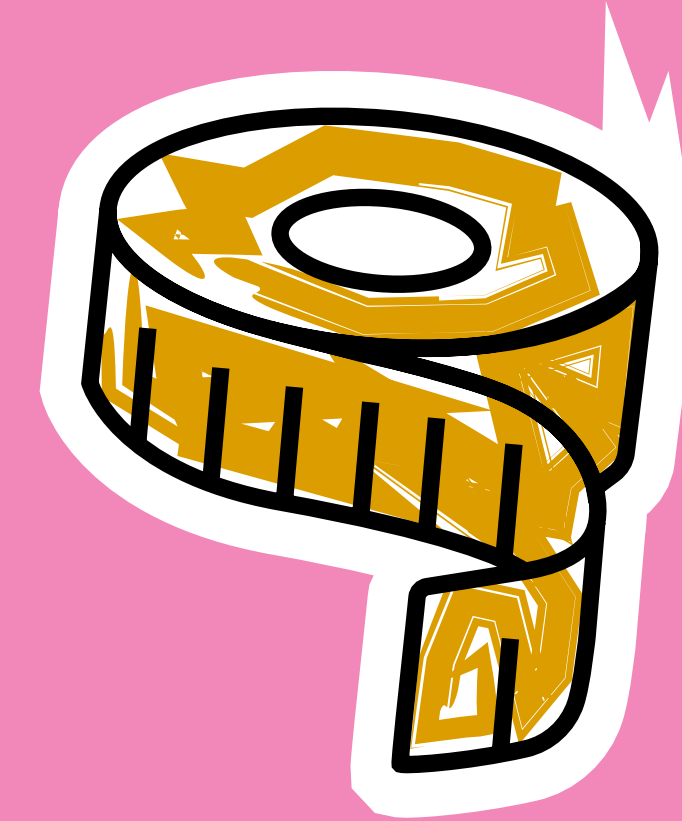
Wachstum und Körperproportionen

In der Pubertät wächst du deutlich schneller. Meistens 6 bis 8 cm pro Jahr. Nach deiner ersten Periode kannst du in den darauffolgenden zwei Jahren nochmals 5 bis 9 cm wachsen. Dieses Wachstum braucht viel Energie. Deswegen ist es wichtig, dass du genug isst und die richtigen Nährstoffe aufnimmst. Nur so können deine Knochen, Muskeln und dein Gewebe stark werden. Wenn du zu wenig Energie oder Nährstoffe zu dir nimmst, kann sich dein Wachstum verzögern oder sogar stoppen.



Durch die hormonellen Veränderungen in der Pubertät bekommst du mehr Körperfett an Armen, Oberschenkeln und um das Becken herum. Dein Gewicht nimmt zu. Das ist normal und gehört zu einer gesunden Entwicklung. Die veränderten Körperproportionen können dazu führen, dass sich die Ausführung einiger Sportarten anders anfühlt. Manchmal musst du als Folge davon deine Technik anpassen.

Tipps und Hinweise

- Nutze das Östrogen in der Pubertät, um deine Muskeln zu stärken, flexibler zu werden und dein Gleichgewicht zu verbessern.
- Nimm dir Zeit, deine Technik im Sport während des Wachstums anzupassen.
- Achte darauf, genug zu essen, damit dein Körper genug Energie für das Wachstum und die Entwicklung hat.



Weiterführende Links

-  Hör dir in der neusten Episode von «smartHER – the women's sportcast» an, was Dr. med. Daniela Marx-Berger zum Thema «Physis in der Pubertät» sagt.
-  In einem Audio-Statement teilt eine junge Athletin ihre Erfahrung zum Thema Wachstum und Körperproportionen.

