

Frances Elisa Weber

**EINE FRAGE
DER PHASE**

Frances Elisa Weber

**EINE FRAGE
DER PHASE**

WARUM FRAUEN
ANDERS SPORT TREIBEN
SOLLTEN ALS MÄNNER

KOMPLETTMEDIA



Originalausgabe

1. Auflage 2024

Verlag Komplett-Media GmbH

2024, München

www.komplett-media.de

ISBN: 978-3-8312-0630-8

Auch als E-Book erhältlich

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Korrektorat: Elisa Garrett, Bayreuth

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Illustrationen: Heike Kmiotek, www.heike-kmiotek.de

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck & Bindung: Florjancic tisk d.o.o., Maribor

Gedruckt in der EU

Aufgrund der besseren Lesbarkeit habe ich mich in diesem Buch gegen das Gendersternchen entschieden. Dafür verwende ich abwechselnd und ausgewogen sowohl das generische Maskulinum als auch das Femininum, um anzuzeigen, wie wichtig mir ein diverses Bild unserer Gesellschaft ist. Alle weiteren Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Inhalt

VORWORT: Dein Menstruationszyklus zählt	9
EINLEITUNG: Bin ich als Menstruierende im Sport benachteiligt?	17
Erfolg um jeden Preis	23
REDs: Alarmzeichen für Sportlerinnen	25
Wie REDs entsteht	26
Die unterschätzte Gefahr von REDs	27
Die Angst vor Kohlenhydraten	32
Frauenkörper ticken anders	37
Unsere Körperzusammensetzung:	
Die Feinheiten sind entscheidend	39
Der Q-Winkel	39
Herz-Kreislauf-System & Sauerstoffversorgung	42
Muskuläre Unterschiede	44
Energiestoffwechsel	45
Unsere Hormone: Dirigenten im Körperorchester	49
Geschlechtshormone im sportlichen Kontext	50
Sind wir Opfer unserer Hormone?	54
Warum Frauen so wie Männer trainieren	57
Eine männerdominierte Welt?	57
Wo bleibt die Anerkennung für Athletinnen?	60

Der Ursprung von allem: Der Gender Gap im Sport	61
Der Gender Research Gap	62
Der Gender Data Gap	63
Der Gender Resource Gap	67
Zyklusbasiertes Training aus wissenschaftlicher Sicht	68
Der Menstruationszyklus – unterschätztes Potenzial	71
Wie läuft unser Zyklus überhaupt ab?	74
Die Geschlechtshormone im Überblick	74
Wie lange dauert ein Zyklus?	75
Das Highlight im Zyklus: Der Eisprung	76
Die vier Zyklusphasen	78
Zyklusphase 1: Menstruationsphase	79
Zyklusphase 2: Follikelphase	80
Zyklusphase 3: Ovulationsphase	80
Zyklusphase 4: Lutealphase	80
Den Zyklus dokumentieren	83
Den Eisprung erkennen	84
Die symptothermale Methode (nach Sensiplan)	85
Kann ich Zyklus-Apps vertrauen?	89
Wie du das Beste aus dir herausholst	91
Nur so trainierst du erfolgreich	93
Menstruationsphase: Sport während der Periode, ja oder nein?	95
So trainierst du richtig	96
So ernährst du dich richtig	99
Follikelphase: Zeit, um sich auszuvernern?	105
So trainierst du richtig	107
So ernährst du dich richtig	110

Ovulationsphase: Das Energiehoch?	113
So trainierst du richtig	114
So ernährst du dich richtig.	116
Lutealphase – Zeit, um einen Gang runterzuschalten?	118
So trainierst du richtig	126
So ernährst du dich richtig.	130
Fazit: Work with your body!	135

Hormonelle Besonderheiten & Zyklusstörungen 141

Dysmenorrhö – wenn Regelschmerzen den Alltag dominieren 143

Trainingstipps	144
Ernährungstipps	145

Amenorrhö – wenn die Periode ausbleibt 147

Trainingstipps	150
Ernährungstipps	150

Prämenstruelles Syndrom – wenn die Hormone verrücktspielen 152

Trainingstipps	154
Ernährungstipps	157

Wie beeinflusst hormonelle Verhütung die sportliche Leistung? 158

Wirkweise und Arten der Pille	159
Bedeutung für das Training	162
Ernährungsempfehlungen bei Pilleneinnahme	164

