



Susanne Buckenlei
2009 beim
Norseman Xtreme Triathlon
in Norwegen

Blut und Spiele

Der weibliche Zyklus beeinflusst auch die Leistungsfähigkeit einer Frau – gerade Sportlerinnen sollten ihre Periode im Blick haben **VON TERESA STIENS**

Beim Triathlon im Jahr 2015 musste Susanne Buckenlei einsehen, dass es einfach nicht mehr weiterging. Die dreimalige Gewinnerin des Norseman Xtreme, eines der härtesten Ironman-Rennen der Welt, stieg resigniert vom Fahrrad. Der Grund: die Menstruation. »Ich hatte schlimme Rückenschmerzen, und meine Muskeln haben sich verkrampt«, erinnert sich Buckenlei.

Die Abstoßung der Gebärmutter-schleimhaut, die Periode, ist der Abschluss des im Normalfall knapp 28 Tage dauernden weiblichen Zyklus. Im Körper findet dabei ein hormonelles Wechselspiel statt, das Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit und Verletzungsanfälligkeit hat. Doch weder in der Trainingslehre noch in der Sportmedizin wird der weibliche Hormonhaushalt ausreichend berücksichtigt. Dabei ließen sich Leistung und Wohlbefinden mit zyklusgesteuerten Sportprogrammen verbessern.

Während der Periode einen Wettkampf zu absolvieren oder an besonders intensiven Trainings teilzunehmen ist für Spitzensportlerinnen wie Hobbysportlerinnen eine Herausforderung, über die nicht offen gesprochen wird. »Als einzige Frau in einer Trainingsgruppe voller Männer redet man nicht über seine Blutungen«, sagt Elisabeth Norz, Trainingswissenschaftlerin und ehemalige Leistungssportlerin.

Selbst auf Weltklasseniveau ist das Thema oft ein Tabu, wie der Fall der chinesischen Schwimmerin Fu Yuanhui zeigt. Sie erklärte einem Reporter nach einem schlechten Rennen bei den Olympischen Spielen in Rio 2016: »Ich habe gestern meine Periode bekommen und fühlte mich sehr müde.« Mit diesem kurzen Satz trat sie eine weltweite mediale Kontroverse darü-ber los, wie die Menstruation im Sport behandelt werden sollte.

Die Frage nach den Auswirkungen der Periode ist keineswegs einfach zu beantworten. Viele Sportlerinnen, wie Susanne Buckenlei, empfinden die Menstruation als Hemmnis und scheuen wichtige Wettkämpfe während ihrer Tage. »Wenn man zwischendurch den Tampon auf dem Dixi-Klo wechseln musste, war das Rennen mental schon versaut«, erzählt die Triathletin.

Anderserseits zeigen Sportlerinnen wie die Britin Paula Radcliff, dass auch Höchstleistungen zu dieser Zeit möglich sind. Sie lief den London Marathon 2003 am ersten Tag ihrer Periode in zwei Stunden, 15 Minuten und stellte den bis heute gültigen Weltrekord auf.

Der Mythos, Frauen sollten während ihrer Periode keinen Sport treiben, ist längst widerlegt. Bewegung könne vielmehr dabei helfen, den Regelschmerz zu lindern, sagt die Gynäkologin und Sportmedizinerin Susanne Weber. »Während und nach dem Sport schüttet der Körper Endorphine aus«, erklärt sie, »dadurch ist das Schmerzempfinden reduziert, und die Durchblutung verbessert sich.« Vorübergehend können auch Schmerzmittel helfen. »Wenn eine Frau aber regelmäßig Schmerzmittel einnehmen muss, sollten die Ursachen geklärt und andere Lösungen gefunden werden«, rät Weber. Am besten in Absprache mit einem Frauenarzt.

Nicht nur auf das Schmerzempfinden, auch auf die Fruchtbarkeit kann Sport einen Einfluss haben. »Bei Kinderwunschpatientinnen schauen wir uns mittlerweile auch an, welchen Stellenwert die Bewegung einnimmt«, sagt Weber.

