

## Zyklustracking im Fußball: Frauenpower und Gesundheit im Fokus!

Im Fokus des Artikels steht das wachsende Bewusstsein für den weiblichen Zyklus im Frauenfußball und die Initiativen des Vorarlberger Fußballverbands.



**Vorarlberg, Österreich** - Im Frauenfußball wird das Bewusstsein für den Umgang mit dem weiblichen Zyklus zunehmend gestärkt. Immer mehr Trainer und Spielerinnen setzen sich aktiv mit Zyklus-Tracking-Apps sowie individuellen Trainingseinheiten auseinander. Ein einzigartiges Projekt, das auf Initiative von Peukert und ihrem Team in Zusammenarbeit mit dem Vorarlberger Fußballverband entsteht, zielt darauf ab, sowohl Trainer als auch Spielerinnen für die Thematik zu sensibilisieren. Jennifer Peukert betont die Bedeutung, dass Spielerinnen offen über ihre körperlichen Befindlichkeiten sprechen können, um entsprechend reagieren zu können. Bei Workshops, die über 40 Trainer aus 70 Vorarlberger Fußballvereinen zu besuchen, wurde deutlich, dass das Thema

in der Fußballwelt an Fahrt gewinnt. Ein Beitrag über diese wertvolle Initiative erscheint auch in „Guten Morgen Österreich“.

## Zyklusstörungen und deren Bedeutung

Gleichzeitig erfährt das Thema Zyklus auch in medizinischen Kreisen mehr Aufmerksamkeit. Frauenärzte berichten, dass Patientinnen häufig den Wunsch äußern, einen bewussteren Umgang mit ihrem Zyklus zu pflegen. Es ist wichtig zu wissen, dass Störungen im Zyklus häufig auf das polyzystische Ovarsyndrom (PCOS) zurückzuführen sind, welches noch nicht vollständig verstanden ist. Ein neuer Artikel von Goeckenjan et al. erklärt die zentrale Rolle der Hypothalamus-Hypophysen-Ovar-Achse bei Zyklusstörungen, während Moll et al. die historische Entwicklung der Klassifikationen von Zyklusstörungen beleuchten. Dieses gesammelte Wissen soll Ärztinnen und Ärzten als Handwerkszeug zu einem besseren Verständnis in der gynäkologischen Sprechstunde dienen, um Patientinnen gezielte Therapien anzubieten und ihre Beschwerden zu lindern.

Bei den jüngeren Spielerinnen besteht ein großes Interesse an Ernährung und der Austausch über diesen Aspekt im Training nimmt zu. Während ältere Trainer teilweise skeptisch bleiben, zeigen viele jüngere Trainer eine große Offenheit gegenüber den Herausforderungen, die der weibliche Zyklus mit sich bringt. Die positive Resonanz auf die Workshops zeigt das Potenzial dieser Diskussion, die nicht nur die sportliche Leistung, sondern auch die Gesundheit von Athletinnen nachhaltig beeinflussen könnte, wie auch in den aktuellen Artikeln von [vorarlberg.ORF.at](http://vorarlberg.orf.at) und SpringerLink ausführlich beschrieben wird.

Details	
<b>Ort</b>	Vorarlberg, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://vorarlberg.orf.at">vorarlberg.orf.at</a></li><li>• <a href="http://link.springer.com">link.springer.com</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**