Die Wechseljahre 165

Trainingstipps	166
Ernährungstipps	167

Die richtige Ernährung – das A und O für Gesundheit und Leistung	169
Die Grundpfeiler einer gesunden und hormonfreundlichen Ernährung	169
Darmgesundheit	170
So unterstützt du deine Darmflora	172
Lebergesundheit	172
So hältst du deine Leber in Topform	173
Was du als Sportlerin wissen musst – 5 Rules to perform better	174
1. Du brauchst ausreichend Energie	175
2. Proteine: Dein Schlüssel zu starken Muskeln und effektiver Regeneration	178
3. Das Timing ist entscheidend	180
4. Elektrolyte	183
5. Leistungsfördernde Nahrungsergänzungsmittel	184
Q&A-Special	187
Warum geht die Rechnung nicht auf?	187
Wie effektiv ist Nüchterntraining wirklich?	190
Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll oder Geldmacherei?	193
Koffein – Leistungsbooster oder Hormonkiller?	195
Ist zyklusbasierte Ernährung nicht etwas übertrieben?	197
Seed Cycling: Lässt sich durch Samen der Zyklus regulieren?	200
Was tun, wenn die Periode auf einen Wettkampftag fällt?	201
SCHLUSSWORT: Dein Körper ist dein bester Ratgeber	205
Danksagung	207
Glossar	209
FEMNETIC	219
Quellen	220

VORWORT: Dein Menstruationszyklus zählt

Mittlerweile ist es in aller Munde: ein Training und eine Ernährungsweise, welche an den Menstruationszyklus angepasst ist. Kaum ein Medium hat sich im letzten Jahr nicht dem Thema gewidmet. Das Thema scheint mittlerweile immer mehr Menschen zu beschäftigen.

Ich kenne inzwischen alle möglichen Reaktionen dazu: Von »Was für ein Schwachsinn!«, »Schon wieder so ein neuer Fitnesstrend!«, »Das kann doch gar nicht funktionieren!« bis hin zu »Endlich wird über den Zyklus im Sport gesprochen!«, »Ich will mehr darüber erfahren!«, »Zyklusbasiertes Training hat mein Leben verändert!«.

Vielleicht fragst du dich, was steckt denn überhaupt hinter zyklusbasiertem Training und zyklusbasierter Ernährung? Wie soll das funktionieren und woher kommt dieser »Trend« überhaupt so plötzlich?

Lass mich ein wenig Licht ins Dunkel bringen: Frauen wurden in der Forschung lange vernachlässigt und wir wissen bis heute einfach weniger über den weiblichen Körper. Und genau hier sind wir eigentlich auch schon bei der Problematik. Leider fehlt vielen Frauen selbst, Trainern, Coaches und sogar medizinischem Fachpersonal das notwendige Wissen über die einzigartige weibliche Physiologie. Es ist höchste Zeit, darüber aufzuklären, endlich über den Menstruationszyklus (im Sport- und Gesundheitsbereich) zu sprechen und das »Periodentabu« zu brechen. Frauen sollen verstehen, wie ihr Körper funktioniert und wie seine Bedürfnisse erfüllt werden, um ihr volles sportliches Potenzial auszuschöpfen und ihre Gesundheit zu verbessern.

Zyklusbasiertes Training & zyklusbasierte Ernährung – (k)ein Fitnessrend?!

In der Sport- und Gesundheitsbranche boomt das Geschäft mit neuen Fitnessrends und Ernährungshacks. Fast täglich wird etwas Neues erfunden und als das Nonplusultra dargestellt. Die typischen Versprechen kennt wohl jede: »Damit erreichst du garantiert deine Traumfigur«, »Nur so baust du Muskeln in kürzester Zeit auf«. Der Markt ist regelrecht überflutet damit und die wenigsten bewahren dabei noch den Durchblick.

Doch mal ganz unabhängig davon – ist dir schon mal aufgefallen, dass sich bei diesen Strategien die Empfehlungen zwischen Frauen und Männern nicht unterscheiden? Ob im Fitnessstudio oder beim Sport im Verein – bei Trainings-/Ernährungsplänen oder sonstigen Gesundheitstipps wird kein Unterschied zwischen den Geschlechtern gemacht. Lediglich im Kraftsport wird unterschiedliches Gewicht empfohlen und bei Ernährungsempfehlungen werden die Mengenangaben entsprechend angepasst, aber das war's dann auch schon.

