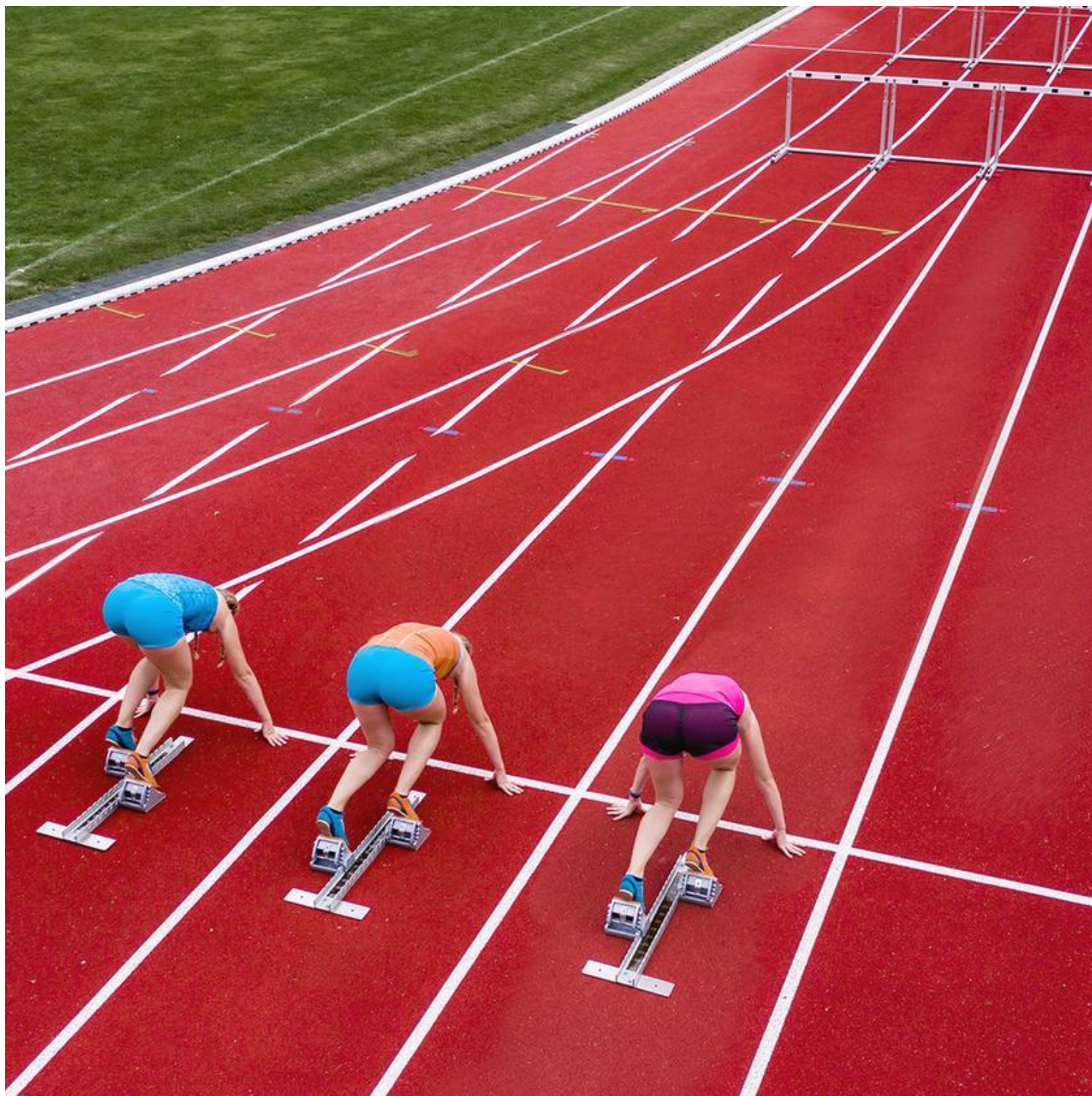


Wir suchen Dich

Einfluss des Menstruationszyklus auf die Leistungsfähigkeit & Motivation bei Sprungtestungen



Du bist zwischen 18-35 Jahren alt?
Hast einen regelmässigen Menstruationszyklus?
Bist mind. 150min/Woche sportlich aktiv
Verwendest aktuell keine hormonellen Verhütungsmittel?
Und hast im Herbst/Winter 2024 Zeit?

Wir suchen:

Personen zwischen 18 und 35 Jahren,

- die bereits **regelmässig Sport** treiben (mind. 150 min/Woche moderate körperliche Aktivität)
- die einen **regelmässigen Menstruationszyklus** haben (Länge des Menstruationszyklus zwischen 21-35 Tage)
- die aktuell **keine hormonellen Verhütungsmittel** verwenden (letzte Einnahme liegt mind. 3 Monate zurück)
- bei denen **eine Schwangerschaft oder Stillzeit** mind. 4 Monate zurück liegt
- bei denen **keine akuten oder chronischen Erkrankungen** vorliegen oder die **Medikamente** einnehmen, welche die Leistungsfähigkeit, Stimmung oder den Hormonstatus beeinflussen (Atemwegserkrankungen, Erkrankungen des Hormonsystems, kardiovaskuläre Erkrankungen oder Infektion, Über- oder Untergewicht, Schlafstörungen, Alkohol- oder Drogenmissbrauch)
- die im Herbst/Winter 2024 Zeit haben

Wir bieten:

- Möglichkeiten zum genauen Tracking des Menstruationszyklus

Aufwand:

- Onboarding über zwei Zyklen, mit einem täglichen Aufwand von 5 Minuten für Temperaturmessungen, LH-Bestimmungen und einem kurzen Fragebogen
- 6 Messungen à 30 Minuten bei med&motion in Zürich oder Bern

Interesse oder weitere Fragen?

Scanne den Code und fülle den **Fragebogen** aus
oder **melde Dich** bei:

Janina Hochstrasser (Zürich) hochsjan@students.zhaw.ch
Leonie Scheidegger (Bern) schleo01@students.zhaw.ch

