

Wie Sportlerinnen ihren Zyklus nützen könnten

Die Regelblutung ist bei einem Wettkampf für viele Athletinnen ein Worst-Case-Szenario. Ihr Zyklus findet beim Training dennoch bisher nur wenig Beachtung. Dabei könnte im Wissen darüber viel Potenzial für Sportlerinnen schlummern.

Franziska Zoitl

Die chinesische Schwimmerin Fu Yuanhui sorgte bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio für Schlagzeilen. Allerdings nicht wegen ihrer sportlichen Leistung. „Ich habe gestern meine Periode bekommen und fühlte mich müde“, erklärte sie, von Schmerzen sichtlich gequält, nach einem Wettkampf, der nicht wie geplant lief.

Auch die britische Tennisspielerinnen Heather Watson hatte ein Jahr zuvor ihr überraschendes Ausscheiden bei den Australian Open auf ihre Menstruation zurückgeführt. In der Trainingswissenschaft findet der weibliche Zyklus bisher noch kaum Beachtung. Nur wenige Studien haben sich damit befasst.

Die deutsche Gynäkologin, Sportmedizinerin und Triathletin Susanne Weber kritisiert zudem methodische Mängel an vielen der existierenden Studien. Dabei könnte im Wissen um den eigenen Zyklus viel Potenzial für Sportlerinnen liegen. Ein Beispiel: Die britische Läuferin Jessica Judd berichtete vor einigen Jahren über Abweichungen von 15 Sekunden bei 3000-Meter-Läufen – je nachdem, in welcher Phase des Zyklus sie sich gerade befand. Im Profisport kann das den Unterschied

zwischen erstem und letztem Platz ausmachen. Was gegen einen Wettkampf in der zweiten Zyklushälfte – also in den Tagen zwischen Eisprung und Beginn der Blutung – sprechen könnte: Die Körpertemperatur ist leicht erhöht. Die Ausdauerleistungsfähigkeit könnte daher reduziert sein, wie die Sportmedizinerin Petra Platen von der Ruhr-Universität Bochum erklärt.

Nicht nur Profisportlerinnen klagen in diesen Tagen über Wassereinlagerungen. Sie fühlen sich aufgedunsen und zu schwer für ein Ausdauertraining, wie der Wiener Gynäkologe, Endokrinologe und Sportarzt Christian Matthai erklärt. Dafür fühlen sich viele in den Tagen nach dem Ende ihrer Menstruation umso beweglicher: „Diese Phase ist ideal für Ausdauersport“, so Matthai.

Laut Matthai gibt es außerdem Hinweise darauf, dass Profisportlerinnen in den Tagen vor Beginn ihrer Menstruation feinmotorische Nachteile haben. In dieser zweiten Zyklushälfte steigt laut Platen auch die Verletzungsanfälligkeit. Durch die erwähnten Wassereinlagerungen sei das Körpergefühl ein anderes, zudem könne es aufgrund der hormonellen Situation zu einer Lockerung der

Bänder kommen. Was bei Profis beobachtet wird, gilt in abgeschwächter Form auch für alle, die Sport als Hobby betreiben.

Sportmedizinerin Platen hat auch untersucht, in welcher Phase Krafttraining am effektivsten ist. Dafür hat sie zwölf relativ untrainierte Frauen, die nicht hormonell verhüten, über drei Monatszyklen an die Beinpresse gebeten. In der ersten Zyklushälfte wurde jeweils das eine, in der zweiten das andere Bein trainiert. Platen und ihr Team stellten eine stärkere Zunahme der Maximalkraft in der ersten Zyklusphase fest. Die Zuwächse seien aber marginal, schränkt Platen ein. Weitere Studien seien nötig.

Leichtes Training

Während der Menstruation fühlen sich viele Frauen schlapp, leiden an Regelschmerzen. Moderate Bewegung – etwa ein leichtes Ausdauertraining – kann die Beschwerden lindern, weil beim Sport Endorphine ausgeschüttet werden. Gynäkologe Matthai empfiehlt Sportlerinnen, sich auf ihr subjektives Empfinden zu verlassen – und auf allzu intensive Einheiten zu verzichten.