Dabei ist es offensichtlich, dass Frauen nicht nur eine andere Körperstatur haben, sondern sich auch physiologisch und hormonell vom männlichen Geschlecht unterscheiden. Männer können keine Kinder gebären und bluten nicht monatlich. Klar. Doch genau dieser Fortpflanzungsmechanismus der Natur macht einen entscheidenden Unterschied.

Frauen unterliegen im Gegensatz zu Männern monatlichen hormonellen Schwankungen. Es gibt mittlerweile sowohl auf biologischer Grundlage als auch durch Forschungsergebnisse Beweise dafür, dass der Zyklus unser Energielevel, unsere Stressresistenz, unsere Stimmung und Motivation, unser Risiko für Verletzungen, unser Wohlbefinden ganz allgemein und vieles mehr beeinflusst. Und genau das hat Folgen für unsere sportliche Leistungsfähigkeit, Trainierbarkeit und Anpassungsfähigkeit auf

Trainingsreize. Handelt es sich bei zyklusbasiertem Training und zyklusbasierter Ernährung also vielleicht doch um mehr als um einen vorübergehenden Fitnessstrend?

Was dich erwartet

Ich zeige dir in diesem Buch, wie du deinen Körper optimal unterstützen kannst, um nicht nur im Training und beim Wettkampf zu performen, sondern auch im Alltag davon zu profitieren. Dazu beleuchten wir die weibliche Biologie etwas genauer und widmen uns neben geschlechtsspezifischen Unterschieden natürlich dem Kernstück – dem Menstruationszyklus. Mir ist dabei besonders wichtig, mit Mythen und Klischees rund um den weiblichen Zyklus und zyklusbasierter Trainings- und Ernährungsstrategien aufzuräumen.

Vielleicht hast du selbst schon Zusammenhänge mit deinem Zyklus und deiner sportlichen Performance festgestellt. Vielleicht ist das aber auch eine vollkommen neue Welt für dich und diese beiden Dinge hättest du nie in Verbindung gebracht. In diesem Buch schauen wir uns an ...

- 🍷 wie der Menstruationszyklus die sportliche Leistung, die Trainierbarkeit, das Wohlbefinden und den Nährstoffbedarf beeinflusst,
- 🍷 welche Lebensstilfaktoren dafür verantwortlich sind,
- 🍷 welche Hormone dabei eine besondere Rolle spielen,
- 🍷 wie du optimal im Einklang mit deinem Zyklus trainierst,
- 🍷 wie Zyklusstörungen mit Training und Ernährung zusammenhängen,
- 🍷 wie sich hormonelle Verhütungsmittel auf den Körper auswirken,
- 🍷 wie das perfekte Training und die Ernährung nach der Menopause gestaltet werden sollte,
- 🍷 wie die perfekte Sporternährung für Athletinnen aussieht.

Du wirst schnell feststellen, dass die Berücksichtigung des weiblichen Zyklus, ob beim Training, der Ernährung oder allgemein, im Alltag ein absoluter Gamechanger ist. Mein Leben hat es definitiv bereichert und ich bin mir sicher, dass auch du davon profitieren wirst. Es warten also einige Aha-Momente auf dich, versprochen!

Für wen ist das Buch geeignet?

Auch wenn ich in diesem Buch mit »du« hauptsächlich menstruierende Personen anspreche, ist dieses Buch an alle gerichtet, die sich für diese spannende Thematik interessieren – also ganz unabhängig vom Geschlecht. Zyklusbasiertes Training und zyklusbasierte Ernährung funktionieren nur bei Frauen mit einem natürlichen Zyklus. Das bedeutet für die Verhütung: Nur bei hormonfreier Verhütung hast du einen natürlichen Zyklus.

Die Empfehlungen richten sich an alle sportlich aktiven Frauen, unabhängig von Sportart und Leistungsniveau. Außerdem bietet das Buch nicht nur für Sportlerinnen einen besonderen Mehrwert, sondern auch für Trainerinnen und Coaches, die mit Sportlerinnen zusammenarbeiten.

