

Einfluss des Menstruationszyklus im Breitensport

Inhalt der vorliegenden Studie:

Diese Studie untersucht die Auswirkungen des Menstruationszyklus auf die Wahrnehmung von Stress, Angst und sportliche Leistungsfähigkeit.



**Studienteilnehmende
gesucht!**

Mitmachen können Sie, wenn...

- ✓ Sie mind. 16 Jahre alt sind
- ✓ Sportlich aktiv sind, ca. 4-5 h/Woche
- ✓ Einen regelmäßigen Zyklus haben (23-32 Tage; 4-8 Menstruationszyklen im letzten halben Jahr)
- ✓ Sie **nicht** hormonell verhüten



Im Rahmen der Studie...

- wird ein Basisfragebogen (15-20min) zu Beginn ausgefüllt
- werden zu 3 Zeitpunkten im Zyklus einige Fragen mit anschließendem sportlichen Test zur Sprungkraft unter Bild-Anleitung absolviert (max. 15min)

→ Alle Studienteile sind ortsunabhängig online durchführbar

Teilnahme: ab September 2024



Schafft Wissen. Seit 1502.

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG



Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!
Interesse/Teilnahme/Fragen an:
amanda.marschk@student.uni-halle.de