

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 55 (2019)
Heft: 1

Artikel: "Es ist wichtig, einen vermuteten Energiemangel anzusprechen" = "Il est important d'aborder la question du manque d'énergie lorsqu'on en soupçonne un"
Autor: Matter Brügger, Sibylle / Casanova, Brigitte
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928908>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Es ist wichtig, einen vermuteten Energiemangel anzusprechen»

«Il est important d'aborder la question du manque d'énergie lorsqu'on en soupçonne un»



Interview mit Sibylle Matter Brügger, Sportärztin in Bern, über das Syndrom des relativen Energiemangels in der Praxis.

Entretien avec Sibylle Matter Brügger, médecin du sport à Berne, sur le syndrome du manque relatif d'énergie dans la pratique.

physioactive: Frau Matter, wie gross schätzen Sie das Problem des relativen Energiemangels im Sport ein? Wie häufig kommt es in Ihrer Sprechstunde oder in Ihrem Mandat bei Swiss Triathlon vor?

Sibylle Matter Brügger: Insgesamt ist das Vorkommen stark von Sportart und Leistungsniveau abhängig. Bei Spitzensportlern ist das Problem kleiner, da eine hohe Trainings- und Wettkampfbelastung bei regelmässigem Energiemangel auf Dauer nicht möglich ist. In der Sprechstunde sehe ich zirka einmal im Monat eine Sportlerin neu, die unter dieser Problematik leidet.

An welchen Symptomen erkennen Sie das Energiemangelsyndrom in der Praxis?

Es ist meist eine Kombination von Zyklusstörungen, manchmal Stressfrakturen, Leistungseinbusse und Eisenmangel.

Wen trifft es vor allem? In welchem Alter? Wie gross ist der Anteil der Männer oder ist es weiterhin ein vor allem weibliches Problem?

Der Anteil Männer ist sehr gering. Bei Leistungssportlerinnen sind die Betroffenen eher jünger (15–20). Die Breitensportlerinnen, die ich deswegen sehe, sind eher über 20 Jahre alt.

Aus Ihrer Erfahrung heraus, wie schnell rutscht man als Sportlerin hinein?

Dies ist sehr individuell, die Frage ist schwierig generell zu beantworten.

physioactive: Madame Matter, welche est selon vous l'ampleur du problème du manque relatif d'énergie dans le sport? À quelle fréquence est-il abordé lors de vos consultations ou dans le cadre de votre mandat à Swiss Triathlon?

Sibylle Matter Brügger: Dans l'ensemble, son apparition dépend beaucoup du type de sport et du niveau de performance. Pour les sportifs de haut niveau, le problème est moins important, puisqu'une charge d'entraînement et de compétition élevée n'est pas possible à long terme en cas de manque d'énergie régulier. Dans le cadre de mes consultations, je reçois environ une fois par mois une nouvelle athlète atteinte de ce problème.

À quels symptômes reconnaissez-vous le syndrome de manque d'énergie dans votre pratique?

Il s'agit généralement d'une combinaison de troubles du cycle menstruel, parfois de fractures de stress, de pertes de performance et de carence en fer.

Qui est le plus touché? À quel âge? Quelle est la proportion d'hommes? Cela reste-t-il un problème avant tout féminin?

La proportion d'hommes est très faible. Dans le cas de sportives de haut niveau, celles qui sont concernées sont généralement plus jeunes (15–20 ans). Les sportives amatrices que je reçois pour cette raison ont tendance à avoir plus de 20 ans.

Welche Anzeichen ausser der Mens gibt es?

Gibt es vor dem Ausbleiben der Mens Warnhinweise?

Vorgängig gibt es oft eine Verlängerung des Zyklusintervalls. Sonst gibt es häufig keine Vorzeichen oder sie werden erst im Nachhinein als solche erkannt. Dies betrifft oft psychologische Auffälligkeiten.

