



# MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG

Informationen zur Studie

## „Prämenstruelle Veränderungen im Leistungssport & Breitensport“

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg  
Institut für Sportwissenschaft  
Arbeitsbereich Sportpsychologie & Sportpädagogik  
Von-Seckendorff-Platz 2  
06120 Halle (Saale), Germany

Ansprechperson: Amanda Pauline Marschk  
T +4915773856644  
[amanda.marschk@student.uni-halle.de](mailto:amanda.marschk@student.uni-halle.de)

### Liebe Teilnehmerin,

vielen Dank für Ihr Interesse an dieser wissenschaftlichen Studie. Die Umfrage beschäftigt sich mit den Auswirkungen prämenstrueller Symptome, das sind physische oder emotionale Veränderungen, die üblicherweise in den Tagen vor der Menstruation auftreten und innerhalb der ersten Tage der Menstruationsblutung wieder verschwinden. Die Studie untersucht die Einflüsse der prämenstruellen Symptome auf Stress- und Angstwahrnehmung, Wettkampfangst und sportliche Leistung. In diesem Informationsschreiben finden Sie alle wesentlichen Informationen. Diese Studie ist ortsunabhängig, das heißt die Beantwortung geschieht ausschließlich online über ein mobiles Endgerät. Wir empfehlen das Ausfüllen der Fragebögen am PC oder Laptop.

### Wer kann an der Studie teilnehmen?

*Sie können teilnehmen, wenn Sie...*

- Sie sportlich aktiv sind, ca. 4-5h pro Woche (oder mehr)
- mind. 16 Jahre alt sind
- einen regelmäßigen Zyklus haben (Zykluslänge zwischen 23 und 32 Tagen; 4-8 Zyklen in den letzten 6 Monaten)
- sich vor der Menopause befinden
- Sie **nicht** hormonell verhüten
- die deutsche Sprache sehr gut beherrschen

### Wann ist eine Teilnahme nicht möglich?

*Sie können nicht teilnehmen, wenn...*

- Eines der oben genannten Kriterien nicht auf Sie zutrifft
- Sie aktuell eine Verletzung haben, welche die Durchführung eines Tests zur Sprungkraft verhindert
- Sie an einer chronischen Krankheit leiden, die ihren Zyklus beeinflusst

### Wie sieht der zeitliche Ablauf der Studie aus?

Die Studie besteht aus einem Basisfragebogen (15-20 min.) und 3 weiteren Testtagen, welche zu fest definierten Zeiträumen im Zyklus durchgeführt werden und mit der Menstruationsblutung beginnen (max. 15 min.). An diesen 3 Tagen füllen Sie jeweils einen weiteren kurzen Fragebogen aus und führen selbständig, unter Bild-Anleitung einen Test zur Sprungkraft durch. Die Teilnahme wird sich etwa über einen Monat erstrecken und insgesamt ca. 60 Minuten in Anspruch nehmen.

- Die Studie kann jederzeit mit dem sogenannten **Basisfragebogen** begonnen werden
- je nach individueller Zyklusphase kann direkt anschließend oder innerhalb der nächsten Tage/Woche der Testtag 1 ausgefüllt werden
- Die Testtage sind wie folgt über den Zyklusverlauf verteilt: Testtag 1: Menstruationsphase, Zyklustag 1-5. Testtag 2: Ovulation, Zyklustag 13-15. Testtag 3: prämenstruelle Phase: Zyklustag 22-26
- Für die Ermittlung der individuellen Zyklusphase wird die Nutzung einer Zyklus-App (z.B: Clue Perioden Kalender, Femometer Eisprungkalender, Flo Zyklus- & Perioden-Kalender, ...) empfohlen. Außerdem steht zur Orientierung eine Übersicht zur Verfügung:

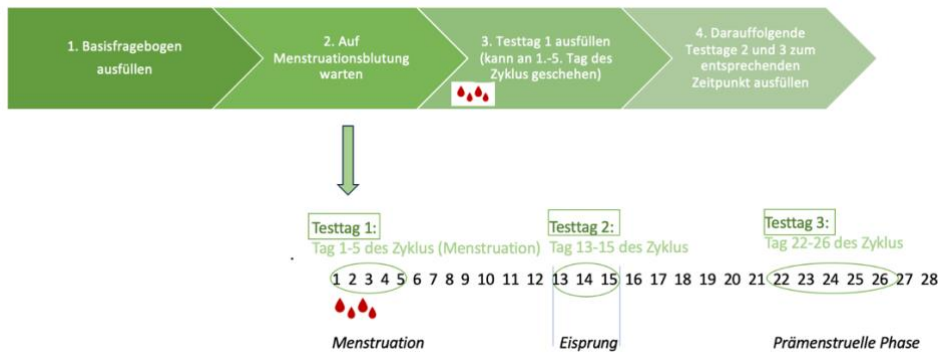


Abb. 1: Ablauf Studienteilnahme und Orientierung im Zyklusverlauf

- Die Studienteilnahme gilt als abgeschlossen, wenn der Basisfragebogen und alle 3 Testtage absolviert wurden. Sollten Sie in einer der 3 Zyklusphasen die Beantwortung des Fragebogens verpassen, können Sie den entsprechenden Testtag im darauffolgenden Zyklus nachholen.