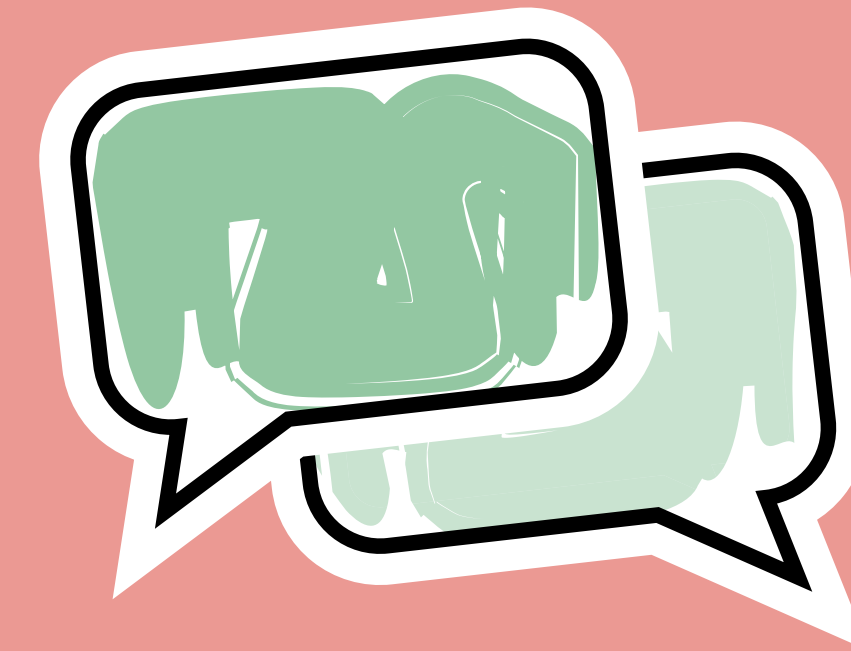
Veränderung des Umfelds

Dein soziales Umfeld spielt eine wichtige Rolle in deiner Entwicklung als Athletin. In der Pubertät können Veränderungen in deinem Umfeld sowohl deine sportliche Leistung als auch deine mentale Gesundheit beeinflussen. Das Gehirn ist anpassungsfähig, was dir Chancen bietet, aber auch Risiken durch negative Einflüsse mit sich bringt. Deshalb sind positive soziale Erfahrungen und Beziehungen entscheidend für dich.

Deine Familie sollte dir emotionalen Rückhalt geben, ohne zu viel Druck auszuüben. Auch deine Beziehungen zu Trainer*innen, deinem Team und deinen Freund*innen sind wichtig. Sie helfen dir, Herausforderungen besser zu bewältigen und unterstützen dich in deiner persönlichen Entwicklung. Ein stabiles Umfeld trägt nicht nur zu deinem sportlichen Erfolg bei, sondern stärkt auch deine psychische Gesundheit.

Tipps und Hinweise

- **Familie:** Deine Familie sollte dir emotionale und praktische Unterstützung bieten. Sie soll jedoch übermässigen Druck und zu viel Einmischung vermeiden, da dies die Zufriedenheit und die psychische Gesundheit negativ beeinflussen kann.
→ **Deine Familie sollte dir einen sicheren Rückzugsraum und die Möglichkeit bieten, eigene Entscheide zu treffen.**
- **Freund*innen:** Verbringe Zeit mit deinen Freund*innen und gehe Aktivitäten ausserhalb des Sports nach. Das fördert soziale Interaktionen und verhindert, dass du dich isoliert fühlst.
→ **Pflege deine Freundschaften und Aktivitäten auch ausserhalb des Sports.**
- **Trainer*innen:** Sie sind wichtige Vorbilder und können dir mentale und emotionale Unterstützung bieten. Vertrauensvolle Beziehungen sind wichtig. Zudem sollten Trainer*innen auf konstruktives Feedback achten, besonders in Bezug auf Gesundheit und Körperbild.
→ **Setze bei der Zusammenarbeit mit deinem/deiner Trainer*in auf eine offene Kommunikation, in der du alle dir wichtigen Themen ansprechen kannst und in der du konstruktives Feedback erhältst.**



Weiterführende Links



Im Factsheet erfährst du mehr über die Risikofaktoren für die psychische Gesundheit von Athlet*innen und wie man diesen begegnen kann.



Im Audio-Statement erzählt eine junge Athletin, was sich in ihrem Umfeld während der Pubertät verändert hat.



In diesem Video gibt's Social-Media-Tipps für Nachwuchsathlet*innen.

Wichtige Informationen für Eltern



Im Podcast «Wenn Eltern schwierig werden» erfahrt ihr mehr zum Thema «Pubertät» und den Herausforderungen für das Umfeld.



In diesem Video gibt's drei Tipps für Eltern, um Teenager*innen besser zu verstehen.

