

Empfehlungen der Sektion Frauensport der DGSP zur Teilnahme am Schulsport während der Menstruation

Die sportärztlichen Empfehlungen sollen die Fragen von Schülerinnen, Eltern und Lehrkräften über das Verhalten beim Schulsport während der Menstruation klären:

- 1** Die Menstruation ist grundsätzlich ein natürlicher Vorgang im weiblichen Körper. Mädchen sollten ihr gewohntes Verhalten deshalb nicht ändern, auch die Teilnahme am Schulsport sollte selbstverständlich sein.
- 2** Jede Sportart kann prinzipiell auch während der Regelblutung betrieben werden. Individuell kann die sportliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sein: Leistungsverlechterungen in den Tagen vor der Menstruation, aber auch Leistungssteigerungen während der Regelblutung werden beschrieben. Gegebenenfalls sollten für Sportprüfungen zwei alternative Termine angeboten werden.
- 3** Ein Zyklus von 28 +/- 3 Tagen gilt als regelmäßig. In den ersten zwei bis drei Jahren nach der Menarche (erste Regelblutung) ist es aber nicht unnormal, wenn sich noch kein regelmäßiger Zyklus eingestellt hat.
- 4** Viele Mädchen klagen über Dysmenorrhoe (Bauchschmerzen) zu Beginn oder auch während der Menstruation. Sportliche Bewegung (Walking, Radfahren, Fitnesstraining oder Yoga) fördert die
- 5** Eine fachlich qualifizierte Aufklärung über die anatomischen und physiologischen Zusammenhänge fördert eine wertschätzende Einstellung zur Menstruation, vermittelt Sicherheit in diesen Tagen und ermöglicht einen entspannteren Umgang mit Menstruationsbeschwerden.
- 6** Hygieneprobleme lassen sich durch Verwendung von Tampons vermeiden. Die Tamponbenutzung von der ersten Menstruation an ist gesundheitlich unbedenklich. Damit sind Mädchen auch beim Schwimmen sicher geschützt.
- 7** Ein Ausbleiben der Regelblutung über 3 Monate oder ungewöhnlich starke oder schmerzhafte Blutungen sind nicht normal und bedürfen der frauenärztlichen Abklärung.
- 8** Muslimische Mädchen werden häufig vom Sportunterricht abgemeldet. Zum einen ist es nicht gerne gesehen, dass Mädchen ab der Pubertät an einem koedukativen Sportunterricht teilnehmen. Dahinter steht aber auch häufig die Sorge, dass die Fertilität negativ beeinflusst wird. Dieses ist aber nach wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht der Fall.

Durchblutung des Beckens und die Entspannung und kann solche Beschwerden häufig deutlich lindern.