Kurz zu mir

Wie so häufig entstehen Sachbücher aus persönlichen Erfahrungen und Herausforderungen. Ich bin zwar keine Leistungssportlerin, aber mein Sportpensum war auf einem ähnlichen Level. Meine größte Leidenschaft liegt im Turnen, Trampolinturnen und Schwimmen. Sport hat mich schon von klein auf begeistert und ich würde am liebsten jeden Tag eine neue Sportart ausprobieren und mich neuen Herausforderungen stellen. Nebenbei bin ich mehrmals die Woche als Kurstrainerin in verschiedenen

Fitnessstudios unterwegs und hatte damals durch mein Sportstudium noch zusätzliche Trainingseinheiten auf dem Plan.

Ich nahm schon immer starke Leistungsschwankungen wahr, ohne zu wissen, was genau dahintersteckt. Kennst du das nicht auch? An manchen Tagen bist du voller Energie und erreichst Bestleistungen beim Training, und an anderen Tagen läuft wirklich gar nichts – und das, obwohl sich an den Umständen wie Schlaf, Ernährung etc. nichts geändert hat? Damals konnte ich mir noch nicht wirklich erklären, woher diese Schwankungen kommen. Bis ich mich irgendwann intensiver mit meinem Zyklus beschäftigt habe. Ich habe angefangen, meinen Zyklus zu dokumentieren, und schnell Zusammenhänge mit meiner sportlichen Leistung und auch mit meiner Motivation festgestellt.

Allerdings zeigte sich während meiner sehr sportintensiven Lebensphase dieses Muster noch nicht, denn meine Periode blieb irgendwann einfach aus – und das für insgesamt drei Jahre. Außerdem stagnierte meine sportliche Leistung (für mich grundlos), ich hatte Schlafprobleme und wurde häufiger krank. Daraufhin suchte ich Rat bei meiner Gynäkologin. Sie meinte jedoch, das Ausbleiben der Periode sei kein Grund zur Sorge: »Die kommt schon wieder, wenn du weniger Sport machst oder weniger Stress hast. Aber solange du nicht schwanger werden willst, brauchst du dir keinen Kopf machen.«

Unter Sportlerinnen ist das Phänomen einer ausbleibenden Periode über Monate oder Jahre hinweg bekannt, ja eigentlich schon fast »normal«. Manche Frauen sehen es sogar als »Auszeichnung« für erfolgreiches und hartes Training. Warum das allerdings alles andere als eine Auszeichnung ist und mit welchen gesundheitlichen Folgen zu rechnen ist, ist leider den wenigsten bewusst. Nachdem ich durch den Besuch bei meiner Gynäkologin nicht wirklich weiterkam, begann ich selbst mit der Recherche. All

die Erkenntnisse, die ich gewann, ähnelten fast schon einer Erleuchtung. Ich konnte kaum glauben, dass dieses Wissen nicht längst verbreitet war und Frauen ihren eigenen Körper nicht wirklich kennen.

Für mich änderte sich zu diesem Zeitpunkt einiges. Ich lernte meinen Körper ganz neu kennen, meine Periode kam wieder, ich entwickelte ein viel besseres Körperbewusstsein und baute damit auch eine tiefere Verbindung zu mir selbst auf. Meine Mission stand fest:

.....

**Der Menstruationszyklus muss im Sport-,
Ernährungs- und Gesundheitsbereich mehr
Beachtung finden. Frauen sollten über ihren
einzigartigen Körper aufgeklärt werden.**

.....

Um diese Vision zu verwirklichen, gründete ich zusammen mit Petra Kuhn (sie nahm damals an meiner Studie teil und beschäftigte sich ebenfalls intensiv mit zyklusbasiertem Training) FEMNETIC. Eine Akademie, die Kurse, Workshops und einen Fernlehrgang anbietet, die speziell auf die weibliche Physiologie und Anatomie ausgerichtet sind. Wir entwickelten zusammen mit einem tollen Expertinnenteam einen Fernlehrgang (die FEMNETIC Female Health Coach Ausbildung), um Trainerinnen und Fachpersonal im Gesundheits- und Sportbereich für zyklusbasierte Trainings- und Ernährungsstrategien auszubilden und damit die Geschlechterlücke etwas weiter schließen zu können.

