

## 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 ein natürlicher Vorgang im weiblichen Körper, ohne dass Schülerinnen ihren gewohnten Tagesablauf ändern müssen. Die Teilnahme am Schulsport sollte daher selbstverständlich sein.
2. Jede Sportart kann prinzipiell auch während der Regelblutung betrieben werden. Die sportliche Leistungsfähigkeit muss nicht beeinträchtigt sein. Individuell kann es zu Leistungsverschlechterungen, aber auch zu Leistungsverbesserungen kommen. Gegebenenfalls sollten daher für Sportprüfungen zwei Termine angeboten werden.
3. Wissen über die anatomischen und physiologischen Zusammenhänge der Menstruation und eine entsprechend fachlich qualifizierte Aufklärung helfen den Mädchen, mögliche Ängste abzubauen und vermitteln Sicherheit in diesen Tagen.
4. In den ersten zwei bis drei Jahren nach der Menarche (=erste Regelblutung) kommen Unregelmäßigkeiten des Zyklus häufig vor. Sie sind im Allgemeinen bedeutungslos und kein Grund, auf die Teilnahme am Schulsport zu verzichten.
5. Schon unregelmäßige Zyklen sollten beobachtet werden. Ein Ausbleiben der Regelblutung über 3 Monate, ungewöhnlich starke Blutungen oder Schmerzen während der Regel sollten jedoch Anlass sein, einen Arzt/Ärztin aufzusuchen.
6. Sportliche Bewegung kann in vielen Fällen sogar Menstruationsbeschwerden lindern, denn sie fördert die Durchblutung, löst Verkrampfungen der Muskulatur und entspannt.
7. Hygieneprobleme lassen sich durch Verwendung von Tampons vermeiden. Die Tamponbenutzung ist von der ersten Menstruation an gesundheitlich unbedenklich. Damit sind Mädchen auch beim Schwimmen sicher geschützt.
8. Wenn der/die behandelnde Arzt /Ärztin in Ausnahmefällen die Freistellung vom Schulsport während der Menstruation empfiehlt, sollten Mädchen dennoch während des Sportunterrichtes anwesend sein und die Übungen verfolgen.

erarbeitet von der Sektion Frauensport