



In der **REGEL** ein **TABUTHEMA**

TRAINING IM EINKLANG MIT DEM ZYKLUS

von Natascha Marakovits

Immer mehr Sportlerinnen reden offen über ihre Regelblutung. Was früher ein Tabuthema war, wird heute immer wichtiger, denn der weibliche Zyklus spiegelt sich auch in der Leistungsfähigkeit wider.

„Beim Aufwärmen fühlte ich mich schwer, unmotiviert und aufgebläht. Was jedoch für mich kein Grund war, das Training sausen zu lassen. Also Spikes an und los“, schreibt Mareike Dottschadis alias Mari auf ihrem Instagram-Account. Die Leistungssportlerin aus Berlin ist es gewohnt, sich im Training zu quälen. 10x400 Meter hatte sie an diesem Tag auf dem Trainingsplan. Nichts Ungewöhnliches für die 29-Jährige, die als Sportwissenschaftlerin, Sportpsychologin und Lauftrainerin arbeitet.

„Nach fünf Wiederholungen, die fünf Sekunden über meiner Zielzeit lagen, habe ich abgebrochen und bin nach Hause gegangen. Einen Tag später habe ich meine Periode bekommen“, schrieb sie damals. Auf Instagram geht sie offen mit dem Thema um. Gemeinsam mit Triathletin Wiebke Lühmann möchte sie mehr Frauen für das Thema „Menstruation und Sport“ sensibilisieren. Denn was Mareike in ihrem Posting beschreibt, ist den meisten Sportlerinnen bekannt: Es gibt Tage, an denen es so ganz und gar nicht läuft und der weibliche Zyklus kann dabei eine Rolle spielen. „Ich habe schon immer gemerkt, dass meine Leistungsfähigkeit im Verlauf eines Monats sehr variiert hat. In der Vergangenheit habe ich immer versucht, nach dem Zähne-zusammenbeißen-und-durchziehen-Prinzip zu trainieren“, er-

zählt sie. Schließlich hat sie angefangen, sich mit dem Thema Menstruationszyklus auseinanderzusetzen: „Nach einigen Workshops zu dem Thema wurde mir klar, dass das auch für andere Sportlerinnen ein Riesenthema ist und es viel Verunsicherung und auch Fehlinformationen gibt“, erzählt sie. Dass es längst nicht normal sei darüber zu reden, weiß auch Triathletin Wiebke Lühmann. „Es fehlt ganz viel Wissen über die hormonellen Phasen und das Zusammenspiel von Training, Körper, Zyklus und Hormonen.“

ERFOLGREICHE TABU-BRECHERINNEN

In den vergangenen Jahren brechen immer mehr Spitzensportlerinnen das Tabu und sprechen über ihre Regelblutung. 2015 begründet die britische Tennisspielerin Heather Watson bei den Australian Open ihr Ausscheiden in der ersten Runde so: „Es war eben einer dieser Tage bei mir, diese Frauen-Sache.“ Nach ihrer ehrlichen Antwort haben sich damals zehn weitere Leistungssportlerinnen zu Wort gemeldet. Auch die britische Läuferin Jessica Judd sorgte vor einigen Jahren für Schlagzeilen, als sie erklärte, dass ihre Zeit bei einem 3000-Meter-Rennen je nach Zyklusphase um 15 Sekunden variieren kann. Ebenso kein Blatt vor den Mund nahm sich 2016 die chinesi-

sche Schwimmerin Fu Yuanhui bei den Olympischen Spielen in Rio, wo sie das Einsetzen der Periode als Grund für einen verpatzten Wettkampf nannte. Alles Zufälle oder hat der Zyklus tatsächlich einen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit im Sport?

„Ja, der weibliche Zyklus kann sich auswirken. Einerseits leidet eine nicht unbedeutende Anzahl an Frauen unter prämenstruellen Beschwerden. Diese beginnen in den meisten Fällen eine Woche vor der Periode, äußern sich oft in Abgeschlagenheit, Kreislaufproblemen, Wassereinlagerungen oder Unterbauchschmerzen und verschwinden dann mit der Monatsblutung wieder. Diese Beschwerden beeinträchtigen die Betroffene oft massiv. Studien belegen zusätzlich, dass die koordinativen Fähigkeiten prämenstruell ebenso vermindert sein können“, erklärt der Wiener Endokrinologe, Gynäkologe und Sportarzt Christian Matthai. Das entspricht auch den Erkenntnissen von Sportmedizinerin Petra Platen, die an der Ruhr-Universität Bochum zu dem Thema forscht. Demnach seien Frauen kurz vor und während der Periode weniger leistungsfähig. Auch Mareike und Wiebke beobachten Leistungseinbußen in den Tagen vor den Tagen. „Ich merke deutlich, wie ich mich davor müder und schwerer im Training fühle und öfter auch keine ▶