Bei Spitzensportlern ist das Problem kleiner, da eine hohe Trainings- und Wettkampfbelastung bei regelmässigem Energiemangel auf Dauer nicht möglich ist.

Ab wann wirkt sich eine fehlende Menstruation auf die Knochendichte aus? Genügt schon eine etwas unregelmässige, ab und zu ausbleibende Mens?

Da gibt es keinen klaren Grenzwert, da auch bei ausbleibender Menstruation genügend Östrogen vorhanden sein kann und die Knochendichte dadurch nicht reduziert wird. Manchmal ist aber die Menstruation zum Teil noch vorhanden, jedoch die Konstellation von Belastungsart (Sportart), Calciumaufnahme, Vitamin-D-Verfügbarkeit und Energieaufnahme insgesamt ungenügend, sodass trotzdem eine Knochendichteminderung resultiert. Zudem gibt es ja noch andere Ursachen für das Ausbleiben der Menstruation, die nur zum Teil auch eine Auswirkung auf die Knochendichte haben.

Wie behandeln Sie SportlerInnen mit Energiemangel?

Da braucht es meist individuelle Lösungen. Die Sportlerin muss aber von der Massnahme überzeugt sein, sonst geht dies meistens nicht.

Wie erkennt man einen Energiemangelzustand im Sport bei einem Mann?

Es kommt zu Gewichtsabnahme, Untergewicht und Leistungseinbusse. Dann erfolgt eine Analyse der Energieaufnahme.

Was soll ich als PhysiotherapeutIn tun, wenn ich einen relativen Energiemangel vermute?

Sprechen Sie die Situation mit der Patientin oder dem Patienten nach Etablierung eines Vertrauensverhältnisses an. Und empfehlen Sie eine Abklärung durch eine Fachperson.

D'après votre expérience, à quelle vitesse ce problème s'introduit-il dans la vie d'une sportive?

C'est très individuel, il est difficile de donner une réponse d'ordre général à cette question.

Hors des menstruations, quels en sont les signes?

Y a-t-il des signes avant-coureurs autres que l'absence de menstruations?

Tout commence souvent par un allongement de l'intervalle du cycle menstruel. Excepté cela, il n'y a souvent pas de signes avant-coureurs, ou bien ils ne sont reconnus comme tels qu'a posteriori. Il s'agit souvent de particularités psychologiques.

Pour les sportifs de haut niveau, le problème est moins important, puisqu'une charge d'entraînement et de compétition élevée n'est pas possible à long terme en cas de manque d'énergie régulier.

À partir de quand l'absence de règles affecte-t-elle la densité osseuse? Une menstruation quelque peu irrégulière, voire parfois absente, est-elle suffisante?

Il n'existe pas de limite claire. Même en l'absence de menstruation, il peut y avoir suffisamment d'œstrogènes, ce qui empêche la densité osseuse de se réduire. Parfois, en revanche, les règles sont encore en partie présentes, mais la constellation du type de stress (type de sport), de l'apport en calcium, de la disponibilité de vitamine D et de l'apport énergétique est globalement insuffisante, ce qui entraîne malgré tout une réduction de la densité osseuse. Par ailleurs, d'autres causes qui n'ont qu'un effet partiel sur la densité osseuse peuvent aussi expliquer l'absence de règles.

Quel traitement donnez-vous aux athlètes atteintes d'un manque d'énergie?

Dans la plupart des cas, il faut élaborer des solutions individuelles. Mais la sportive doit être convaincue de la mesure, sinon cela ne fonctionne généralement pas.

Comment reconnaître un manque d'énergie dans le sport chez un homme?

Chez l'homme, un manque d'énergie entraîne une perte de poids, une insuffisance pondérale et des pertes de performance. On réalise alors une analyse de l'apport d'énergie.