Mein Buch soll dich dazu ermutigen, deinen Körper aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, ihn schätzen zu lernen und offen über Themen wie die Periode zu sprechen. Außerdem ist es mein persönliches Ziel,

ein Umdenken in der Sportwelt zu schaffen, Menschen aufzuklären und Frauen zu zeigen, wie sie mit ihrer einzigartigen Physiologie zusammenarbeiten und eine positive Einstellung zum Frausein im Sport entwickeln.

Ich wünsche dir nun ganz viel Freude beim Lesen und hoffe auf viele »Aha«-Momente für dich.

Deine Frances

»Wenn ich meine Tage habe,
möchte ich einfach nur
im Bett liegen. Das hilft mir
am meisten. Sitzen und so ist
dann oft richtig eklig.«

REBECCA

»Ich würde am liebsten
dieses (für mich sinnlose) Organ
aus meinem Körper nehmen
und gegen die Wand
klatschen ...«

CARO

»Bei mir hilft nur noch der Griff
zur Tablette, sonst kann ich krank
machen den ganzen Tag. Sogar
die Geburt meiner Tochter war
weniger schmerzhaft als manche
Periode im Laufe meines Lebens.«

ANGELA

»Zum Kotzen, wie viele
Veränderungen wir in so kurzer Zeit
mitmachen müssen und wie hart wir
im Alltag damit klarkommen müssen.
Sorry, aber ich hab's echt hart satt,
ne Frau zu sein.«

EMMA

EINLEITUNG: Bin ich als Menstruierende im Sport benachteiligt?

»I really wish I can be a man
so that I don't have to suffer from this.«¹

Zheng Qinwen

Vielleicht hast du dir schon mal das Gleiche gewünscht wie Qinwen. Nie wieder Periodenkrämpfe, Zyklusbeschwerden oder die Angst vor Blutflecken auf der Hose.

Diese Aussage der Profitennispielerin Zheng Qinwen landete in den Schlagzeilen, nachdem sie ihre Niederlage bei den Australian Open 2015 auf ihre Menstruationskrämpfe zurückführte und ihre Leistung nicht wie gewohnt abrufen konnte. »It's just girls' things, you know. The first day is always so tough and then I have to do sport and I always have so much pain in the first day. And I couldn't go against my nature.«²

Seit den letzten Jahren kursieren immer öfter Aussagen dieser Art von Leistungssportlerinnen in den Medien. Häufig wird dabei, wie von Qinwen, die Periode als »girl thing« bzw. Mädchensache umschrieben. Dabei werden zwei Dinge sofort ersichtlich. Erstens: Die Periode wird immer noch als schambehaftet und Tabuthema deklariert. Zweitens: Die Periode wird als etwas Negatives und gar Unreines dargestellt.

Ganz offensichtlich hatte Qinwen bei diesem Turnier aufgrund ihrer Periodenkrämpfe deutliche Nachteile ihren Gegnerinnen gegenüber. Frau kann sich nun mal nicht aussuchen, wann sie blutet. Da sind Männer ganz klar im Vorteil. An dieser Stelle schon mal der Hinweis: (starke)

Periodenschmerzen und sonstige Zyklusbeschwerden sind nicht »normal«. Von der Natur ist es definitiv nicht gewollt, dass Frauen monatlich für mehrere Tage unter Schmerzen leiden. Das werden wir uns später noch im Detail ansehen.

Klar ist aber auch, dass Menstruationsschmerzen nicht gerade förderlich für Höchstleistungen beim Sport sind. Vielleicht hast auch du schon diese Erfahrung gemacht. Wie wir damit umgehen und es gar nicht erst zu Schmerzen kommt, erfährst du alles ausführlich in diesem Buch.

Nun möchte ich dir aber noch von einem ganz anderen Fallbeispiel berichten: Die legendäre britische Langstreckenläuferin Paula Radcliffe stellte 2002 in Chicago den Weltrekord als schnellste Marathonläuferin auf, und das – jetzt halte dich fest – als sie ihre Periode hatte und unter Menstruationskrämpfen litt. Kaum zu glauben, oder!?! Ist die Zyklusphase vielleicht doch gar nicht so entscheidend? Oder könnte die hormonelle Lage während der Menstruation sogar vorteilhaft für die sportliche Leistung sein? Diese Fragen werden wir ebenfalls noch ausführlich besprechen.

Ist es tatsächlich eine Frage der Phase?

