

QR-Code zur Website:



Link zur Website: <https://www.sport.uni-freiburg.de/de/institut/psychologie/studienteilnehme-nde-gesucht/zyklus-und-sport>

Studienteilnehmerinnen gesucht!



„Einfluss des Menstruationszyklus auf die sportliche Leistungsfähigkeit“

Studienleitung
Prof. Dr. Jana Strahler
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
Sportpsychologie
Schwarzwaldstraße 175, 79117 Freiburg i. Br.

Inhalt der vorliegenden Studie:

Haben auch Sie das Gefühl an manchen Tagen fitter zu sein als an anderen? Studien zeigen, dass die sportliche Leistungsfähigkeit von Frauen mit dem Menstruationszyklus zusammenhängen kann. Deshalb untersuchen wir, inwiefern der Menstruationszyklus einen Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit hat.

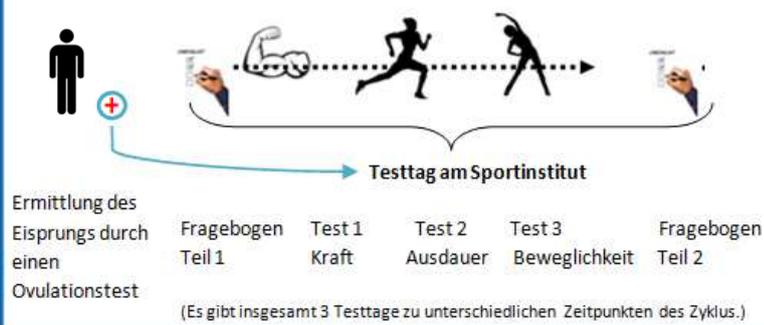
Mitmachen können Sie, wenn...

- ✓ Sie mindestens 18 Jahre alt sind,
- ✓ Sie sich vor der Menopause befinden,
- ✓ Sie einen regelmäßigen Menstruationszyklus haben,
- ✓ Sie nicht hormonell verhüten,
- ✓ Sie regelmäßig sportlich aktiv sind, d.h. ≥ 2 h pro Woche,
- ✓ Sie unter keinen Erkrankungen leiden, die den Zyklus beeinflussen,
- ✓ Sie zeitlich flexibel, bzw. wohnhaft in der Nähe von Freiburg sind.

Im Rahmen der Studie werden Sie...

- Sogenannte LH-Tests zur Ermittlung des Eisprungs selbstständig durchführen
- Einen Basisfragebogen (15-20min) sowie jeweils einen 5-min Fragebogen zu Beginn und am Ende jedes Testtages ausfüllen
- Speichelproben zur Bestimmung des Hormonstatus (Estradiol, Progesteron) sammeln
- An drei Tagen in verschiedenen Zyklusphasen angeleitete Leistungstest in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit durchführen

Beispielhafte Darstellung des Ablaufs:



Wann geht es los?

Beginn: ab ca. Juli 2023

Als Dankeschön für Ihre Teilnahme erhalten Sie...

eine finanzielle Entschädigung von 10€ pro Testtag und zusätzliche 30€ bei vollständiger Teilnahme an allen drei Testtagen (insgesamt 60€).

zyklusstudie@sport.uni-freiburg.de

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Antonia Bambach (M.Ed.)

Alisa Bartelt (M.Ed.)

Datensicherheit: Eine Kontaktaufnahme bedeutet lediglich das Interesse an der Studie. Sollten Sie nach dem Erstkontakt nicht an der Studie teilnehmen wollen, werden alle Ihre Daten gelöscht! Alle Daten werden vertraulich behandelt und der Datenschutz eingehalten.