



Universitätsklinikum Carl Gustav Carus · 01304 Dresden

Cecilia Wenzel
cecilia.wenzel@mailbox.tu-dresden.de

Dresden, den 15. Februar 2025

Was ist das **Relative Energiedefizit im Sport?**

- Die Grundproblematik ist, dass der Energiebedarf des Körpers durch die aufgenommene Nahrung nicht ausreichend abgedeckt wird
- Im Spitzensport tritt dies häufig auf und ist bereits gut untersucht
- Geschieht dies über eine längere Zeit (Wochen bis Monate) werden wichtige Stoffwechselprozesse im Körper runterreguliert, der Körper läuft sozusagen auf „Sparflamme“

Wie äußert sich das RED-S?

- Symptome können sehr vielfältig und schwer zuzuordnen sein, u.a. können folgende Beschwerden auftreten:
 - Menstruation wird unregelmäßig oder bleibt ganz aus
 - Verdauungsbeschwerden
 - Erhöhte Infekt- und Verletzungsanfälligkeit, auch für Stressfrakturen
 - Abgeschlagenheit und Leistungsknick
 - Psychische Auffälligkeiten wie depressive Stimmung, Schlafstörungen etc.
- Rechtzeitig erkannt, lässt sich das RED-S gut behandeln. Bei fehlender Therapie können jedoch schwere langfristige Folgen wie z.B. Osteoporose und Fruchtbarkeitsprobleme auftreten

**Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus Dresden
an der Technischen
Universität Dresden**
Anstalt des öffentlichen Rechts
des Freistaates Sachsen

Hausanschrift
Fetscherstraße 74
01307 Dresden
Telefon 0351 458-0
www.ukdd.de



**UniversitätsCentrum für
Orthopädie, Unfall- &
Plastische Chirurgie**
Telefon +49 351 458-5978
Telefax +49 351 458-5840

Ärztlicher Direktor
Prof. Dr. med. K.-D. Schaser

Geschäftsf. Direktor
Prof. Dr. med. K.-P. Günther

**Direktor für Plastische und
Handchirurgie**
Prof. Dr. med. A. Dragu, MHBA

Pflegedienstleiterin
Claudia Miersch-Liefke, BA

Verwaltungsleiterin
Dipl.-Ing. oec. Ute Posselt

Vorstand
Prof. Dr. med. Uwe Platzbecker
(Medizinischer Vorstand, Sprecher)
Janko Haft
(Kaufmännischer Vorstand)

Vorsitzender des Aufsichtsrates
Thomas Lemke

Bankverbindungen
Commerzbank AG
IBAN DE68 8508 0000 0509 0507 00
BIC DRES DEFF 850

Ostsächsische Sparkasse Dresden
IBAN DE28 8505 0300 3120 1377 81
BIC OSDD DE 81 XXX

Deutsche Kreditbank AG
IBAN DE78 1203 0000 0011 2073 70
BIC BYLA DEM1 001

USt-IDNr.: DE 140 135 217
St-Nr.: 203 145 03113



Wer ist besonders betroffen?

- Alle Geschlechter sind betroffen, Frauen jedoch häufiger
- Gefährdet sind besonders Sportler:innen im Ausdauerbereich, Turnen, rhythmische Sportgymnastik, aber auch in Sportarten mit Gewichtsklassen (Bodybuilding, Klettern, Boxen etc.)
- Das Bewusstsein um dieses Krankheitsbild nimmt seit den letzten Jahren immer weiter zu
- Leider werden trotzdem noch Symptome wie z.B. eine ausbleibende Periode nicht ernst genug genommen

Mit freundlicher Unterstützung des Veranstalters des Oberelbmarathons 2025 möchten wir auch im Freizeitsportbereich auf diese Problematik aufmerksam machen, mögliche Betroffene sensibilisieren und Sportlerinnen mit einem Risiko für ein RED-S bei Bedarf professionelle Unterstützung anbieten.