Während leichter Sport einen positiven Effekt auf die Fruchtbarkeit hat, führen extreme Belastungen häufig zum vorübergehenden Ausbleiben von Eisprung und Regelblutung. »40 bis 60 Prozent der Marathonläuferinnen haben wegen der hohen Belastung gar keine Menstruation mehr«, sagt Kurt Götz Würster, Gynäkologe und ehemaliger Mannschaftsarzt der deutschen Leichtathletik-Nationalmannschaft.

Der Körper schaltet dann in den Stressmodus und lässt den Eisprung aus, um eine Schwangerschaft zu verhindern. »Solange die Regelblutung nach der Belastung beziehungsweise nach Beendigung des Leistungssports wieder einsetzt, ist das für die Fruchtbarkeit meist kein Problem«, sagt die Gynäkologin Weber. Anders sei es allerdings, wenn Frauen an einer Anorexia athletica erkranken, einer sportbedingten Essstörung. Dies könne durchaus langfristig negative Effekte auf die Fruchtbarkeit haben.

Das Ausbleiben der Regelblutung gilt für Sportlerinnen noch in anderer Hinsicht als Warnhinweis: als Symptom dafür, dass der Östrogenspiegel niedrig ist, was Einfluss auf die Verletzungsanfälligkeit hat. Das Hormon Östrogen hilft dabei, die Knochen zu stärken – ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu Ermüdungsbrüchen kommen. Umgekehrt deuten einige Studien darauf hin, dass durch die Ausschüttung des Hormons Relaxin während der Periode die Sehnen und Bänder weicher werden, was das Risiko von Kreuzbandverletzungen erhöht.

Sich mit dem Zyklus auseinanderzusetzen und auf die Wechselwirkungen von Sport und Hormonhaushalt zu achten hilft auch, die Leistungsfähigkeit zu optimieren. Denn die Hormone Östrogen und Progesteron, die den Zyklus steuern, wirken sich unterschiedlich auf den Muskelaufbau aus. »Östrogen hat eine anabole Wirkung«, erklärt die Sportwissenschaftlerin Norz, »in dieser Phase fällt es dem Körper leichter, Muskelmasse aufzubauen. In der ersten Zyklushälfte, also nach der Periode und vor dem Eisprung, steigt das Östrogenlevel kontinuierlich an – hier empfiehlt sich also ein intensiveres Krafttraining.«

»Während des Eisprungs sollte die Belastung dann heruntergefahren werden«, sagt Norz. Wenn keine Befruchtung stattgefunden hat, bereitet sich der Körper danach auf das Abstoßen der Gebärmutter-schleimhaut vor. Dazu wird das Hormon Progesteron ausgeschüttet. »In dieser Phase«, sagt Norz, »tut sich beim Krafttraining kaum etwas.«

Studien zeigen, dass ein zyklusabhängiges Training, also eine auf die Ausschüttung der beiden Hormone zugeschnittene Belastung, bessere Effekte hat. Wichtig ist, dass die Sportlerin sich mit ihrem Zyklus auseinandersetzt und das auch ihren Betreuern kommuniziert. »Dafür muss die Vertrauensbasis zwischen Athletin und Trainer stimmen«, sagt Norz. Außerdem sollten Trainer die Sportlerinnen aktiv an der Trainingsgestaltung teilhaben lassen. Bei Mannschaftsportarten kann das schwierig sein.

Dass Hormone im weiblichen Körper einen wichtigen Einfluss auf die sportliche Leistung haben und das Verletzungsrisiko beeinflussen können, ist allgemein nur wenig bekannt. »Die breite Masse der Gynäkologen und Sportmediziner kennt sich damit überhaupt nicht aus«, sagt Susanne Weber. Athletinnen werden mit den Vorgängen in ihrem Körper allgegenwärtig. Viele greifen zu hormonellen Verhütungsmitteln, um ihren Zyklus steuern zu können.

»Einige Sportlerinnen nehmen die Pille ohne Pause, um ihre Tage gar nicht mehr zu haben«, sagt die Triathletin Susanne Buckenlei. Sie sieht diese Praxis skeptisch: »In dem Moment zählt nur die Leistung, und sie blenden die Risiken aus.« Dazu zählt etwa eine erhöhte Thrombosegefahr. Die Kapitänin der deutschen Fußballnationalmannschaft, Dsener Marozsán, erlitt im Juli 2018 eine Lungenembolie nach einer unentdeckten Thrombose.

