

## **Information zur Teilnahme am Schulsport während der Menstruation**

**(Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention)**

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

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

1. Die Menstruation ist ein natürlicher Vorgang im weiblichen Körper, die Schülerinnen müssen ihren gewohnten Tagesablauf nicht ändern. 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. Ungewöhnlich starke Blutungen oder Schmerzen während der Regel sollten Anlaß sein, einen Arzt/eine Ärztin aufzusuchen.
6. Sportliche Bewegung kann in vielen Fällen 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 behandelnde Arzt/die behandelnde Ärztin in Ausnahmefällen die Freistellung vom Schulsport während der Menstruation empfiehlt, sollten die Mädchen dennoch während des Sportunterrichts anwesend sein und die Übungen verfolgen.

[http://www.dgsp.de/wissen\\_heute/empfehlungen/schulsport.html](http://www.dgsp.de/wissen_heute/empfehlungen/schulsport.html) abgerufen am 30.10.2006