

# Warum können Frauen nicht immer eine Top-Leistung erwarten?

Eine von drei Athletinnen erfährt bei forderndem Leistungssport eine Minderung der eigenen Kapazitäten. Dies kann sich in verschiedenen Formen äußern, von Menstruationskrämpfen bis hin zu psychischen Belastungen.

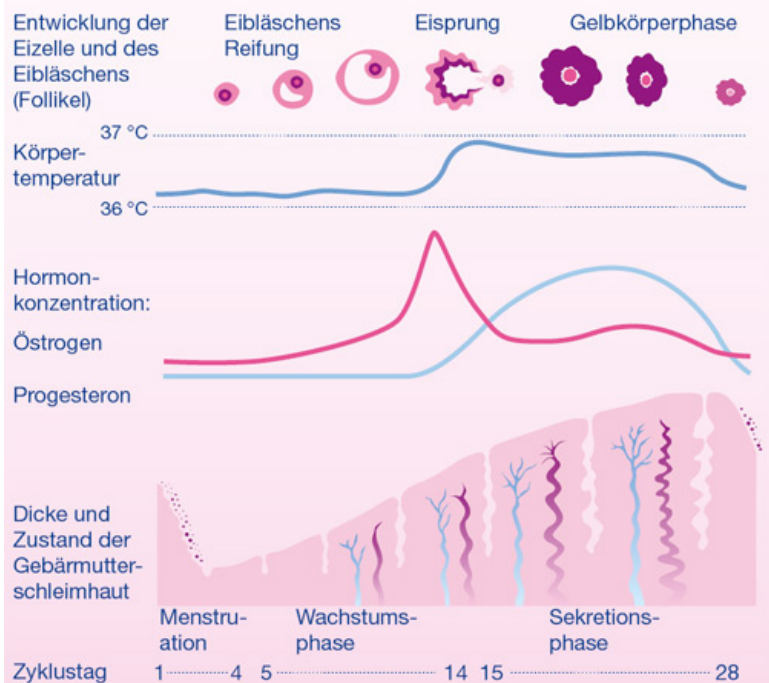
## Wieso?

- Schmerzen
- Hunger
- Wassereinlagerungen
- Verdauungsbeschwerden
- Psychische Instabilität
- Hormonschwankungen
  - Eine wesentliche Rolle spielen dabei die beiden Hormone Östrogen und Progesteron.

## Mögliche Behandlungsmethoden

- Entzündungshemmer (z.B. Ibuprofen)
- Hormonelle Kontrazeptiva
- Psychologische Beratung
- Evtl. individuelle Beratung mit Gynäkologe oder Sportarzt

Veränderungen im Laufe eines Menstruationszyklus von 28 Tagen (wenn keine Befruchtung stattfindet)



Östrogen kann das Herz-Kreislauf-System (einschließlich Herzfrequenz, Blutdruck und Rhythmus sowie den Gefäßfluss) und das Gehirn beeinflussen.

Progesteron hingegen scheint dagegen die Wärmeregulierung, die Belüftung und in geringerem Maße die Auswahl und Verwendung von Kraftstoff für den Energiebedarf zu beeinflussen.