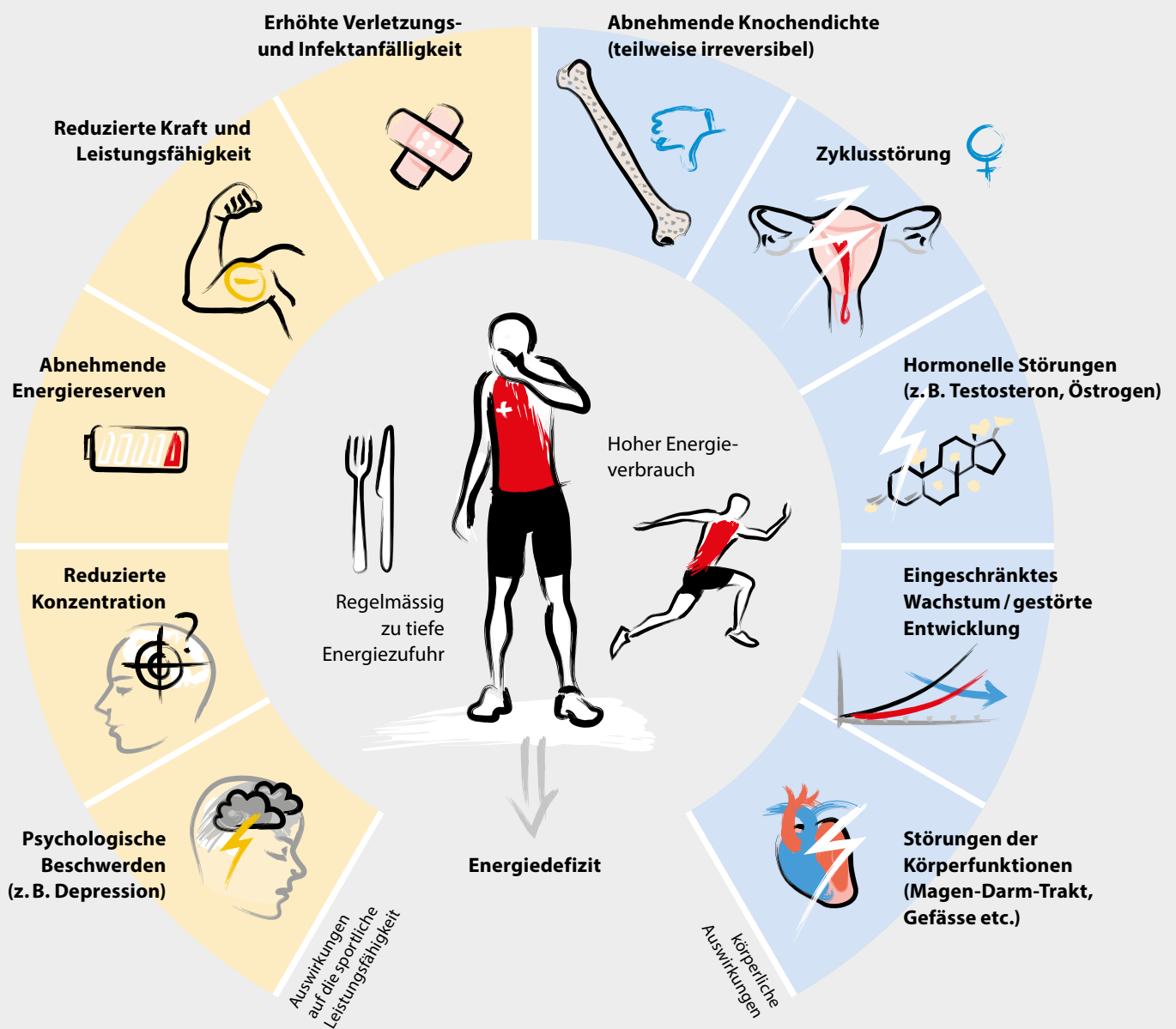


# Wie wirkt sich ein relativer Energiemangel (REDs) auf Körper und Leistungsfähigkeit aus?

Sibylle Matter, Joëlle Flück

Beim REDs (Abkürzung für **Relatives Energiedefizit-Syndrom** oder auch **Relatives Energiedefizit im Sport**) führt ein wiederholt vorhandenes Energiedefizit (Energieaufnahme deckt den Gesamt-Energieverbrauch nicht) zu hormonellen Störungen, die eine Leistungseinbusse im Sport, Knochendichteminderung und weitere gesundheitliche Probleme zur Folge haben können.



Bei Auftreten von einem oder mehreren der beschriebenen **Symptomen** sowie bei grösserem **Gewichtsverlust oder Essstörungen** wird eine **Konsultation beim Sportarzt/Sportärztin dringend empfohlen.**