Lust aufs Laufen habe. Und ab dem dritten Tag meiner Regel geht's mir wieder richtig gut. Ich fühle mich leichter, frischer und kraftvoller, bin motivierter und gehe mit mehr Spaß durchs Training. Ich merke auch die niedrigen hormonellen Level um den Eisprung deutlich, als wäre an dem Morgen mit einer Extraportion Superpower aufgewacht“, erzählt Mareike, die schon mehrere Marathons in den Beinen hat, sich derzeit aber auf die Mittelstrecke konzentriert. Auch die Triathletin Wiebke Lühmann bemerkt je nach Phase Unterschiede: „Ich merke, dass ich in der hochhormonellen Phase das Training im Sommer auf der Bahn nicht so gut wegstecke, wie in der niedrighormonellen. Das heißt, Trainings, die ich sonst gut schaffe, muss ich dann etwas anpassen, damit ich sie durchhalten kann.“

AUF UND AB DER HORMONE

Ausschlaggebend für dieses Auf und Ab sind die weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron, die je nach Zyklusphase dominieren (siehe Kasten). Doch auch das männliche Sexualhormon Testosteron spielt im weiblichen Zyklus eine Rolle und kann auch positive Effekte haben. „Wenn eine Frau keine prämenstruellen Beschwerden hat, dann ist sie – hormonell gesehen – in der zweiten Zyklus-



OFFEN: Läuferin Mareike Dotschadis behandelt das Thema Zyklus auch auf Social Media.

lushälfte leistungsfähiger, weil das Testosteron höher ist und auch das Progesteron produziert wird. Progesteron schafft eine natürliche Insulinresistenz, was Energiereserven mobilisiert. All diese hormonellen Veränderungen setzen aber voraus, dass die Frau nicht unter einem PMS leidet. Wenn dem doch so ist, dann geht es ihr in der ersten Zyklushälfte besser“, erklärt der Mediziner Christian Matthai.



PLANERIN: Triathletin Wiebke Lühmann passt ihr Training der Hormonlage an.

Wissenswertes

DIE PHASEN DES WEIBLICHEN ZYKLUS

MENSTRUATIONSPHASE

Während der Blutung erreichen die beiden Hormone Progesteron und Östrogen ihren Tiefstwert. In dieser Phase fühlen sich viele Frauen schlapp und leiden zudem an Bauch- oder Rückenschmerzen. Ein leichtes Lauftraining kann Beschwerden lindern.

POSTMENSTRUELLE UND MITZYKLISCHE PHASE

Nach der Periode wird die Produktion von Östrogen angekurbelt. Der steigende Östrogenspiegel hat einen positiven Effekt – es ist die Phase der größten Leistungsfähigkeit und somit ideal für schnelle Einheiten und Intervalle. Auch Krafttraining ist zu diesem Zeitpunkt besonders wirksam.

PRÄMENSTRUELLE PHASE

In der zweiten Zyklushälfte gewinnt das Progesteron immer mehr an Bedeutung. Der steigende Progesteronspiegel bewirkt eine Temperaturerhöhung im Körper und begünstigt Wassereinlagerungen. Frauen ermüden schneller und leiden zudem häufig am prämenstruellen Syndrom (PMS). Auch hier kann leichtes Lauftraining Beschwerden lindern. Wird die Eizelle nicht befruchtet, bleibt das Progesteron konstant erhöht und leitet mit dem Absinken die Menstruation ein.

Sollte der weibliche Zyklus demnach bei Leistungssportlerinnen in der Trainings- und Wettkampfplanung berücksichtigt werden? Ja, meint der Sportarzt, denn: „Im Hochleistungssport zählt jedes kleinste Detail. Aus diesem Grund sollte der Zyklus in die strategische Planung miteinbezogen werden. Da gibt es Athletinnen, die an entscheidenden Wettkampftagen ihre für sie sehr schmerzhaft Menstruationsblutung bekommen und dadurch deutlich gehandicapt sind.“ Hierbei bieten hormonelle Verhütungsmittel, allen voran die Pille, eine Möglichkeit Beschwerden zu lindern. Auch eine Verschiebung der Periode ist damit möglich. Doch Pille ist nicht gleich Pille, warnt Gynäkologe Matthai: „Viele senken die männlichen Hormone im Körper der Frau. Fällt das Testosteron zu weit ab, kommt es in vielen Fällen zu Antriebslosigkeit, Stimmungsproblemen und Libidoverlust. Die Auswahl der richtigen Pille entscheidet somit über positive Effekte oder unerwünschte Nebenwirkungen.“ Mareike und Wiebke wollen auch weiterhin offen mit dem Thema umgehen. „Sich und seinen Körper besser zu kennen und zu verstehen, kann uns dabei helfen bessere Athletinnen zu werden. Wir sind nicht einfach schwächer, wir haben ganz andere Grundvoraussetzungen als Männer“, sagt Wiebke. 🏃