Psychische Entwicklung

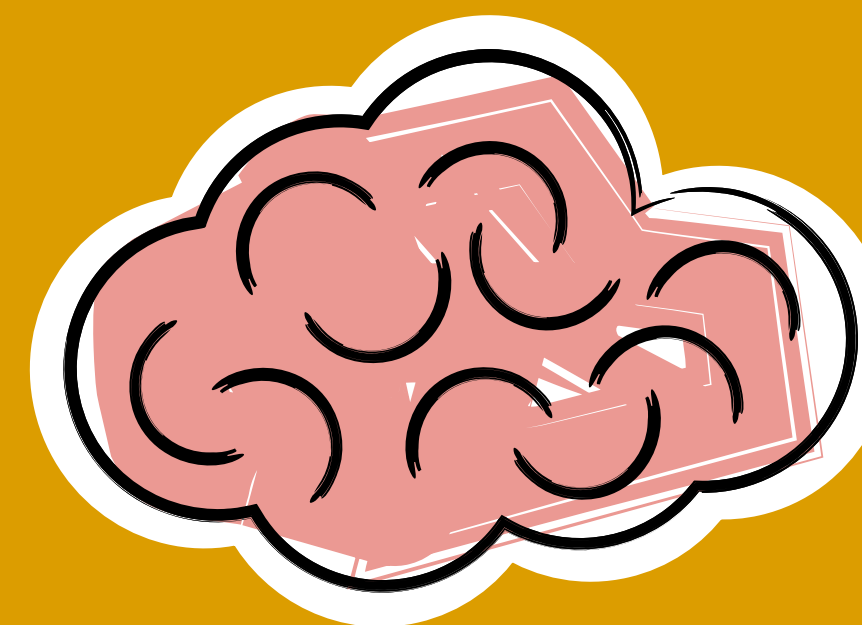
Die Pubertät ist eine besonders empfindliche Phase für deine psychische Gesundheit. Hormonelle Schwankungen und die Entwicklung des Frontalhirns, das für die Impulskontrolle und Entscheidungen verantwortlich ist, können in dieser Zeit Stress verursachen. Gerade im Leistungssport kommen dann noch zusätzliche Stressfaktoren hinzu.

Ein gesundes und unterstützendes Umfeld ist deshalb entscheidend. Deine Familie, Trainer*innen und Fachexpert*innen sollten verständnisvoll sein, damit du dich vertrauensvoll an sie wenden kannst. Es ist wichtig, dass du dich wohlfühlst, ohne Angst vor Bewertungen oder Urteilen.

Warnsignale wie Rückzug, Traurigkeit (bis hin zu Selbstmordgedanken) oder Essstörungen musst du ernst nehmen. Das können Anzeichen für ernsthafte Probleme sein. Kommunikation ist hier wichtig. Positive Bestärkung und das Erlernen von Strategien, damit du lernst, mit psychischem Druck umzugehen, sind für dich entscheidend. Scheue dich nicht, bei Bedarf Hilfe zu suchen und über deine Gefühle zu sprechen.

Tipps und Hinweise

- **Soziale Medien:** Soziale Medien können motivierend sein, aber sie bergen auch Risiken wie Körpervergleiche und Cybermobbing. Eigne dir gute Medienkompetenzen an und pflege einen bewussten sowie kritischen Umgang mit den sozialen Medien.
→ **Sei dir stets bewusst, dass es nicht die Realität ist. Begrenze deine Bildschirmzeit und gönne dir Pausen.**
- **Wohlbefinden:** Sei aufmerksam in Drucksituationen. Unterscheide zwischen «stressigem Druck» und «gutem Stress».
→ **Respektiere deine Grenzen, höre auf deine Bedürfnisse und erkenne, was dir in stressigen Situationen hilft.**
- **Umfeld:** Baue aktiv deine Freundschaften und Beziehungen auf oder verändere sie.
→ **Wähle deine Bezugs- und Vertrauenspersonen sorgfältig aus.**
- **Leistungsentwicklung:** Bleib ruhig und arbeite weiter, auch wenn deine Leistung nicht die gewünschte Entwicklung macht.
→ **Sei geduldig mit dir, deinen Erwartungen und den dir gesteckten Zielen.**
- **Kommunikation:** Suche das Gespräch mit Personen, die dir nahestehen (bspw. Familie, Freund*innen, Sportpsycholog*innen, Trainer*innen etc.). Kommuniziere so oft wie möglich über deine Empfindungen, Ideen, Wünsche und Sorgen.
→ **Traue dich, alles anzusprechen, was dich beschäftigt!**
- **Empowerment:** Lass dich auf positive und konstruktive Weise begleiten. Wenn sich etwas für dich unangemessen oder schlecht anfühlt, teile es mit. Behalte diese Gefühle nicht für dich allein!
→ **Pflege einerseits einen positiven Umgang mit dir selbst und lass dich andererseits regelmässig darin bestärken, dass du gut bist, so wie du bist und in dem, was du tust!**



Weiterführende Links

-  Hier findest du fünf handliche Empfehlungen, wie du frauenspezifische Themen ansprechen kannst.
-  Informiere dich in unserer Infografik über die Risikofaktoren für die Psyche von Athletinnen.
-  Mehr zum Thema «Mentale Gesundheit im Leistungssport» findest du zudem in dieser Infografik.
-  Auf unserer Website erhältst du diverse Tipps zum Umgang mit Social Media.
-  Im Audio-Statement äussert sich eine junge Athletin zu ihren Erlebnissen mit der psychischen Entwicklung.
-  Schau dir in diesem Video an, welche Rolle die Eltern im Nachwuchsleistungssport spielen.
-  Hör dir in der neusten Episode von «smarHER – the women's sportcast» an, was Dr. med. Nathalie Wenger zum Thema «Psychische Gesundheit in der Pubertät» sagt. (auf Französisch)

