

„fastHER, smartHER, strongHER“ Projekt Frau und Spitzensport

22. Mai 2023



Weiterhin viele «Headlines»...

Leistungstief und Hormonhoch – Frauen müssen ihren Zyklus kennen, um im Sport das Maximum herausholen zu können

Wann ist zyklusbedingt die beste Zeit für Krafttraining? Wie hängen Müdigkeit und Zyklus zusammen? Die Sportärztin Sibylle Matter berät Schweizer Spitzensportlerinnen bei diesen Fragen.

NZZ, 13.2.2023

«Meine Periode hat mir Olympia vermasselt»

Vahine Fierro ist professionelle Surferin. Das 22-jährige Nachwuchstalent aus Tahiti gibt im Interview Einblicke in ein Thema, das selten angesprochen wird.

20 Minuten, 28.4.2022

Saba Shakalio über den weiblichen Zyklus

„Leistungsreserve der Frauen“

Die Sportwissenschaftlerin Saba Shakalio untersucht die Menstruationszyklen von Wasserballerinnen. Forschung beziehe sich meist auf Männerkörper.

TAZ, 7.2.2022

So starkt beeinflusst der monatliche Zyklus die sportliche Leistung

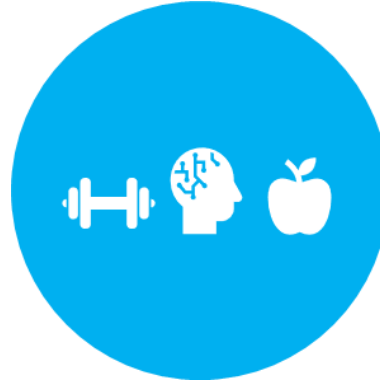
Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass der weibliche Zyklus Einfluss auf die Leistungsfähigkeit beim Sport hat. Doch wie trainieren Frauen am besten?

Nau, 21.2.2023

Challenges...



Knowledge-Gap



Research-Gap



Knowing-Doing-Gap

FAST|HER

Knowledge



female athlete survey

infographics / statements

www.swissolympic.ch/fs

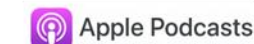
female athletes stories

symposiums / workshops / webinars

podcast



Webinar-Serie «Frau und Spitzensport»



swiss olympic
spirit of sport





The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis

Kelly Lee McNulty¹ · Kirsty Jayne Elliott-Sale² · Eimear Dolan³ · Paul Alan Swinton⁴ · Paul Ansdell¹ · Stuart Goodall¹ · Kevin Thomas¹ · Kirsty Marie Hicks¹

- systematic review
- 78 studies, 1193 female participants aged 18-40y
- general guidelines on exercise performance across the cycle cannot be formed instead, instead a ***personalised approach*** is recommended

The Effects of Oral Contraceptives on Exercise Performance in Women: A Systematic Review and Meta-analysis

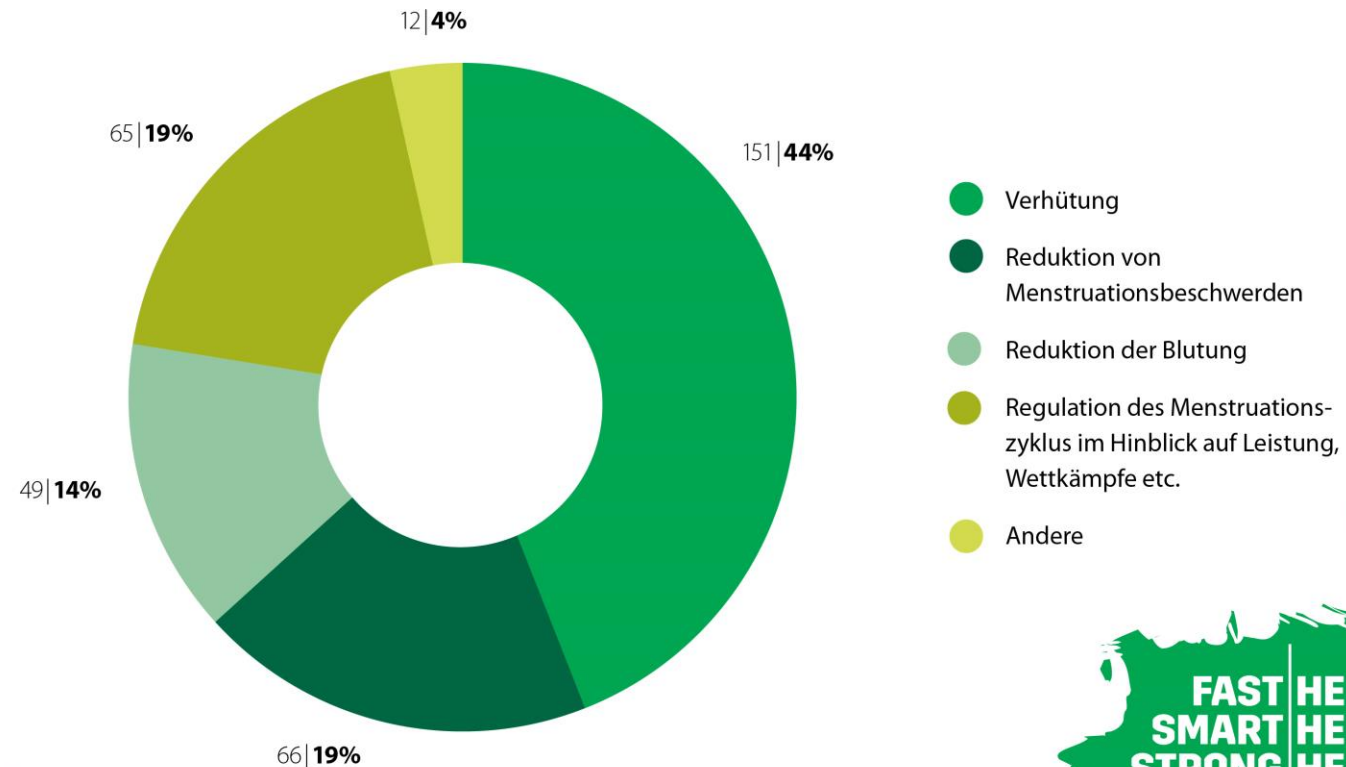
Kirsty J. Elliott-Sale¹ · Kelly L. McNulty² · Paul Ansdell² · Stuart Goodall² · Kirsty M. Hicks² · Kevin Thomas² · Paul A. Swinton³ · Eimear Dolan⁴

