



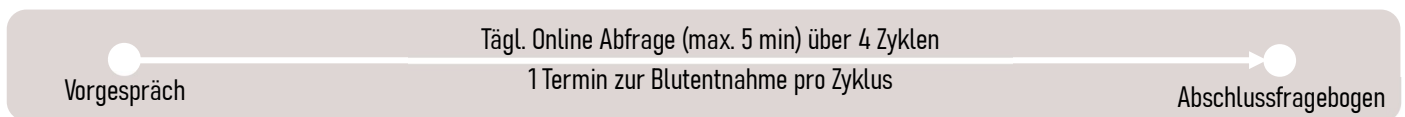
Wie beeinflussen deine Zyklussymptome deine sportliche Leistungsfähigkeit und Trainingsbeteiligung im normalen Trainingsalltag?

ZIEL DER STUDIE

Wir möchten besser verstehen, wie sich Zyklussymptome im Trainingsalltag bemerkbar machen. Dafür untersuchen wir, ob und wie Zyklussymptome deine wahrgenommene sportliche Leistungsfähigkeit, dein Belastungsempfinden und deine Trainingsbeteiligung beeinflussen. Ergänzend werden Hormonanalysen durchgeführt, um die erhobenen Daten umfassender analysieren zu können.

WAS DICH ERWARTET

Wir begleiten dich über 4 aufeinanderfolgende Zyklen und erfassen täglich über kurze Online-Abfragen, welche Zyklussymptome aufgetreten sind, wie du deine sportliche Leistungsfähigkeit einschätzt, wie anstrengend dein Training war und ob du wie geplant trainieren konntest. Zusätzlich wird dir für die Hormonanalysen 1x pro Zyklus Blut abgenommen.






→ Dein normaler Trainingsalltag bleibt unverändert: Du trainierst wie gewohnt, ohne zusätzliche sportliche Tests oder Vorgaben durch die Studie.

WER KANN TEILNEHMEN?

→ Sportlich aktive Frauen im Alter von 18-40 Jahren, die nicht Rauchen und keine langwierigen Verletzungen aufweisen.

 <p>Natürlicher Zyklus → regelmäßiger Zyklus → inkl. Kupferspirale/-kette/-ball</p>	 <p>Hormonelle Verhütung → orale Verhütungsmittel (Kombi-/Mini-Pille) → Hormonspirale</p>	 <p>Zyklusstörung → diagnostizierte Zyklusstörung (z.B. Ausbleiben der Periode, zu kurzer/ zu langer Zyklus, PMS, PMDD)</p>
---	---	---

DEINE VORTEILE

 <p>Kostenloses, umfangreiches HORMONPROFIL → z.B. Sexualhormone, Knochenmarker</p>	<p>3x 20€ Heiland-Gutschein zu gewinnen</p>
 <p>Individuelle zyklus-basierte TRAININGSEMPFEHLUNGEN → spezifisch für deinen Zyklus & Trainingsalltag</p>	
 <p>Erkenne & Verstehe individuelle ZYKLUSMUSTER und Zusammenhänge mit deinem Training besser → Wir führen mit dir ein umfangreiches Zyklustracking durch</p>	

KONTAKT

Wenn wir dein Interesse geweckt haben oder du Fragen an uns hast, melde dich gerne bei uns!

→ franziska.moser@stud.dshs-koeln.de