### Was genau wird abgefragt?

Die Fragen im Basisfragebogen umfassen Fragen zum Menstruationszyklus, zu prämenstruellen Symptomen und zum Erleben von Stress, Angst und Wettkampfangst (falls Sie an Wettkämpfen teilnehmen).

Die 3 praktischen Testtage nutzen jeweils den gleichen Ablauf: der aktuelle Erholungs- bzw. Beanspruchungsniveau wird erfragt und nach einem kurzen vorgegebenen Warm-Up ein Standweitsprung absolviert.

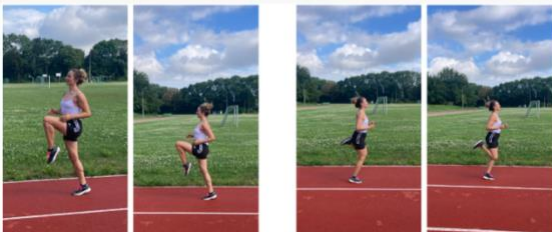
1. Lockeres Einlaufen: 1 Minute



2. Hampelmänner: 30 Sekunden Sprünge



3. Auf einer Strecke von 10m jeweils: Kniehebelauf und Anfersen



Die Durchführung von Warm-Up und Standweitsprung wird im Rahmen des Fragebogens genau angeleitet.

Das Warm-Up besteht aus 5 Übungen, drei dieser Übungen sind beispielhaft auf der linken Seite abgebildet.

Abb. 2: Warm-Up

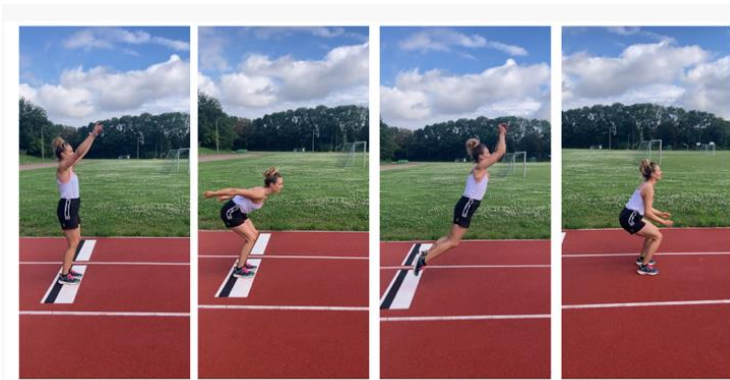


Abb. 3: Bild-Anleitung zum Standweitsprung

Der Standweitsprung wird im Rahmen der Studie mit Bild-Anleitung und beschreibenden Text erklärt.

Sie benötigen:

- eine ebene Fläche von etwa 2x4
- Maßband/Zollstock
- Kreppband o.Ä., um die Startlinie zu markieren
- Eine zweite Person, die die gesprungene Weite misst

### Ist die Teilnahme freiwillig?

Die Teilnahme ist freiwillig. Sie können nur teilnehmen, wenn sie schriftlich ihre Einwilligung erklären. Sie können jederzeit und ohne Begründung ihre Einwilligung und Teilnahme an der Studie zurückziehen, ohne dass Ihnen hierfür Nachteile entstehen.

### Was genau wird von mir erwartet?

Bei Teilnahme an der Studie sind Sie gebeten, an allen 4 Bestandteilen der Studie teilzunehmen, die Fragen ehrlich zu beantworten und die Studienleiterin bei Problemen oder Rückfragen rechtzeitig zu kontaktieren.

### Wofür ist die Teilnahme gut?

Sie können im Rahmen der Teilnahme ein bewussteres Verständnis für ihren Menstruationszyklus und dessen mögliche Auswirkungen erlernen. Sollte dies keinen persönlichen Vorteil für Sie darstellen, so können die ermittelten Ergebnisse jedoch nach Auswertung der Studie für andere Sportlerinnen hilfreich sein.

### Was passiert mit meinen Daten?

Alle Angaben werden in pseudonymisierter Form elektronisch gespeichert und wissenschaftlich ausgewertet. Das bedeutet, dass sich ihre Daten nicht mehr Ihrer Person zuordnen lassen. Dies geschieht, indem Sie selbst nach einem festen Schema einen Code erstellen, mit welchem die Ergebnisse der verschiedenen Teil-Befragungen diesem zugeordnet werden können. Diesen Code fragen wir bei jedem Studienteil ab. Am Ende der Datenerhebung wird dieser Code durch eine fortlaufende ID ersetzt. Ab diesem Zeitpunkt sind Ihre Daten faktisch anonym und können nicht mehr zugeordnet werden. Eine vollständige Anonymisierung ist jedoch nicht möglich, da einzelne personenbezogene Daten (Alter, Geschlecht, Sportart, Disziplin, Wettkampfteilnahme) erhoben werden. Rückschlüsse auf die Identität einzelner Teilnehmender wären jedoch nur unter erheblichem Aufwand möglich. Alle an der Studie Beteiligten unterliegen der Verschwiegenheitsverpflichtung nach §203StGB. Bevor Sie mit der Beantwortung des Basisfragebogens starten können, werden Sie ausführlich um Ihr Einverständnis gebeten.