Knochendichte

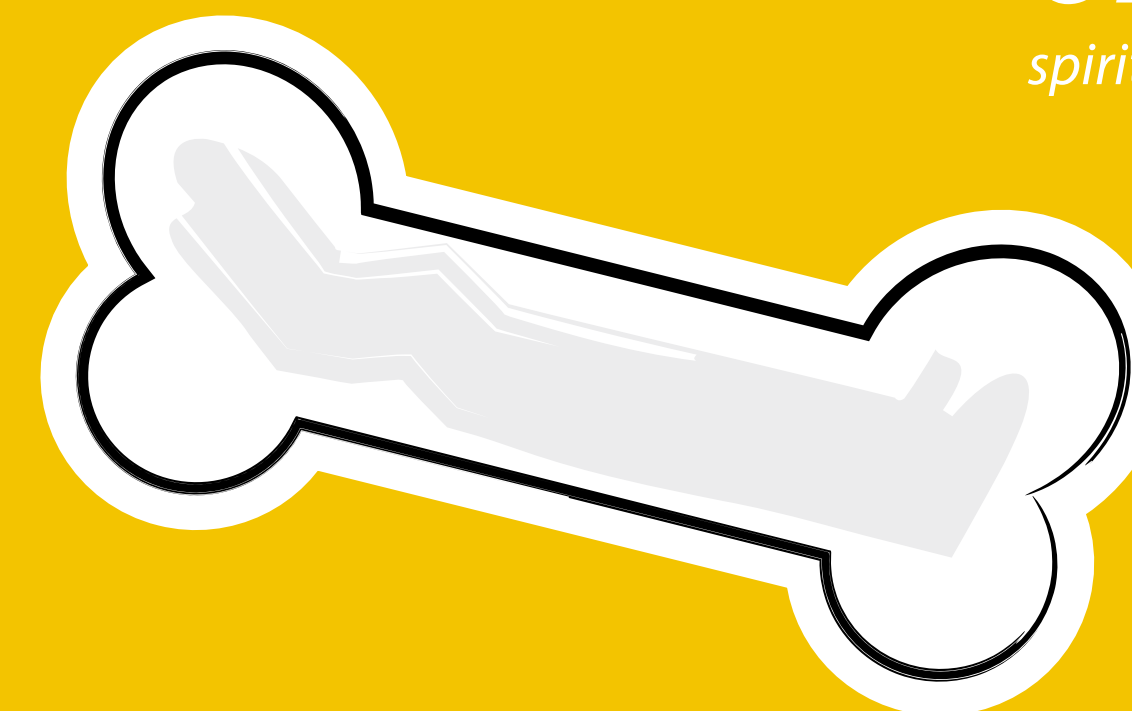
In der Pubertät nimmt deine Knochendichte zu, weil dein Körper mehr Kalzium aufnimmt und die Knochen stabiler werden. Das macht sie widerstandsfähiger, sodass sie mehr Training aushalten können. Bis spätestens zum 25. Lebensjahr erreichst du die maximale Knochendichte, die für deine sportliche Leistung und Belastbarkeit wichtig ist.

Wenn du nicht genug Nährstoffe bekommst, wird die Knochendichte nicht richtig aufgebaut oder kann sogar schwächer werden. Viele Athletinnen sind von einer geringeren Knochendichte betroffen, was zu Stressfrakturen (Ermüdungsbrüchen) führen kann. Das ist eine schwere Verletzung, die oft bedeutet, dass du mehr als zwei Monate nicht trainieren kannst. Später kannst du den Aufbau der Knochendichte nur noch teilweise nachholen – das führt dazu, dass du verletzungsanfälliger bist als jemand mit normaler Knochendichte.






Tipps und Hinweise

Die folgenden fünf Faktoren sind entscheidend für die Knochengesundheit:

- **Gewicht und Energieaufnahme:** Achte darauf, dass du genug isst. Untergewicht und eine zu geringe Energieaufnahme können den Aufbau deiner Knochen beeinträchtigen.
- **Belastung des Knochens:** Fördere den Knochenaufbau mit Belastungen wie Sprüngen oder gezieltem Krafttraining.
- **Kalzium:** Nimm genügend Kalzium auf (Richtwert: 1200 Milligramm pro Tag), um deine Knochen gesund zu halten.
- **Vitamin D:** Ein Vitamin-D-Mangel stört den Knochenaufbau. Schau deshalb, insbesondere im Winter, dass du genug Vitamin D aufnimmst.
- **Vererbliche Aspekte:** Wenn in deiner Familie jemand Osteoporose (verminderte Knochendichte) hatte, ist dein Risiko dafür erhöht. Achte in diesem Fall besonders auf deine Knochen.