- systematic review
- 42 Studies, 590 female participants aged 18-40y
- we currently have too little knowledge to provide general recommendation again, a ***personalised approach*** is recommended

Example Knowing-doing



Gründe für Verwendung von Kontrazeptiva



**FAST HER
SMART HER
STRONG HER**

Quelle: Daten aus der Athletinnenbefragung Swiss Olympic 2021; n=179. 343 Nennungen (Mehrfachnennungen möglich).

Example Knowing-doing



Sport und Kontrazeptiva (Verhütungsmittel)

Prof. Dr. med. Petra Stute, Dr. med. Sabrina Baumgartner, Adrian Rothenbühler

Suchst du ein passendes Verhütungsmittel*?

JA

NEIN



* Verhütungsmittel können auch zur Reduktion von Menstruationsbeschwerden, zur Reduktion der Blutungsintensität als auch zur Zyklusregulation eingesetzt werden.

Du bist dir unsicher?

Auf den folgenden Seiten findest du Informationen zur Wirkungsweise und zum Einsatz von Verhütungsmitteln. Verhütungsmittel werden primär zur Verhütung eingesetzt. Sie können aber auch zur Linderung oder Behandlung von zyklusassoziierten Beschwerden angewandt werden. Klicke dich durch die nachfolgenden Seiten, um mehr zu erfahren.

Example Knowing-doing



Hormonelle Verhütungsmittel

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

Bedingungen/Voraussetzung

Zuverlässigkeit/Pearl-Index

Produkte

Zu beachten im Training/Alltag

Zyklusorientiertes Training

Wirkungsweise

- Hat sich dein Gewicht verändert (Zu-/Abnahme)?
- Wie ist das Blutungsmuster? Hast du noch Blutungen? Hast du Zwischenblutungen? Wenn ja, stört dich das?
- Hast du anderweitige neue Beschwerden, die du vorher nicht hattest (z.B. wiederkehrende Kopfschmerzen, Wassereinlagerungen)?

Beobachte dich bei Beginn mit einem Verhütungsmittel im Training und im Alltag und mache dir hierzu Notizen (z.B. Veränderungen des Hautbildes, Stimmung, Blutungsmuster, Leistungsfähigkeit, Gewicht, Lust, anderes). Manchmal ist die erste Wahl des Verhütungsmittels nicht zufriedenstellend, sodass ein Wechsel auf eine andere Verhütungsmethode erforderlich ist.



ZURÜCK ZUM START

WEITER

Example Knowing-doing



Diese Fragen solltest du dir vor dem Gespräch mit einer Fachperson stellen

- **Betreibe ich eine ausdauer- oder eine kraftbetonte Sportart?**
- **Stören mich Blutungen/Zwischenblutungen und/oder zyklusabhängige Beschwerden (z.B. prämenstruelles Syndrom, Kopfschmerzen, Wassereinlagerungen, Hautunreinheiten)?**
- **Wie ist das Wettkampfsystem in meiner Sportart geregelt (z.B. durchgehend / saisonal)?**
- **Wie ist meine persönliche Einstellung zur hormonellen respektive zur nicht-hormonellen Verhütung?**

Falls du Unterstützung bei der Wahl eines Gynäkologen/einer Gynäkologin benötigst, kann mit [Prof. Dr. med. Petra Stute](#) oder [Dr. med. Sabrina Baumgartner](#) von der Frauenklinik des Inselspital Bern Kontakt aufgenommen werden.

Fragen?

 **swiss
olympic**
spirit of sport



B3
Tokyo 2020

Vielen Dank!

Main National Partners



Premium Partners