Bevor ich mich nicht intensiver mit meinem Menstruationszyklus auseinandergesetzt hatte, war mir nicht im Geringsten bewusst, dass der Zyklus mit dem Sport und dem Ernährungsverhalten zusammenhängt. Vor allem nicht wie sehr. In einer groß angelegten Umfrage aus dem Jahr 2019 unter deutschen Sportlerinnen gaben über 71 Prozent der Frauen an, bisher keine Informationen über das Verhältnis von Sport und ihrem Zyklus erhalten zu haben.³

Der Zyklus beeinflusst nicht nur die Fruchtbarkeit und Stimmung sowie den Heißhunger auf Süßigkeiten kurz vor der Periode (den ver-

mutlich jede Frau kennt). Nun zeigen auch Forschungsergebnisse: Er hat Einfluss auf unsere sportliche Performance, und das in vielerlei Hinsicht. Leider berücksichtigt das kaum ein Coach oder Trainer bei seiner Arbeit mit Sportlerinnen. Nicht einmal im absoluten Spitzensport.

Es ist übrigens vollkommen egal, wie ambitioniert du trainierst oder welche Sportart du ausübst – die hormonellen Schwankungen betreffen jede Frau mit natürlichem Zyklus. Ich will dir deshalb zeigen, was für ein Wunderwerk der Menstruationszyklus ist, damit Aussagen wie die von Qinwen und anderen Frauen bald Geschichte sind und Frauen ihren Körper mehr wertschätzen.

Tabuthema Periode im Sport: Warum wir darüber sprechen müssen!

In der Welt des Sports gilt die Periode beziehungsweise der Menstruationszyklus immer noch als Tabuthema. Warum ist das so?

Die Periode – oft (natürlich fälschlicherweise) mit Schwäche gleichgesetzt – wird in einer von Männern dominierten Sportwelt häufig schamhaft verschwiegen. Nicht ganz unschuldig daran sind auch die Medien. Bis vor Kurzem noch wurde in Werbeclips für Hygieneprodukte blaue Flüssigkeit als Periodenblut verwendet. Und Frauen vermeiden es immer noch, in der Öffentlichkeit über ihre Periode zu sprechen. Wie soll da ein positives Verhältnis zu dem eigenen Körper geschaffen werden?

Doch Gott sei Dank ändern sich die Zeiten so langsam. Immer mehr Sportlerinnen treten inzwischen mutig vor und sprechen offen über ihre Erfahrungen. Ein Beispiel dafür ist die Alpin-Skifahrerin Mikaela Shiffrin, die kürzlich in einem Interview nach einem weiteren Weltcupsieg offen über die Herausforderungen ihrer Periodenkrämpfe während des Wett-

kampfs sprach. Ein amüsanter, aber bezeichnender Vorfall ereignete sich, als ihre Aussage über den »monthly cycle« in einer deutschen Übersetzung als »monatliches Radfahren« wiedergegeben wurde. Dieser Übersetzungsfehler, obwohl humorvoll aufgefasst, veranschaulicht zugleich, wie ungewohnt und fremd das Thema rund um den weiblichen Zyklus im professionellen Sport behandelt wird.

Trainer wissen zu wenig über die weibliche Gesundheit

Vielleicht kennst du den abgedroschenen Spruch: »Sie kann heute nicht kommen, sie hat schon wieder ›Frauenprobleme‹.« Diese unangebrachte Ausdrucksweise verharmlost die oft sehr schmerzhaften Erfahrungen, mit denen viele Frauen regelmäßig konfrontiert sind. Solche Formulierungen tragen zu einem Klima bei, in dem ernsthafte gesundheitliche Anliegen als unwichtig abgetan werden.

In diesem Zusammenhang möchte ich dir eine umfassende Studie aus dem Jahr 2022 mit über 1.000 Sportlerinnen vorstellen, welche die Realität enthüllt.⁴ Die Ergebnisse sind alarmierend: Mehr als die Hälfte der befragten Athletinnen beurteilen das Wissen ihrer Trainer und Trainerinnen über Frauengesundheit als schlecht bis sehr schlecht. Besonders beunruhigend ist die Tatsache, dass lediglich 5 Prozent der Athletinnen, die von männlichen Trainern betreut werden, angeben, dass diese ein tiefgehendes Verständnis für Themen der Frauengesundheit besitzen.