Weiterführende Links

-  Das Factsheet Knochengesundheit bietet Informationen und Tipps rund um das Thema. Es beinhaltet zudem eine Checkliste, mit der die Faktoren für deine eigene Knochengesundheit überprüft werden können.
-  Die Infografik «REDs» zeigt auf, wie sich ein Energie-defizit auf deinen Körper und deine Leistungsfähigkeit auswirkt.
-  Ein Blog-Beitrag von Sportärztin Dr. med. Susanna Bischoff erklärt, wie man Ermüdungsbrüche erkennt.
-  Die Mittelstrecken-Läuferin Joceline Wind erzählt in einer Episode von «smartHER – the women's sportcast» von ihrem Ermüdungsbruch am Fuss, den sie vor drei Jahren erlitt. (auf Französisch)
-  Erfahre im Video von «sports+medicine», was du zur Prävention und Therapie von Ermüdungsbrüchen tun kannst.

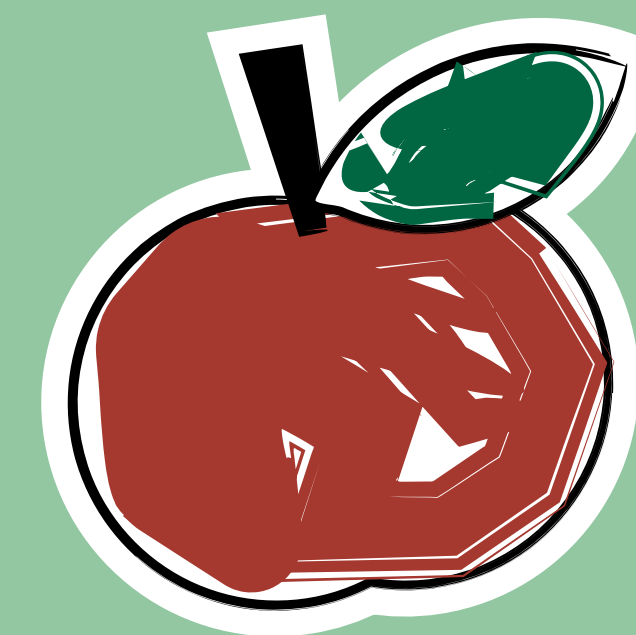
Ernährung

In der Pubertät brauchen Athletinnen mehr Energie – für das Training und für das Wachstum. Wenn du nicht genug isst, kann das zu einem Energiemangel-Syndrom (REDs) führen. Das ist gefährlich, weil es langfristig gesundheitliche Probleme, Verletzungen und Leistungseinbussen verursachen kann.

Jeder wächst und entwickelt sich unterschiedlich, deshalb brauchst du manchmal mehr und manchmal weniger Energie. Das kann schwer einzuschätzen sein und zu unerwünschten Gewichtsschwankungen führen. Wenn es dir schwerfällt, dein Gewicht stabil zu halten, ist es eine gute Idee, dir Unterstützung von einer Fachperson, wie einer Ernährungsberaterin, zu holen.

Tipps und Hinweise

- Achte darauf, dass deine Energiespeicher im Training gefüllt sind – vor allem mit Kohlenhydraten und ausreichend Flüssigkeit.
- Nach dem Training solltest du Eiweisse und Kohlenhydrate zu dir nehmen.
- Milchprodukte, Nüsse, Kerne und grünes Gemüse sind gute Kalzium-Quellen.
- Nimm Fleisch und Fisch, Bohnen und dunkelgrünes Gemüse zu dir für mehr Eisen.
- Passe die Menge an Energie, die du zu dir nimmst, an die Dauer und Intensität deines Trainings an.
- Auch Süssigkeiten dürfen mal sein – iss sie aber besser nicht mehrmals täglich und nicht, wenn du grossen Hunger hast.



Weiterführende Links



Erfahre in der Infografik, welche Faktoren deine Ernährung als Athletin beeinflussen.



Duathletin Sarah Frieden erzählt im Blog, wie ihr Körper unter REDs litt und wie sie heute isst und trainiert.



Hol dir Tipps und Infos in der Podcast-Folge «Einflussfaktoren meiner Ernährung als Athletin» von «smarHER – the women's sportcast».



In einem Audio-Statement erklärt eine junge Athletin, wie sie den Umgang mit dem Thema erlebt.



Hochspringerin Salome Lang teilt im Video ihre Erfahrungen mit REDs.



Schau dir in diesem Video an, was andere Nachwuchsathletinnen zum Thema REDs sagen.



