



## Zyklusbasiertes Training als passendes Training zum wechselnden Energielevel

### *Ein BGM-Newsletter nicht nur für Frauen*

Möglicherweise ist es Ihnen schon aufgefallen, dass manche Sportarten zu bestimmten Zeiten schwerer fallen oder Sie im Training nicht die gewohnte Leistung abrufen können. Eine mögliche Erklärung ist, dass Frauen von ihrem monatlichen Zyklus beeinflusst werden, der aber nur von den wenigsten beim Training beachtet wird. Es ist allgemein bekannt, dass Frauen während ihres Menstruationszyklus unterschiedliche körperliche Veränderungen durchlaufen, die durch verschiedene Hormone beeinflusst werden. Diese Veränderungen können sich auf den Trainingserfolg auswirken, weshalb der Zyklus in der Trainingsplanung beachtet werden sollte. Zu beachten ist, dass die im Folgenden berichteten Ergebnisse für Frauen gilt, die keine hormonellen Verhütungsmittel einnehmen (Vgl. Langenegger, 2023; Sportclub, 2022). Bisher ist nur wenig wissenschaftlich untersucht, wie der weibliche Zyklus mit der sportlichen Leistungsfähigkeit zusammenhängt und wie dessen Einflüsse besser genutzt und gesteuert werden können (Vgl. Matter & Neuenschwander 2020).

Um die Zusammenhänge besser zu verstehen, ist es notwendig den weiblichen Zyklus näher zu betrachten: Ein Zyklus kann in zwei Hälften unterteilt werden, die erste Hälfte vor dem Eisprung und die zweite Hälfte danach. Der Zyklus dauert im Schnitt ca. 28 Tage und kann leicht variieren (Vgl. Bayerischer Rundfunk, 2022; ARD Mediathek, 2022).

#### 1. Zyklushälfte:

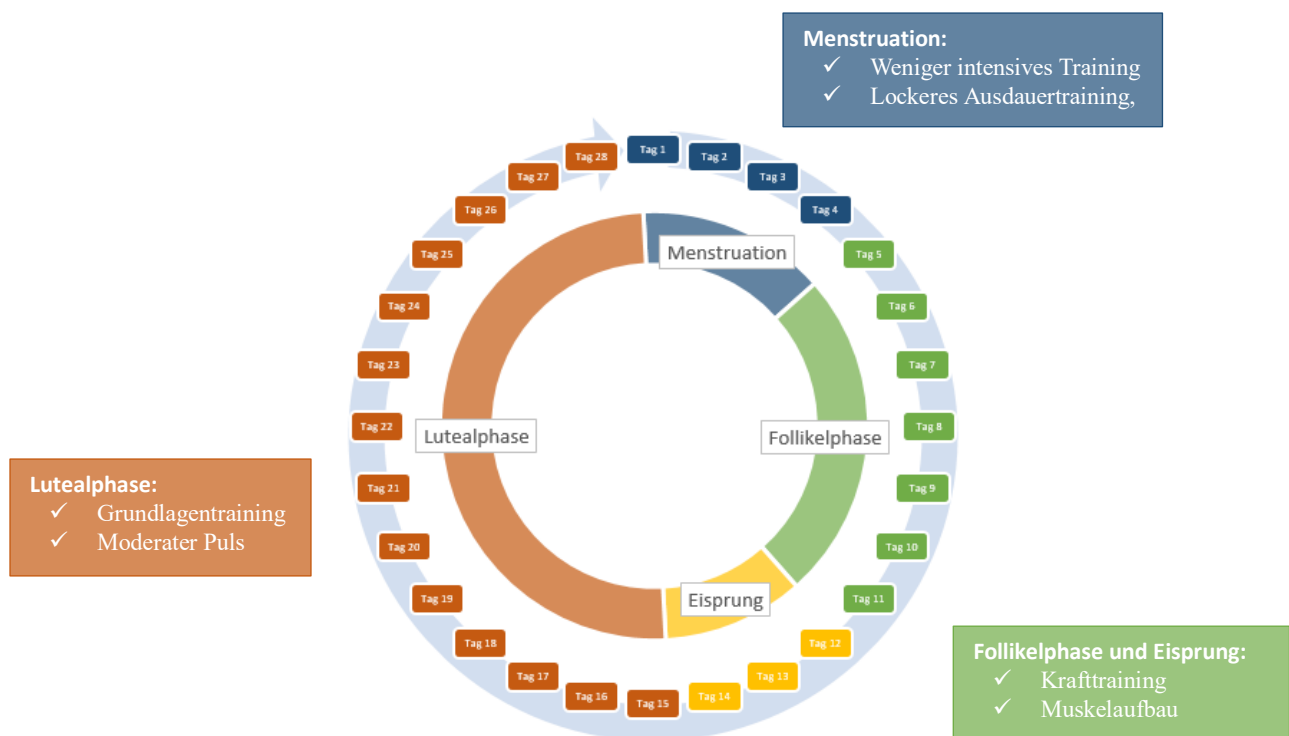
- Sie beginnt mit dem ersten Tag der **Menstruation**. Der Körper hat die Produktion von Progesteron heruntergefahren und Östrogen ist auf einem sehr niedrigen Level. Der Körper stößt die obere Schicht der Gebärmutter Schleimhaut ab, was die typischen Menstruationsbeschwerden verursachen kann. Nach der Menstruation beginnt die Follikelphase. Der Körper bereitet den nächsten Eisprung vor. Dazu produziert die Hirnanhangsdrüse vermehrt das follikelstimulierende Hormon (FSH) und regt so die Eierstöcke an Östrogen zu produzieren. Mit steigendem Östrogenlevel nimmt die Energie und Leistungsfähigkeit zu.
- Höhepunkt der ersten Zyklushälfte ist der **Eisprung**. Die Konzentration von FSH und Östrogen im Blut steigt immer weiter an, bis der Follikel platzt und die reife Eizelle aus dem Eierstock in den Eileiter wandert. Der Östrogenspiegel erreicht seinen höchsten Stand. Viele Frauen werden aktiv, durchsetzungsfähig und sind positiv gestimmt.