Die Kommunikation zwischen Trainerinnen und Sportlerinnen über Zyklusgesundheit ist ebenfalls ernüchternd. Nur 11 Prozent der Athletinnen sprechen offen über Zyklusbeschwerden mit ihren weiblichen oder männlichen Trainern. Diese Zahlen spiegeln wider, warum 81 Prozent der Athletinnen Frauengesundheit als Tabuthema im Sport ansehen.

Die medizinische Betreuung vervollständigt das Bild: Während fast die Hälfte der Sportlerinnen Zugang zu einem Physiotherapeuten hat, steht nur einer verschwindend geringen Anzahl – gerade mal 3 Prozent – eine Gynäkologin zur Verfügung.

Diese Ergebnisse senden eine klare Botschaft: Es bedarf eines tiefgreifenden Wandels im Sport. Wir benötigen sowohl eine bessere gynäkologische Anbindung und medizinische Unterstützung als auch eine verstärkte Aufklärung, die sich auf die spezifischen Gesundheitsbedürfnisse von Sportlerinnen konzentriert. Es ist an der Zeit, das Tabu zu brechen und offene Gespräche über den Menstruationszyklus zu normalisieren.

**Keine Athletin sollte sich schämen, wenn es um
ihre weibliche Gesundheit geht!**

Hinter »Frauenproblemen« stecken meist ernsthafte gesundheitliche Anliegen, die professionelle Aufmerksamkeit und Fürsorge verdienen. Es ist wichtig, dass Frauen sich ernst genommen fühlen und den Mut haben, ihre Symptome offen anzusprechen und entsprechende medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie verdienen die notwendige Unterstützung und den Zugang zu Informationen. Nicht nur, um auf dem Spielfeld, der Laufbahn oder in Wettkampfsituationen Höchstleistungen zu erbringen, sondern auch, um im alltäglichen Leben ihr volles Potenzial entfalten zu können und ihre Gesundheit zu fördern.



MEINE PERIODE HAT MICH
GELEHRT, AUF DIE BEDÜRFF-
NISSE MEINES KÖRPERS ZU
HÖREN UND IHM DIE PFLEGE
UND AUFMERKSAMKEIT ZU
GEBEN, DIE ER VERDIENT.
ICH HABE GELERNT, DASS
BEWEGUNG UND SPORT
WÄHREND MEINER PERIODE
NICHT NUR MÖGLICH,
SONDERN AUCH VORTEILHAFT
FÜR MEINE KÖRPERLICHE UND
MENTALE GESUNDHEIT SIND.

Steffi



Erfolg um jeden Preis

»I got caught in a system designed by and for men,
which destroys the bodies of young girls.«

Mary Cain

Beginnen wir dieses Kapitel mit einer Geschichte, die die Sportwelt aufgerüttelt hat: Mary Cain, einst das jüngste amerikanische Laufwunder, eine Athletin, die die Weltbühne mit ihrer Schnelligkeit und ihrem Ehrgeiz eroberte. Doch hinter ihrem Erfolg verbarg sich eine dunkle Realität – die nicht nur Cain kennt. Ihre Geschichte ist ein mahnendes Beispiel dafür, wie entscheidend die Berücksichtigung der weiblichen Physiologie im Sport ist.

Mary Cain trat 2013 mit ihren jungen siebzehn Jahren dem Nike Oregon Projekt bei und machte weltweit Schlagzeilen, als sie im November 2019 in der New York Times ein schockierendes Video über den vermeintlichen Missbrauch im Langstrecken-Trainingszentrum veröffentlichte.

»Ich war das Opfer eines Missbrauchs, durch ein System und einen Mann«, erklärte sie darin.

Sie schildert in dem Video, wie ihr rein männliches Trainerteam obsessiv auf ihr Gewicht fixiert war. Öffentliches Wiegen und verbale Erniedrigungen waren an der Tagesordnung, falls sie die gewünschten Werte nicht erreichte. Jede Leistungseinbuße wurde auf ihr vermeintliches »Übergewicht« zurückgeführt.

Für viele Sportlerinnen, so auch für Cain, bedeutet das Streben nach sportlicher Höchstleistung oft, die eigene Gesundheit zu opfern. Sie glauben, nur dann sportlich erfolgreich zu sein, wenn sie Dinge ertragen,