Eine starke Menstruation ist im Profisport aber nicht nur wegen der Schmerzen ein Nachteil. Viele Frauen leiden deswegen auch an einem Eisenmangel, was zu Leistungseinbußen führt. „Für Leistungssportlerinnen ist das eine Katastrophe“, sagt Matthai. Allerdings gibt es auch Frauen, die sich während ihrer Menstruation topfit fühlen. Für Weber ist das wenig überraschend: Eigentlich seien die Voraussetzungen an den ersten Tagen der Menstruation eher gut. „Von der Hormonkonstellation her ist man in den ersten Tagen der Blutung sehr leistungsfähig“, sagt Weber. „Man könnte auch sagen: Hormonell ist man seinen männlichen Kollegen so nah wie nie, weil Östrogen und Progesteron so niedrig sind.“

Vieles, was man zum Training im Verlauf des Zyklus weiß, gilt aber nur für Frauen mit natürlichem Zyklus, die nicht hormonell verhüten. Für Frauen, die mit ihrem Verhütungsmittel ihren Eisprung unterdrücken, gelten die Trainingsphasen nicht im gleichen Ausmaß, ihr Hormonstatus sei ein wenig „glattgebügelt“, wie Weber es ausdrückt. Frauen, die mit der Pille verhüten, haben zudem während der Einnahmezeit



Ob es gut oder schlecht läuft, könnte auch am Zyklus liegen.

Foto: iStock

immer eine gewisse Menge von Progesteron im Blut, damit durch das Hormon der Eisprung verhindert wird. Bei Frauen mit natürlichem Zyklus steigt das Progesteron erst nach dem Eisprung an. Wie sich dieser Unterschied auswirkt? „Das weiß man leider noch nicht so genau“, sagt Weber. Studien mit klarer Evidenz gibt es keine. „Aber ich habe Patientinnen, die sagen, dass ihre Leistungsfähigkeit mit der Pille schlechter sei“, so Weber. Auch Sportmedizinerin Platen könnte sich vorstellen, dass die Trainierbarkeit durch hormonelle Verhütung reduziert wird, weil die körpereigene Produktion von Östrogen heruntergefahren wird.

Hormonelle Verhütungsmittel haben im Sport dennoch ihre Berechtigung – und werden von vie-

len Sportlerinnen beispielsweise dafür genutzt, ihre Menstruation zu verschieben, wenn ein Wettkampf ansteht. Dies sollte laut Weber aber nicht in Eigenregie, sondern zunächst in Absprache mit der Gynäkologin erfolgen.

Auch für Sportlerinnen mit starken Regelschmerzen kann die Pille eine vorübergehende Lösung sein, wenn Training ohne Schmerzmittel sonst während der Menstruation nicht möglich ist: „Das ist manchmal eine pragmatische Entscheidung, wobei zunächst organische Ursachen für die Beschwerden ausgeschlossen werden sollten“, sagt Weber.

Allerdings ist Pille auch nicht gleich Pille. Die Präparate haben unterschiedliche Zusammensetzungen und Hormonkonzentrationen – die sich völlig unterschiedlich auf den Körper einer Sportlerin auswirken können. Auch Leistungseinbußen durch das falsche Hormonpräparat sind denkbar.

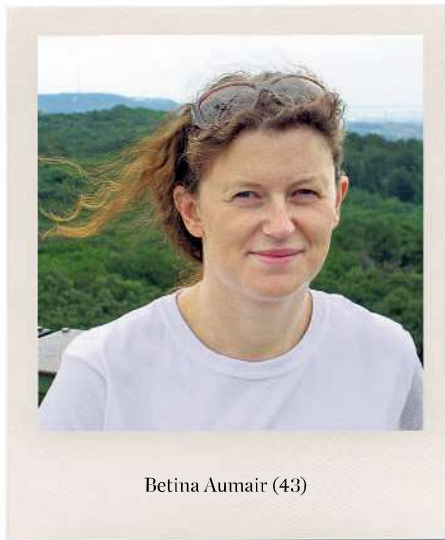
Keine Menstruation

Noch ein Thema für Frauen im Leistungssport: In gewichtstragenden Sportarten wie Laufen oder Ballett hören viele Athletinnen unter großer körperlicher Belastung auf zu menstruieren. Das kann daran liegen, dass ihr Körper in ein Kaloriendefizit kommt. Das Ausbleiben der Menstruation wird Amenorrhö genannt. „Der Körper schaltet vereinfacht gesagt auf Sparflamme und stellt die Eisprünge ein“, erklärt Weber.

Das ist problematisch, weil meist ein Östrogenmangel damit einhergeht – und das Östrogen für die Knochengesundheit wichtig ist. Als Langzeitfolge droht bei einer dauerhaften Amenorrhö daher Osteoporose. Zuvor kann es bei reduzierter Knochenichte bereits zum Auftreten von Knochenödemen oder Ermüdungsfrakturen kommen.

Klar ist: Der Zyklus jeder Frau ist höchst individuell. Platen empfiehlt Leistungssportlerinnen, ein Trainingstagebuch zu führen, um den Zusammenhang zwischen Zyklus und Leistungsfähigkeit zu eruieren. Was im Training für eine Frau funktioniert, muss nicht für alle anderen gelten. Den einen geht es am ersten Tag ihrer Menstruation wie der chinesischen Schwimmerin Fu Yuanhui, anderen wie der britischen Läuferin Paula Radcliffe: Sie stellte am ersten Tag ihrer Periode 2002 ihren ersten Marathon-Weltrekord auf.

