

Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

Modul B18

Titel des Projektes:

Subjektiver Einfluss des Menstruationszyklus und hormoneller Verhütungsmittel auf Training und Wettkampf von Sportlerinnen in Deutschland

Hintergrund

(Prä)menstruelle Symptome, Menstruationsschmerzen oder Nebeneffekte von hormonellen Verhütungsmitteln können Training und den Wettkampf beeinflussen. Studien aus Norwegen und Schweden zeigen, dass die Beschwerden so groß sein können, dass sogar Elite-Athletinnen Trainingseinheiten und Wettkämpfe ausfallen lassen müssen. Ziel dieses Projektes ist es, in eine Befragung von Athletinnen in Deutschland (Amateursport und/oder Leistungssport) den Einfluss des Menstruationszyklus bzw. die Nebenwirkungen hormoneller Verhütungsmittel auf Training und Wettkampf zu beschreiben.

Methoden

Empirische Studie (Fragebogen-Erhebung)

Betreuer

Carina Pohle

Kooperationspartner (wenn notwendig)

Kontakt

Carina.pohle@uni-paderborn.de

Erforderliche/empfohlene Vorkenntnisse

Literatur zur Orientierung

Ekenros, L., von Rosen, P., Solli, G. S., Sandbakk, Ø., Holmberg, H. C., Hirschberg, A. L., & Fridén, C. (2022). Perceived impact of the menstrual cycle and hormonal contraceptives on physical exercise and performance in 1,086 athletes from 57 sports. *Frontiers in physiology*, 1763.

Solli, G. S., Sandbakk, S. B., Noordhof, D. A., Ihalainen, J. K., & Sandbakk, Ø. (2020). Changes in self-reported physical fitness, performance, and side effects across the phases of the menstrual cycle among competitive endurance athletes. *International journal of sports physiology and performance*, 15(9), 1324-1333.

Engseth, T. P., Andersson, E. P., Solli, G. S., Morseth, B., Thomassen, T. O., Noordhof, D. A., ... & Welde, B. (2022). Prevalence and self-perceived experiences with the use of hormonal contraceptives among competitive female cross-country skiers and biathletes in Norway: The FENDURA project. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 873222.