

Weiblicher Zyklus im Leistungssport

Die Monatsblutung kann Wettkampfleistungen einschränken und Karrieren gefährden. Eine heimische Sportlerin und eine Gynäkologin berichten

Stefanie Alteheld

Bad Berleburg. Monatsblutung und zyklisch geprägter Wellenritt der Hormone betreffen die Hälfte der Weltbevölkerung. Und doch bleibt das Thema tabubehaftet, auch in vermeintlich moderneren Ländern. Inzwischen steigt aber die Zahl der Sportlerinnen, die darüber reden, so beispielsweise die olympische Schwimmerin Fu Yuanhui aus China oder die britische Tennisspielerin Heather Watson.

Lilli Bultmann, Biathletin aus Bad Berleburg, 18 Jahre alt, berichtet von ihren Erfahrungen. Mit Einsetzen der Pubertät habe sich für sie einiges verändert: „Der Körper reagiert auf die Periode, ist schwächer.“ Die Juniorensportlerin fühlt sich dadurch im Wettkampf nicht benachteiligt, weil die anderen Frauen schließlich unter ähnlichen Bedingungen antreten. Kann der Körper allerdings wegen der Menstruation nicht alles geben, kann Bultmann schwerer mit einem weniger gelungenen Rennen abschließen: „Schade, wenn das schlechtere Abschneiden keinen leistungstechnischen Hintergrund hat!“

Die Schwankungen können groß sein: In der vorherigen Woche noch topfit, dann plötzlich nicht mehr. Eine zur Unzeit einsetzende Menstruation kann also einer Sportlerin besonders bei Großereignissen, auf die jahrelang hintrainiert wird – etwa Olympischen Spiele – ein gutes Abschneiden verderben. Verallgemeinern lasse sich das jedoch nicht, so Dr. Susanne Weber, Heidelberger Gynäkologin mit Zusatzbezeichnung Sportmedizin: „Manche Frauen sind dann top leistungsfähig.“

Eingeschränkte Planbarkeit

Tatsächlich seien während der Blutung die Spiegel der weiblichen Sexualhormone auf einem besonders niedrigen Level, Frauen seien also während dieses Zeitraumes Männern „hormonell ähnlicher“ als in anderen Zyklusphasen. Andererseits können Schmerzen oder andere Beschwerden in dieser Zeit oder unmittelbar davor die Leistungsfähigkeit auch in negativer Weise deutlich beeinträchtigen.

Dabei zählt Bultmann noch zu den Glücklichen, die mit einem relativ regelmäßigen Zyklus planen können. Bei manchen Athletinnen bleibt die Periode ganz aus, bei anderen tritt sie äußerst unregelmäßig auf. Das kann dann zwar nur ein paarmal im Jahr sein, ohne dass die



Der Blick auf den individuellen Zyklus-Kalender ist bei Sportlerinnen noch recht selten ein Thema.

PIXEL-SHOT / SHUTTERSTOCK



Biathletin Lilli Bultmann beim Training in Willingen.

PRIVAT

Frau allerdings weiß, „wann sie wieder damit rechnen muss – besonders im Leistungssport mit Wettkämpfen ein extremer Nachteil.“

Zwar lassen sich Wettkampf-Kalender nicht daran anpassen, wenn möglichst wenige Sportlerinnen menstruieren. Das Training kann allerdings zyklusbasiert gestaltet werden; höhere Verletzungsanfälligkeit oder geringere Belastbarkeit in bestimmten Zyklusphasen werden dann berücksichtigt. Die Triathletin Laura Philipp beispielsweise trainiert

Training wird sehr individuell gestaltet. Zyklusorientiert kämen noch mehr Variablen rein.

Lilli Bultmann, Biathletin aus Bad Berleburg, erklärt, weshalb eine Ausrichtung des Trainingsplans am Zyklus auf Ebene des Landeskaders nicht möglich ist. Ihre Landestrainerin muss sich auch an Schule und Wettkämpfen orientieren

niert so und konnte beim Ironman 2019 auf Hawaii den vierten Platz erreichen.

Für Bultmann ist dies keine Option: „Training wird sehr individuell gestaltet. Zyklusorientiert kämen noch mehr Variablen rein.“ Außerdem ginge die Erstellung einzelner abgestimmter Trainingspläne weit über das hinaus, was die Arbeitskapazitäten ihrer Trainerin hergäben. Es sei schon genug Aufwand, die Übungen an Schule und Wettkämpfen auszurichten.

