

## Informationen zum "Female Athlete Triad" Fragebogen

### Was versteht man unter der Athletinnen-Trias (englisch: Female Athlete Triad)?

Die Athletinnen-Trias beschreibt ein Krankheitsbild, das sich aus drei Komponenten zusammensetzt:

#### **Gestörtes Essverhalten**

Das Spektrum der verschiedenen Arten von gestörtem Essverhalten ist sehr gross und reicht von mildem Fehlverhalten ohne gesundheitliche Folgen bis zum lebensbedrohlichen Krankheitsbild. Betroffene Athletinnen merken oft selbst, dass ihr Essverhalten irgendwie "gestört" ist, doch sie getrauen sich nicht, darüber zu reden oder sie haben das Gefühl, dadurch die Kontrolle über ihr Essverhalten zu verlieren.

#### **Zyklusstörungen**

Normalerweise setzt die Regelblutung (Periode) spätestens im Alter von 14 bis 16 Jahren ein. Ist dies nicht der Fall, so ist eine gezielte Abklärung bei einer Vertrauensärztin oder einem Vertrauensarzt unbedingt nötig. Ebenfalls ist es unbedingt nötig, ein Aussetzen der Periode für mehr als sechs Monate oder ein Zyklusintervall von mehr als 35 Tagen abzuklären, um bleibende Spätschäden zu verhindern.

#### **Knochenschwund (Osteoporose)**

Bei der Osteoporose ist der Knochen nicht genügend stark aufgebaut und/oder zusammengesetzt. Dies führt zu erhöhter Knochenbrüchigkeit und Skelettschmerzen.

Jede dieser drei Komponenten ist eine eigene Krankheit, die schwer wiegende Folgen haben kann, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt und behandelt wird. Bei der Athletinnen-Trias sind alle drei Komponenten, die komplex zusammenhängen, vorhanden und die Gefahr bleibender Schäden ist in diesem Fall sehr gross. Dies muss auf alle Fälle verhindert werden.

### Weshalb muss ich diesen Fragebogen ausfüllen?

Die Abklärung, ob eine Gefährdung für eine Athletinnen-Trias besteht oder ob bereits eine Athletinnen-Trias vorliegt, ist sehr umfassend. Es müssen Informationen zu mehreren Systemen des Körpers vorhanden sein, um eine gute Analyse machen zu können. Der folgende Fragebogen ist deshalb relativ umfangreich und enthält auch Fragen, die zum Teil etwas unangenehm sind oder "etwas daneben" erscheinen. Sie haben jedoch alle einen Bezug zur Athletinnen-Trias und sind wichtig um nichts zu verpassen.

Mit dem Ausfüllen dieses Fragebogens helfen Sie vor allem sich selbst, indem Sie verhindern, nach dem Leistungssport Spätschäden davon tragen zu müssen.