Talina Gantenbein, Saskja Lack und Lena Häcki-Gross erzählen im Video von ihren Erfahrungen mit dem Thema «Ernährung».

Belastungsgrenzen und Verletzungsprävention

Während der Pubertät entwickeln sich verschiedene Körpersysteme (wie Knochen, Sehnen, Muskulatur) unterschiedlich schnell. Das bedeutet, dass deine Belastbarkeit vorübergehend vermindert ist. Dies betrifft zum Beispiel die Ansätze der Sehnen, aber auch die psychische Verfassung und das Nervensystem. Um Verletzungen und Überlastungen zu vermeiden, beachte Folgendes:

- Bleibe möglichst lange **polysportiv aktiv**. Das verbessert deine Technik, senkt das Verletzungsrisiko und sorgt dafür, dass du in deinem ganzen Leben länger sportlich aktiv bleibst.
- Mache regelmässig Übungen zur Kräftigung, um Verletzungen vorzubeugen.
- Halte dir auch Zeit für spielerische Sportaktivitäten mit Freund*innen frei.
- Plane genügend Erholung ein, besonders wenn du viel Stress durch die Ausbildung oder lange Wege zur Schule und ins Training hast.
- Trainiere pro Woche maximal so viele Stunden, wie du Jahre alt bist. Wenn du mehr trainierst, überprüfe regelmässig deine Gesundheit.

Tipps und Hinweise

Wann geht es in die falsche Richtung?

- Wenn du nicht genug Energie und Nährstoffe aufnimmst, um dein Wachstum und deine sportliche Aktivität zu unterstützen.
- Wenn das Wachstum nicht mehr der erwarteten Entwicklung entspricht (schau dir deine Wachstumskurve, auch Perzentilenkurve genannt, an).
- Wenn du Verletzungen wegen einer Überlastung bekommst.
- Wenn die Entwicklung deiner Leistung unerwartet einbricht.



Weiterführende Links



Im Audio-Statement erklärt eine junge Athletin, wie sie zum Thema «Verletzungen in der Pubertät» steht.



In dieser Episode von «smartHER – the women's sportcast» erfährst du mehr über das Thema «Kreuzband-Verletzungen bei Athletinnen».



Der Gesundheitspodcast der FMH beschäftigt sich mit der Frage: «Spitzensport und Gesundheit: Geht das zusammen?»

Entwicklung von Haut, Behaarung und Brust

In der Pubertät produziert der Körper mehr Hormone. Besonders das männliche Hormon Testosteron sorgt dafür, dass die Haut mehr Talg, eine ölige Substanz, bildet. Manchmal verstopfen die Poren und der Talg kann nicht abfliessen. Dadurch entstehen verschiedene Hautunreinheiten:

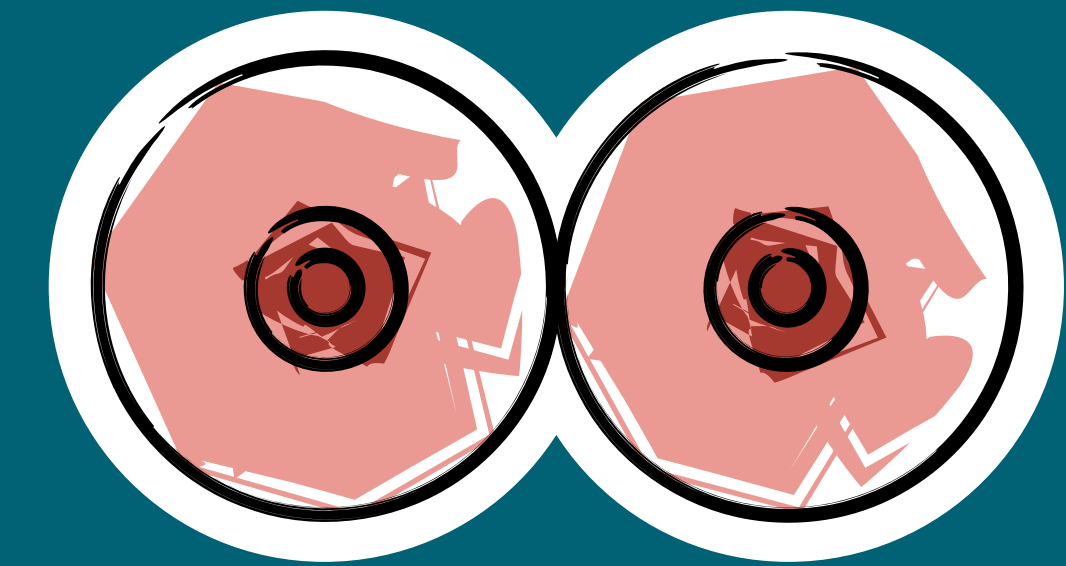
- **Mitesser:** Hier sammelt sich Talg an, der als schwarzer Punkt sichtbar wird.
- **Pickel:** Wenn sich Bakterien in einem Mitesser vermehren, wird die Haut punktuell rot und geschwollen.
- **Akne:** Das ist eine stärkere Entzündung der Talgdrüsen und Haarwurzeln, die etwas schwerwiegender ist. Jungen haben häufiger Akne als Mädchen.