Dr. med. Sibylle Matter Brügger ist Leitende Ärztin Sportmedizin im Medbase Zentrum in Bern. Zudem amtet sie als «Chief Medical Officer» bei Swiss Triathlon sowie als Teamärztin bei verschiedenen Sportclubs. Die Bernerin ist selbst eine sehr erfolgreiche Triathletin, sie war im Jahr 2000 Olympiateilnehmerin Triathlon in Sydney und belegte 2002 den 9. Rang beim Ironman Hawaii.

Dr Sibylle Matter Brügger, responsable de la médecine du sport au Centre Medbase, à Berne. Elle occupe également la fonction de *Chief Medical Officer* à Swiss Triathlon et de médecin d'équipe dans différents clubs de sport. La Bernoise est elle-même une triathlète couronnée de succès; elle a participé à l'Olympiade à Sydney en 2000 et a terminé 9^e à l'Ironman d'Hawaï en 2002.

Welche Präventionsanstrengungen gibt es in der Schweiz?

TrainerInnen und SportmedizinerInnen erhalten in der Ausbildung Informationen über den relativen Energiemangel. Und bei Kaderzusammenzügen von jungen Athletinnen wird das Syndrom thematisiert.

Wo sind weitere Schritte zur Prävention nötig? Welche Rolle kommt den PhysiotherapeutInnen zu?

Die Information und Aufklärung von Fachpersonal und jungen SportlerInnen sollten weiter verbessert werden. PhysiotherapeutInnen sind oft auch erste Anlaufstelle bei Beschwerden, die durch eine RED-S-Problematik verursacht werden können. Deshalb ist es wichtig, einen vermuteten Energiemangel anzusprechen. |

*Interview: Brigitte Casanova,
Redaktion physioactive*

Que dois-je faire en tant que physiothérapeute si je soupçonne un manque relatif d'énergie?

Discutez de la situation avec la patiente ou le patient après avoir établi une relation de confiance. Et recommandez-lui d'aller voir une ou un spécialiste.

Quels sont les efforts de prévention faits en Suisse?

Les entraîneuses et entraîneurs ainsi que les médecins du sport reçoivent des informations sur le manque relatif d'énergie au cours de leur formation. Le syndrome est aussi abordé lors des réunions d'équipes de jeunes sportives.

Quelles sont les autres mesures de prévention nécessaires? Quels rôles reviennent aux physiothérapeutes?

L'information et l'éducation des spécialistes et des jeunes sportives doivent être encore améliorées. Les physiothérapeutes sont souvent les premières personnes de contact quand apparaissent des soucis qui peuvent être causés par un problème de manque relatif d'énergie. C'est pourquoi il est important d'aborder la question du manque d'énergie lorsqu'on en soupçonne un. |

*Interview: Brigitte Casanova,
redaction de physioactive*



Sports TENS 2

Der Sports TENS 2

Der Sports TENS 2 Muskelstimulator bietet sowohl Muskeltraining als auch Körperstraffung, mit zusätzlichen Einstellungen zur Schmerzlinderung.

- Der Sports TENS 2 ist einfach im Design, tragbar und umfasst 50 + Programme, die speziell für alle Stufen des Trainings und der Erholung entwickelt wurden.
- TENS & EMS zur Formung der Muskeln, Schmerzlinderung und Rehabilitation. Ideal auch um den Patienten mit nach Hause zugeben!

~~CHF 169.-~~

Jetzt nur
CHF 149.-*

* Aktionscode PS-9 angeben!



AcuMax Med AG
Promenadenstrasse 6
5330 Bad Zurzach
Tel. +41 56 249 31 31



Schädelmodell

**Osteopathie-Schädelmodell
22-teilig, didaktische Ausführung**

Die didaktische Ausführung eignet sich zur besseren optischen Unterscheidung der Einzelknochen.

- Formstabile Einzelteile
- Mit praktischen Magnetverbindungen
- Detailgenaue Knochen
- Naturgetreue Schädelnähte
- Einfache Handhabung

~~CHF 305.-~~

Jetzt nur
CHF 249.-*

* Aktionscode PS-9 angeben!



www.acumax.ch info@acumax.ch