Die Gynäkologin Susanne Weber warnt allerdings davor, die Pille pauschal zu verteufeln. »Die Verschreibung muss immer individuell geschehen.« Frauen mit einem erhöhten Thromboserisiko sollten ganz auf eine rein hormonelle Verhütung verzichten. Allgemein gilt: Wenn eine Pille verschrieben wird, müssen die Patientinnen über die Sym-

ptome einer Thrombose aufgeklärt werden, um im Notfall schnell reagieren zu können. Leistungssportlerinnen sollten dabei unbedingt auf die Trainings- und Wettkampfplanung schauen: »Die Verhütungsmethode kurz vor einem wichtigen Wettkampf zu wechseln, halte ich für Unsinn.«

Ob mit Pille oder ohne, dass die Menstruation gerade vor einem Wettkampf einsetzt, lässt sich nicht immer verhindern. Auf die Frage, wie groß beim Sport der Nachteil für Frauen durch die Blutungen ist, antwortet Susanne Buckenlei: »Einige Frauen gehen alle vier Wochen durch die Hölle – und die ganz Hartgesottenen absolvieren dabei noch einen Ironman.«

www.zeit.de/audio

FRAUENMEDIZIN

In der Regel Sport

Verschiedene Strategien helfen, mit der Periode umzugehen



Regelschmerzen beim Sport

Medizinisch gibt es keinen Grund, sich während der Tage nicht zu bewegen. Vor allem leichtes Joggen und Schwimmen bieten sich an, aber auch Yoga ist sinnvoll, um die Muskulatur zu lockern. Dabei sollten Übungen bevorzugt werden, die den Bauchraum entspannen. Wenn der Schmerz in den Rücken zieht, können Wärmepflaster guttun. Wenn bei jeder Menstruation starke Schmerzen auftreten, kann dies ein Anzeichen für ein Prämenstruelles Syndrom sein – dann sollte ein Arzt konsultiert werden.



Menstruation verschieben

Hormonelle Verhütungsmittel verhelfen zu einem regelmäßigen Zyklus und geringeren Regelschmerzen. Doch die Einnahme darf nicht leichtfertig erfolgen, nur um den Körper wettkampftauglich zu machen. Auch Medikamente mit dem Wirkstoff Norethisteron werden dazu genutzt, die Periode zu verschieben. Diese Methode sollte allerdings nur nach ärztlicher Rücksprache angewendet werden.



Zyklusgesteuertes Training

Während der Periode sollte besonders auf die genaue Ausführung von Übungen geachtet werden, um Bänderverletzungen zu verhindern. In der ersten Zyklushälfte bietet sich ein intensives Training an, in der zweiten Zyklushälfte sollten vermehrt Ruhetage zwischen den Belastungen eingelegt werden. Aber Achtung: Die Einnahme der Pille verhindert positive Trainingseffekte. Da der Zyklus nicht bei jeder Frau 28 Tage lang ist, kann zur Bestimmung die Temperatur gemessen werden – diese sinkt zum Eisprung und steigt in der zweiten Zyklushälfte um 0,2 bis 0,5 Grad an.

ANZEIGE

ZEITWISSEN-Preis
MUT ZUR NACHHALTIGKEIT



Die Zukunft braucht Alternativen

Wer inspiriert Sie? Welche Vorbilder haben Sie? Wer verdient aus Ihrer Sicht den ZEIT WISSEN-Preis Mut zur Nachhaltigkeit 2020?

Wir suchen Menschen, Initiativen, Bildungseinrichtungen, Unternehmen und Start-ups, die einen besonderen Beitrag im Bereich nachhaltiger Entwicklung leisten.

Machen Sie mit und reichen Sie Ihre Vorschläge bis zum 31. August 2019 ein!

www.zeit.de/nhp



Mut zur Nachhaltigkeit



ZEIT WISSEN DIE ZEIT

Anbieter: Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Buceriusstraße, Hamburg; © violetkaipa