Zwar gibt es Möglichkeiten, von außen auf die Menstruation einzuwirken. Werden systemisch wirksame Hormonpräparate wie die Pille eingenommen, wird der Eisprung durch Zufuhr eines Gestagens in der entsprechenden Dosierung bei den meisten Präparaten unterbunden. Dann gibt es weder einen Eisprung noch zwei durch den Eisprung voneinander getrennte Zyklushälften. „Insgesamt ist der Zyklus praktisch wie glattgebügelt“, beschreibt Susanne Weber.

Ob eine solche hormonelle Einflussnahme die richtige Entscheidung ist, müsse immer gut abgewogen werden, unter genauer Betrachtung des Einzelfalles, über mehrere Monate hinweg, für Athletinnen auch aus sportmedizinischer Perspektive. Sei für Sportlerinnen die Periode beispielsweise mit sehr heftiger Blutung oder starken Schmerzen verbunden, könne dies durch die Pille möglicherweise verbessert werden – ein Zugewinn an Lebensqualität und manchmal auch an Leistungsfähigkeit.

Gleichzeitig entfielen damit auch die positiven Auswirkungen der Hormone in verschiedenen Zyklusphasen, die gut fürs Training genutzt werden können. Frauen vertragen diesen massiven Eingriff in den Hormonhaushalt unterschiedlich gut. Bultmann wurde bei Sprints schwindelig, gehäufte Migräne-Attacken setzten ihr zu und sie musste mit Übelkeit drei Tage im Bett bleiben: Da setzte sie die Pille dann schnell wieder ab.

Psychischer Stress kommt hinzu

Die Berleburger Sportlerin bedauert auch, dass das Thema noch so tabuisiert sei. So habe sie auch gezögert, sich zum Interview bereitzuerklären. Immerhin könne sie in ihrer geschlechtergemischten Trainingsgruppe im Willinger Internat offen darüber sprechen. Auch soziale Netzwerke hätten hier zu einer Normalisierung beigetragen, wenn sich junge Frauen mit einer Wärmflasche in ihren TikToks zeigten.

Bultmann würde sich auch einem männlichen Trainer offen mitteilen.

Ungenutztes Potenzial

Eine Recherche des Nachrichtenmagazins „Spiegel“ unter allen deutschen Olympiastützpunkten bestätigt den Eindruck, dass zyklusbasiertes Training im deutschen Spitzensport vernachlässigt wird.

Von den 17 Stützpunkten gaben 2020 nur vier an, dass Parameter, die den Zyklus betreffen, zumindest in einzelnen Sportarten berücksichtigt werden. Das Potenzial einer zyklusphasenabhängigen Trainingssteuerung werde „bisher wenig bis kaum genutzt“, räumt beispielsweise der Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald ein.

In der Fußball-Bundesliga der Frauen ergab sich um Zuge dieser Recherche ein ähnliches Bild. Zu Beginn der Saison 2020/21 gab nur ein Verein an, den Zyklus der Spielerinnen in der Trainingsarbeit zu beachten: der FC Bayern München.

Viele Vereine bzw. Verbände wollen mit Verweis auf die Privatsphäre der Sportlerinnen zu diesem Themengebiet keine Stellungnahme abgeben.

In den Verbänden sei die Thematik ihrer Einschätzung nach leider noch nicht wirklich angekommen, trotz des enormen Einflusses auf die Leistungsfähigkeit von Athletinnen. Auch beim jährlichen Check-up im Sportmedizinischen Institut in Leipzig werde nur abgefragt, ob der Zyklus regelmäßig sei.

Auf die körperlichen Belastungen, die die Periode mit sich bringt, sattelt sich noch psychischer Stress obenauf. So kennen viele Frauen die Sorge vor einem blutigen Missgeschick, dass nämlich Blut auslaufen und sich an der Hose zeigen könnte. Erst recht trifft das für diejenigen zu, die vor öffentlichen Kamerateams und Publikum auftreten.

Auch solche Überlegungen und die, wann genau vor dem Rennen noch ein Toilettengang angeraten wäre, kosten Kraft und binden Konzentration, die für Wichtigeres gebraucht würde. So hat Bultmann schon sehr oft ihre männlichen Kollegen darum beneidet, sich nicht mit diesem Problem herumplagen zu müssen.

