

## Internationale Befragung über den Zusammenhang von Menstruation und Sport zeigt: Frauen mangelt es an Informationen und Aufklärung (FOTO)



Internationale Befragung über den Zusammenhang von Menstruation und Sport zeigt: Frauen mangelt es an Informationen und Aufklärung / Unwissen über den Zusammenhang zwischen Sport und Menstruation bei Frauen / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/134135](http://www.presseportal.de/nr/134135) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/STRAVA"

Credit: STRAVA  
Fotograf: STRAVA

München (ots) - Erste Ergebnisse einer weltweiten und von Strava unterstützten Umfrage unter sportlich aktiven Frauen zeigt, dass Menstruationsbeschwerden durch Bewegung und einem gesunden Lebensstil äußerst positiv beeinflusst werden können. Ein Team von Wissenschaftlern der St. Mary's University (London) und der App "FitrWoman" analysierte die Antworten von über 14.000 weiblichen Strava-Mitgliedern aus der ganzen Welt. Dabei gaben 82 Prozent der befragten Frauen aus Deutschland an, dass Bewegung die Symptome ihrer Periode reduziert. Gleichzeitig haben 71 Prozent der deutschen Umfrage-Teilnehmerinnen bisher keine Informationen über das Verhältnis von Sport und ihrem Zyklus erhalten.

Eine von Strava initiierte weltweite Umfrage verdeutlicht, dass sportliche Aktivität Menstruationsbeschwerden verringert - das bestätigten 81.9 Prozent der deutschen Teilnehmerinnen. Die Ergebnisse demonstrieren, dass für viele Frauen eine mäßige Trainingsintensität (Aktivitäten, bei denen noch eine Unterhaltung möglich ist) eine effektive Linderung der Symptome verspricht: Die Befragten gaben an, durch moderaten Sport weniger unter typischen Begleiterscheinungen, wie Bauchkrämpfen, Brustschmerzen, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Heißhunger, zu leiden.

Doch obwohl die Ergebnisse unterstreichen, dass sich Sport positiv auf die Beschwerden auswirkt, ist nur wenigen Frauen der Zusammenhang zwischen Menstruation und Sport bewusst. 71.3 Prozent der Befragten aus Deutschland gaben an, zuvor keinerlei Informationen erhalten zu haben - zum Beispiel in der Schule oder in Sporteinrichtungen. In

Großbritannien sind die Ergebnisse besonders alarmierend: hier sind es sogar 82 Prozent. Auch wird das Thema bei Hobby- und Profisportlerinnen nicht kommuniziert: Bei 88 Prozent der Frauen mit Trainerin oder Trainer wurde der Zyklus nie thematisiert.

Gleichzeitig verdeutlichen die Untersuchungsergebnisse die möglichen Folgen von Zyklusbeschwerden. Laut der Umfrage ist jede dritte Frau schon einmal aufgrund von Beschwerden nicht in die Arbeit gegangen. Mehr als eine von zehn Frauen geht aufgrund ihres Zyklus regelmäßig nicht in die Arbeit. Zudem wirkt sich die Regel auf das Training der befragten Frauen aus: 69 Prozent mussten aufgrund ihrer Symptome schon einmal oder regelmäßig ihre Trainingsroutine ändern. Außerdem berichten 88 Prozent der Frauen, dass sich ihre sportliche Leistung durch ihren Zyklus verschlechtert - entweder vor oder während der Blutung.

Die Umfrage verdeutlicht auch, dass Beschwerden durch einen gesunden Lebensstil beeinflusst werden können - denn Frauen, die den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation\* für körperliche Betätigung entsprechen und fünf oder mehr Portionen Obst und Gemüse am Tag essen, fehlen seltener aufgrund von Menstruationsbeschwerden in der Arbeit. Ebenso positiv wirkt sich eine gute Schlafqualität bei mehr als sieben Stunden Schlaf aus.

Die Befragung wurde in Verbindung mit Strava, dem größten Sportverein der Welt, und FitrWoman, einer Menstruationskalender-App mit Informationen zum Menstruationszyklus und Sport, durchgeführt. Strava hat nicht nur weltweit 39 Millionen Mitglieder, sondern weist auch die größte Gemeinschaft aktiver Frauen auf. Diese haben bisher mehr als 2 Milliarden Trainingsaktivitäten hochgeladen - von Laufen und Radfahren bis hin zu Yoga- und Fitness-Workouts.

Geleitet wurde die Studie von Dr. Georgie Bruinvels, die Mitgründerin der App FitrWoman ist. Ihr Ziel ist es, den vielen Frauen, denen sie schon im Zuge ihrer wissenschaftlichen Tätigkeit begegnet ist, zu helfen. Denn viele haben das Gefühl, dass ihr Zyklus ein Hindernis bei ihrem Sport ist und waren verunsichert, ob Sport während der Periode gesund ist.

"Ich bin begeistert, dass ich in dieser Größenordnung forschen kann - ermöglicht durch den Zugang zu Stravas großer Gemeinschaft von Sportlerinnen - und hoffe, dass Frauen auf der ganzen Welt die Ergebnisse nutzen werden", sagt Dr. Bruinvels. "Wir wollen eine

wichtige Diskussion über Bewegung, den Menstruationszyklus und andere Faktoren des Lebensstils anstoßen. Frauen müssen die Möglichkeit haben mit ihrem Körper zu arbeiten, nicht gegen ihn. Wir möchten, dass sich Frauen wohl fühlen, wenn sie über etwas reden, das sehr normal und natürlich ist."

Stephanie Hannon, Chief Product Officer von Strava, erklärt: "Es gibt nicht genug öffentliche Plattformen, um den Menstruationszyklus, die damit verbundenen Schmerzen und Probleme von Sportlerinnen offen zu thematisieren. Als die weltweit größte Gemeinschaft von Sportlerinnen ist Strava stolz darauf, die geistigen und körperlichen Zusammenhänge zwischen Menstruationsschmerzen und Sport näher beleuchten zu können. Wir sind entschlossen, unsere Plattform zu nutzen und zu demonstrieren, wie mangelnde Aufklärung und fehlende Diskussion Sportlerinnen und Champions von morgen eine gesunde Zukunft verwehrt. Die Daten zeigen, dass Frauen, die Informationen erhalten haben, weniger häufig ihre sportliche Betätigung während der Pubertät verringern - eine kritische Zeit für so viele Mädchen und junge Frauen."

14.184 Personen nahmen an der Befragung teil, die Anfang 2019 unter der Leitung von Dr. Georgie Bruinvels von der St. Mary's University in London, durchgeführt wurde. Befragte waren Mitglieder von Strava, dem größten Sportverein der Welt aus Großbritannien, Irland, den USA, Brasilien, Frankreich, Spanien und Deutschland. Die aufgeführten Ergebnisse sind die Zusammenfassung einer vorläufigen Analyse der Daten. Die vollständige Studie wird zu einem späteren Zeitpunkt durch die beteiligten Wissenschaftler veröffentlicht.

Weitere Einsichten finden sich im beigefügten Datenblatt.

~

Rückfragehinweis:

crystal communications GmbH  
isabel eglseder - isabel.e@crystal-communications.de  
nina schwind - nina.s@crystal-communications.de  
+49 (0) 89 413 921 925  
leopoldstraße 51  
80802 münchen

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/DE134135/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0253 2019-03-28/16:37

281637 Mär 19

Link zur Aussendung:

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20190328\\_OTS0253](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20190328_OTS0253)