

REDS-FLAG

Screening bei sportlich aktiven Mädchen und Frauen

		Punkte
Training Risikosportarten (Sportarten mit Gravitationskomponente, Ausdauer, Gewichtsklassen oder ästhetischer Komponente*)		1
Trainingsumfang:		
• < 16 Jahre: Anzahl Trainingsstunden/Woche \geq Alter in Jahren	1	
• \geq 16 Jahre: \geq 16 Trainingsstunden/Woche	1	
Menstruation Primäre Amenorrhoe (keine Menarche bis zum 15. Geburtstag)		4
Letzte Menstruation **		
• > 3 Monate	2	
• >12 Monate	4	
Oligomenorrhoe (Zyklusdauer > 35 Tage) **		1
Stressfrakturen 1 Stressfraktur des Femurs/Sakrums/Beckens oder \geq 2 Stressfrakturen innerhalb von < 2 Jahren an anderen Lokalisationen oder Trainingsunterbruch > 6 Monate aufgrund der Fraktur		2
1 Stressfraktur an anderer Lokalisation		1
Essstörungen Ausschluss bestimmter Lebensmittel zur Beeinflussung von Aussehen/Gewicht oder Einschränkung der Nahrungsmenge zur Beeinflussung von Aussehen/Gewicht oder Episoden von Kontrollverlust mit Aufnahme großer Nahrungsmengen in kurzer Zeit oder Selbstinduziertes Erbrechen zur Gewichts- oder Figurkontrolle		2
Psychische Gesundheit (Angst, Verlust von Motivation oder Freude, Appetitlosigkeit, Müdigkeit)		
Sehr schlecht	Hervorragend	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
		Wenn <5
Kinder/ Jugendliche Abknicken der Gewichts- und/oder Größenwachstumskurve (Kreuzung von \geq 2 Perzentilen)		2
Gesamtpunktzahl		
⚠ Überwachung ab > 2 Punkten, Überweisung ab > 4 Punkten		

Erarbeitet von Manon Wassenberg, Medizinstudentin, unter Supervision von Dr. Jacot-Guillarmod, Dr. Ackermann und Dr. Wenger, 2025

* Sportarten mit Gravitationskomponente: Klettern, Hochsprung, Reiten, Skispringen

- Sportarten mit Gravitationskomponente: Klettern, Hochsprung, Reiten
- Ausdauersportarten: Laufen, Radsport, Triathlon, Schwimmen, Langlauf

Ausdauersportarten: Laufen, Radsport, Triathlon, Schwimmen, Laufsportarten mit Gewichtsklassen: Kampfsportarten, Gewichtheben

Sportarten mit ästhetischen Komponenten: Eiskunstlauf, Tanz, Turnen, Synchronschwimmen

Sportarten mit ästhetischer Komponente: Eiskunstlauf, Tanzsportarten
** Nicht berücksichtigen bei harmonischer Konzentration

22

- Stellingwerff* T, Mountjoy M, McCluskey WT, Ackerman KE, Verhagen E, Heikura IA. Review of the scientific rationale, development and validation of the International Olympic Committee Relative Energy Deficiency in Sport Clinical Assessment Tool: V.2 (IOC REDs CAT2)-by a subgroup of the IOC consensus on REDs. *Br J Sports Med.* 2023;57(17):1109-18. DOI: 10.1136/bjsports-2023-106914
 - Melin A, Tornberg ÅB, Skouby S, Faber J, Ritz C, Sjödin A, et al. The LEAF questionnaire: a screening tool for the identification of female athletes at risk for the female athlete triad. *Br J Sports Med.* BMJ Publishing Group Ltd and British Association of Sport and Exercise Medicine; 2014;48(7):540-5. DOI: 10.1136/bjsports-2013-093240
 - [edo-a-questionnaire.pdf](#) [En ligne]. [cité le 14 sept 2025].