#### 2. Zyklushälfte:

- Die zweite Zyklushälfte ist die **Lutealphase**. Nach dem Eisprung beginnt der Follikel Progesteron zu produzieren, um den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten. Findet keine Befruchtung statt, sinkt der von Progesteron- und Östrogenspiegel ab und mit ihnen auch das Energielevel. Viele Frauen fühlen sich schlapp und erschöpft, leiden unter Stimmungsschwankungen und die Körpertemperatur kann um rund ein Grad erhöht sein.

Neben der Energieversorgung ist ein Trainingsplan, der in seiner Intensität Rücksicht auf die Phasen des Zyklus nimmt, ein wichtiger Baustein (Vgl. Gesundheitskasse AOK, 2021; ARD Mediathek, 2022).

- Während der **Menstruation** soll die Intensität heruntergefahren werden. Intensives Training kann den Hormonhaushalt durcheinanderbringen und Menstruationsbeschwerden verstärken. Daher sind beispielsweise Krafttraining oder starke Erschütterungen durch Sprints zu vermeiden. In dieser Zeit sollte lieber Form erhaltend trainiert werden. Lockeres Ausdauertraining, Radfahren, Yoga oder Schwimmen sind ideal.
- In der **Follikelphase** bis inklusive Eisprung können Frauen Vollgas geben. Die Bänder sind durch das Östrogen zwar lockerer und dadurch anfälliger für Verletzungen, aber der Körper ist sehr leistungsstark. Mehrere Krafttrainingseinheiten pro Woche sind kein Problem. Das Östrogen sorgt in dieser Phase dafür, dass die Muskulatur stärker auf Trainingsreize reagiert. Kurz vor dem Eisprung erreicht das Östrogen die höchste Konzentration und die Voraussetzungen für Trainingsfortschritte sind besonders gut.
- In der anschließenden **Lutealphase** übernimmt das Hormon Progesteron die Kontrolle. Frauen fühlen sich oft erschöpft und kraftlos und müssen sich beim Sport viel mehr anstrengen. Durch die leicht erhöhte Körpertemperatur von rund 1 Grad Celsius kann auch das Ausdauertraining schwerer fallen als sonst. Am besten ist in diesen Tagen Form erhaltendes Grundlagentraining mit moderatem Puls.



**Abbildung 1** (Vgl. Bayerischer Rundfunk, 2022): Ablauf des weiblichen Zyklus mit Empfehlungen in welcher Zyklusphase sich welche Sportart eignet

Damit der Körper genug Energie bereitstellen und sich zusätzlich zum Training um die Hormone und den Zyklus kümmern kann, ist eine ausreichende und ausgewogene Ernährung wichtig (Vgl. ARD Mediathek, 2022).

- Während der **Menstruation** sollten Frauen leicht verdauliches essen.