Ausserdem schwitzt man in der Pubertät mehr, es kommt zu vermehrter Körperausdünstung, sprich Körpergeruch, weil der Körper mehr Schweißdrüsen bildet. Die Hormone sorgen zudem dafür, dass die Haare (Kopf- und Körperbehaarung) schneller und stärker wachsen.

Eine weitere Entwicklung ist bei der Brust zu erkennen: Diese fängt bei Mädchen etwa zwischen 10 und 12 Jahren an zu wachsen. Es ist normal, dass die rechte und die linke Brust unterschiedlich schnell wachsen. Insgesamt dauert es ungefähr fünf Jahre, bis das Brustwachstum abgeschlossen ist.

Tipps und Hinweise

- **Bei Hautproblemen:** Reinige deine Haut regelmässig, aber nicht zu oft, mit einem milden Produkt und verwende eine Creme, die deine Poren nicht verstopft (nicht komedogen) und deine Haut pflegt.
- Sport und regelmässiges Schwitzen helfen im Allgemeinen gegen Pickel und Akne.
- **Bei starker Akne:** Suche eine Fachperson (z. B. Dermatolog*in) auf.
- Wenn du die gewachsenen Haare entfernen möchtest (z. B. vor einem Wettkampf), informiere dich vorher über die verschiedenen Möglichkeiten (siehe weiterführende Links).



Weiterführende Links

-  Unser neues Factsheet zeigt auf, was du zum Thema Brustgesundheit beachten musst.
-  Dieser Artikel bietet dir eine Übersicht zu den verschiedenen Möglichkeiten der Haarentfernung.
-  Auf der Website des Universitätsspitals Zürich (USZ) findest du eine Übersicht zum Thema «Akne».
-  Eine Podcast-Episode von «smarHER – the women's sportcast» befasst sich mit der Bedeutung des richtigen Sport-BHs.
-  In einem Audio-Statement äussert sich eine junge Athletin zum Thema Hautveränderungen.

Menstruation und Zyklus

Im Durchschnitt bekommst du deine Periode (Menstruation) mit etwa zwölfeinhalb Jahren. Wann genau, hängt aber von verschiedenen Dingen ab, wie deiner Gesundheit, deinem Stresslevel, wie viel du isst und wie viel du trainierst.

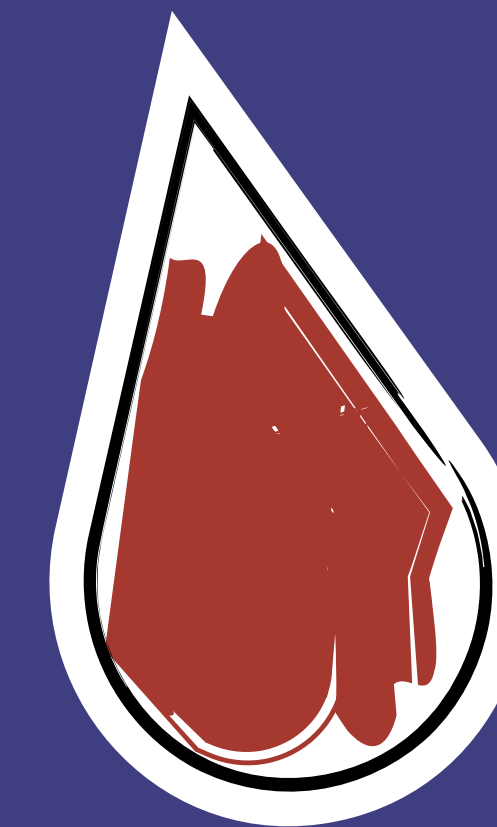
In den ersten zwei Jahren tritt die Periode oft unregelmässig auf, danach kommt sie normalerweise alle 21 bis 35 Tage. Bei manchen Athletinnen ist die Blutung eher schwach, sodass nur ein bis zwei Binden oder Tampons am Tag nötig sind. Wenn du mehr als fünf Binden oder Tampons pro Tag brauchst, spricht man von einer überdurchschnittlichen Blutung. Die Periode sollte höchstens sieben Tage dauern.