### Rechtsgrundlage und Datenschutz

Im Rahmen dieser Studie werden personenbezogene Daten (Alter, Geschlecht, Sportart, Disziplin, Wettkampfteilnahme) erhoben. Durch die EU-DSGVO ergeben sich spezifische Anforderungen an die Erhebung und Verarbeitung dieser Daten, worüber wir Sie hiermit informieren wollen:

Die Rechtsgrundlage zur Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten bildet Ihre freiwillige Einwilligung gemäß EU-DSGVO. Bezüglich Ihrer Daten haben sie unter anderem folgende Rechte (Artikel 13 ff. EU-DSGVO), die allerdings aufgrund der anonymen Datenerhebung nur bis zum Zeitpunkt Ihrer Beendigung der Umfrage gelten:

Sie haben das Recht auf Auskunft (Artikel 15 EU-DSGVO) über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten, die im Rahmen der Studie erhoben, verarbeitet oder ggf. an Dritte übermittelt werden, indem Ihnen eine kostenfreie Kopie ausgehändigt wird. Sie haben das Recht, Sie betreffende unrichtige personenbezogene Daten berichtigen zu lassen (Recht auf Berichtigung, Artikel 16 und 19 EU-DSGVO). Sie haben das Recht auf Löschung Ihrer personenbezogenen Daten, z. B. wenn diese Daten für den Zweck, für den sie erhoben wurden, nicht mehr notwendig sind (Artikel 17 und 19 EU-DSGVO). Unter bestimmten Voraussetzungen haben Sie das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung zu verlangen, d.h. die Daten dürfen nur gespeichert, nicht verarbeitet werden. Dies müssen Sie beantragen. Wenden Sie sich hierzu bitte an Ihren Prüfer oder an den Datenschutzbeauftragten des Prüfzentrums (Artikel 18 und 19 EU-DSGVO). Sie haben jederzeit die Möglichkeit, ohne Angabe von Gründen die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu widerrufen (Recht auf Widerruf, Art. 7 Abs. 3 EU-DSGVO). Die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung der personenbezogenen Daten wird dadurch nicht berührt. Im Falle der Berichtigung, Löschung, Widerruf, Einschränkung der Verarbeitung werden zudem all jene benachrichtigt, die Ihre Daten erhalten haben (Artikel 17 (2) und Artikel 19 EU-DSGVO). Sie haben das Recht, bei der zuständigen Datenschutz-Aufsichtsbehörde ([datenschutz@lda.lsa-net.de](mailto:datenschutz@lda.lsa-net.de)) Beschwerde einzulegen, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die EU-DSGVO verstößt (Artikel 77 EU-DSGVO).

Die Ergebnisse dieser Studie werden einen wichtigen Beitrag zum Forschungsstand leisten und möglicherweise Erkenntnisse liefern, wie prämenstruelle Veränderungen sich auf Leistungssportlerinnen auswirken und somit dazu beitragen, praxisnahe Unterstützungen zu entwickeln, die gezielt auf die Bedürfnisse von Sportlerinnen zugeschnitten sind.

### **Kontaktpersonen**

Bei Rückfragen oder Unklarheiten bezüglich der Studie können Sie sich jederzeit an das Projektteam wenden.

Verantwortlich für die Datenverarbeitung in dieser Studie ist die Studienleitung:

Prof. Dr. Oliver Stoll  
Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg  
Institut für Sportwissenschaft  
Von-Seckendorff-Platz 2  
06120 Halle (Saale), Germany  
[oliver.stoll@sport.uni-halle.de](mailto:oliver.stoll@sport.uni-halle.de)

Verantwortliche Studentin im  
Master of Arts:  
Amanda Pauline Marschk

[amanda.marschk@student.uni-halle.de](mailto:amanda.marschk@student.uni-halle.de)

Bei Fragen zum Datenschutz können Sie sich zudem an den Datenschutzbeauftragten der Universität Halle, Christian Neumeister: [christian.neumeister@verwaltung.uni-halle.de](mailto:christian.neumeister@verwaltung.uni-halle.de) (Universitätsplatz 10, 06108 Halle), wenden.

### **Sie wollen an der Studie teilnehmen?**

Bei Interesse oder Rückfragen schreiben Sie eine kurze Nachricht an mich, Amanda Marschk, unter folgender Mail-Adresse: [amanda.marschk@student.uni-halle.de](mailto:amanda.marschk@student.uni-halle.de)