Wie Athletinnen ihre Zyklusphasen optimal für sich nutzen können

Dr. med. Susanne Weber erklärt die gynäkologische Perspektive mit Blick auf Training und Wettkampf. Höchste Leistungsfähigkeit vor dem Eisprung

Bad Berleburg/Heidelberg. Bestimmte Tage im weiblichen Zyklus können den Alltag beeinträchtigen, besonders die Zeit der Monatsblutung. Für Athletinnen gilt das noch mehr, kann doch bei ihnen die gesamte Karriere von der Leistungsfähigkeit an Wettkampftagen abhängen. Eine medizinische Perspektive zum Thema steuert Dr. med. Susanne Weber bei, die selbst aktive Sportlerin ist und Gynäkologie mit Sportmedizin verknüpft.

Für viele Athletinnen gelte laut Weber, dass Leistungsfähigkeit, Trainierbarkeit und Erholungsfähigkeit in der Phase vor dem Eisprung am besten ausgeprägt seien. „Die zweite Zyklushälfte ist von

Progesteron gekennzeichnet und bringt viele Nachteile mit sich, die man kennen sollte, um das Training sinnvoll zu gestalten“, so Weber. Östrogen wirke eher anabol, also aufbauend. Progesteron wirkt tendenziell eher katabol, also abbauend. Muskelaufbau funktioniere also besser in östrogendominierten Phasen.

Mehr Forschung ist notwendig

„Viele Studien zu diesem Thema sind gynäkologisch nicht durchdacht“, bemängelt Dr. Weber. So käme eine Studie im renommierten British Medical Journal zum Ergebnis, dass sich die Anfälligkeit für Kreuzbandrisse um den Eisprung

herum bei Frauen, die die Pille einnehmen von jenen, die das nicht tun, unterscheidet.

Allerdings findet bei Anwendung der in der Studie berücksichtigten Pillen gar kein Eisprung statt. Hier würden auch ganz verschiedene Pillen „in einen Topf geschmissen“, ohne zu beachten, wie diese wirken und sich qualitativ und quantitativ zusammensetzen. Hohe Spiegel des Hormons Gestagen scheinen Bandstrukturen weicher machen zu können. Noch sei aber nicht geklärt, ob dadurch das Risiko für Risse ansteige oder ob andere Faktoren, wie beispielsweise der ständige Wechsel der Hormonspiegel, eine größere Rolle spielen.



FOTO: BARBARA MOLL

Bei Nominierungen zu Wettkämpfen oder in in Leistungskader werden zyklusbedingte Ausfälle nicht berücksichtigt, das sei auch kaum umsetzbar. Doch was wäre denn eine Lösung für Sportarten, in denen die Leistungen bei einzelnen Wettkämpfen die Grundlage sind für Berufungen zu großen internationalen Wettbewerben?

Hier empfiehlt Weber Athletinnen mit regelmäßigem Zyklus, vor allem bei den Wettkämpfen anzutreten, die im erwarteten optimalen Zeitraum ihres Zyklus liegen. Bewusst sollten aber zusätzlich auch

Starts in eher ungünstigen Zyklusphasen geplant werden, um auch hier einen guten Umgang mit schwierigen Rahmenbedingungen einzuüben.

Je besser sich Trainer und Athletin auskennen, umso eher können sie die leistungsförderlichen Hormonspiegel in bestimmten Zyklusphasen nutzen und Nachteile in anderen vermeiden.

Dr. Weber kommt zum Fazit, dass es unbedingt mehr Forschung geben müsse, unter Einbindung aller relevanten Disziplinen. So sollten auch Gynäkologen, ebenso wie Orthopäden und Sportmediziner, bei Konzeption und Auswertung solcher Studien mitwirken. Und die

Verbände, so fordert Weber, sollten das wichtige Thema in ihre konzeptionelle Arbeit aufnehmen.

Erfahrene Triathletin

Dr. med. Susanne Weber ist Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Zusatzbezeichnung Sportmedizin, mit eigener Sprechstunde in einer Praxis bei Heidelberg. Sie ist spezialisiert auf die Betreuung und Behandlung von Athletinnen im Leistungs- und ambitionierten Breitensport. Mit den Schwerpunkten Schwimmen und Triathlon trat Dr. Weber selbst auf EM- und WM-Niveau für die Altersklassen-Nationalmannschaft der Deutschen Triathlon Union an.