Am Anfang ist es ungewohnt, während der Periode zu trainieren oder Wettkämpfe zu bestreiten. Aber sobald du eine passende Hygienemassnahme (siehe weiterführende Links) gefunden hast, kannst du wie gewohnt Sport treiben.

Viele Athletinnen haben sogar während ihrer Periode Weltrekorde aufgestellt!

Tipps und Hinweise

- Wenn du bis zu deinem 15. Geburtstag noch keine erste Periode hattest, solltest du dies mit einer Fachperson besprechen, um herauszufinden, warum dies so ist.
- Bei sehr starker Blutung, bei starken Schmerzen während der Menstruation oder wenn die Zyklen auch zwei Jahre nach der ersten Blutung zu lange oder zu unregelmässig sind, solltest du eine Fachperson aufsuchen.
- Dauert es mehr als sechs Monate bis zur nächsten Blutung, lass das von einer Fachärztin oder einem Facharzt abklären. Dahinter könnte eine ungenügende Energieaufnahme und/oder ungenügende Erholung im Rahmen eines Energiedefizits im Sport (REDS) stecken, was langfristig deine Gesundheit und deine sportliche Leistung beeinträchtigen kann.



Weiterführende Links



Die Infografik «Zyklus» bietet weitere Tipps und Fakten zum Thema.



Die Infografik «REDS» zeigt auf, wie sich ein Energiedefizit auf den Körper und die Leistungsfähigkeit auswirkt.



Finde mit der Grafik von «Female Athlete» des Olympia-zentrums Vorarlberg heraus, welche Periodenprodukte zu dir passen könnten.



Auf unserer Website findest du zahlreiche Materialien zum Thema «Zyklus», darunter Fachartikel, Praxisbeispiele, Blog-Artikel oder Video-Statements.



Unsere Athletinnen-Umfrage hat weitere spannende Erkenntnisse und Zahlen zum Thema Menstruation ergeben.



In der Podcast-Serie «smarHER – the women's sport-cast» findest du zahlreiche Episoden, die sich dem Thema «Zyklus» widmen.



Schau dir in diesem Video an, was andere Nachwuchs-athletinnen zum Thema «Zyklus» sagen.

Take-Home-Messages

Wie du siehst, verändert sich jedes Mädchen während der Pubertät. Die Menstruation setzt ein, Körper, Knochen, Haare und Brust wachsen, und die Figur verändert sich. Gleichzeitig verändern sich auch deine Psyche (Bedürfnisse und Emotionen) und dein Umfeld.

Nachfolgend findest du noch einmal die wichtigsten Tipps für diese Zeit

- **Selbstwahrnehmung:** Hör auf die Signale deines Körpers und deiner Psyche. Wenn du dich unsicher oder überfordert fühlst, sprich mit einer Person, der du vertraust.
- **Körperakzeptanz:** Nimm die körperlichen und psychischen Veränderungen an – sie sind ein natürlicher und wichtiger Teil deiner Entwicklung.
- **Keine Panik:** Dass sich dein Körper und die Psyche verändern, ist normal. Bleib geduldig mit dir selbst und vertraue darauf, dass diese Veränderungen dich auch im Sport weiterbringen.
- **Ernährung:** Achte auf eine ausgewogene Ernährung, die genügend Energie für dein Wachstum, dein Training und deinen Alltag enthält. Schau deine Ernährungsweise im Fall einer übermässigen Gewichtszunahme mit einer Fachperson an.
- **Kommunikation:** Eine offene Kommunikation ist wichtig! Kommuni- ziere so oft wie möglich über deine Empfindungen, Ideen, Wünsche und Sorgen. Trau dich, alles anzusprechen, was dich beschäftigt.
- **Social Media:** Pflege einen bewussten sowie kritischen Umgang mit den sozialen Medien. Sei dir stets bewusst, dass es nicht die Realität ist und begrenze deine Bildschirmzeit.



Wenn du Fragen hast oder unsicher bist, wende dich an eine Fachperson.

Nachfolgend findest du eine Übersicht, wo du Hilfe zu den einzelnen Themen finden kannst:

- [Sportärzt*innen](#)
- [Sportgynäkologie](#)
- [Sporternährung](#)
- [Sportpsychologie](#)
- [Sportphysiotherapie](#)

Weitere Informationen zu frauenspezifischen Themen im Spitzensport findest du zudem unter www.swissolympic.ch/fs. Gerne kannst du dich auch via athlethub@swissolympic.ch bei uns melden.

Impressum

Autorinnen: Sibylle Matter, Viviane Scherler
Nathalie Wenger, Daniela Marx-Berger, Ewa Haldemann

Herausgeber: Swiss Olympic, Haus des Sports,
Talgut-Zentrum 27, 3063 Ittigen b. Bern
www.swissolympic.ch

Grafik: WORX Design GmbH