20 Jahre dieStandard



Betina Aumair (43)

Als ich 2000 Vergleichende Literaturwissenschaft studierte, hatte sich die feministische Kritik an einem Literaturkanon, der allein die Leistungen weißer Männer ausstellt, noch nicht bis zum Wiener Institut herumgesprochen. Es lehrten dort mehrheitlich Männer, auch die Literatur, die wir in den Seminaren analysierten, war überwiegend von toten, weißen Männern. Ich wollte eine feministische Literatur und eine, die sich mit sozialen Fragen beschäftigt.

In meiner Familie war ich die erste, die maturierte und dann studierte, für das Studium bin ich von Oberösterreich nach Wien gezogen. Es war ein Geschenk an mich selbst, Bücher waren der wichtigste Teil in meinem Leben, ich hätte nichts anderes studieren können. Politisch war damals der Plan der Regierung Schlüssel, Stu-

diengebühren einzuführen, ein großes Thema für mich. Ich musste sowieso schon arbeiten, um mir das Studium irgendwie leisten zu können, ich dachte mir, das kann doch nicht sein, dass jetzt erst wieder nur die Gutbetuchten studieren können. Natürlich erinnere ich mich noch an die Angelobung der ersten schwarz-blauen Regierung und die Demos in Wien.

Frauenpolitische Errungenschaften werden seither sukzessive zerschlagen. Auch die gegenwärtige Regierung verspricht trotz grüner Beteiligung nicht einmal ansatzweise eine Besserung. Umso dringlicher sind Medien wie die *an.schläge* oder die *Standard*, sonst würden feministische und frauenpolitische Themen noch mehr in diesem männerpolitischen Gedöns unter. *(Aufgezeichnet von Brigitte Theißl)*
Betina Aumair ist Genderforscherin.

Warum Frauen länger leben als Männer

Neue Studie zeigt, dass es auch an der Anordnung der Geschlechtschromosomen liegt

Sydney/Wien – Laut den aktuellsten Daten betrug die durchschnittliche Lebenserwartung von neugeborenen männlichen Österreicher im Jahr 2018 rund 79,3 Jahre, bei den Mädchen waren es hingegen rund 84 Jahre. Dieser deutliche Unterschied von mehr als vier Jahren gilt auch für die EU (78,4 versus 83,8 Jahre) und weltweit (70,2 versus 74,7).

Als Hauptgründe für diese Diskrepanz gilt vor allem der ungesündere männliche Lebensstil: Männer rauchen mehr, trinken mehr Alkohol und neigen zu riskanteren Aktivitäten, die nicht selten mit dem frühzeitigen Tod enden. Es dürfte freilich auch die unterschiedliche Chromosomenausstattung eine Rolle spielen.

Das behauptet jedenfalls ein australisches Forscherinnentrio

um Zoe Xirocostas (University of New South Wales in Sydney), das die unterschiedliche Lebenserwartung von 229 Tierarten – von Insekten über Fische bis hin zu Säugetieren – nach Geschlecht ermittelt hat und mit der Verteilung der Geschlechtschromosomen verglich.

Die Biologinnen wollten dabei eine seit längerem diskutierte Hypothese überprüfen, gemäß der ein doppeltes Geschlechtschromosom [also etwa zwei X-Chromosomen bei weiblichen Säugetieren] für ein höheres Alter sorgt. Die Vermutung: Wenn ein Chromosom Schäden erleidet, gibt es immer noch das andere, während männliche Säugetiere (mit einem X- und einem kleineren Y-Chromosom) diesen Ersatz nicht haben. Bei Vögeln etwa ist es umge-

kehrt. Da haben die Männchen zwei Z-Chromosomen, während die Weibchen ein Z- und ein W-Chromosom haben.

Wie die Forscherinnen im Fachblatt *Biology Letters* der Royal Society berichten, bestätigte sich der vermutete Zusammenhang: Bei Arten, deren Männchen zwei gleichgeschlechtliche Chromosomen haben, leben die männlichen Artvertreter im Durchschnitt 7,1 Prozent länger. Ist es umgekehrt – also bei Menschen und anderen Säugetieren –, leben die weiblichen Individuen durchschnittlich um 20,9 Prozent länger.

Laut dem Resümee der Biologinnen dürften doppelte Geschlechtschromosomen – neben einigen anderen Faktoren – die Lebensspanne tatsächlich positiv beeinflussen. (tasch)