



FEMALE ATHLETE

MEIN KIND IM SPORT
13.06.2025



Ein Projekt des Olympiazentrums Vorarlberg



©FEMALE ATHLETE

Unsere Ziele



1. Sensibilisieren, informieren, aufklären
2. Anlaufstelle mit Netzwerk und Austausch ermöglichen
3. Individuelle Erfahrungen sammeln

➤ **Leistung und Gesundheit optimieren**

Ein Projekt des Olympiazentrums Vorarlberg



Nähere Infos unter: <https://www.femaleathlete.at/>

Unsere Themen



- Training
- Tracking
- Regeneration
- Beckenboden



- Psychologie
- Kommunikation
- Emotionen



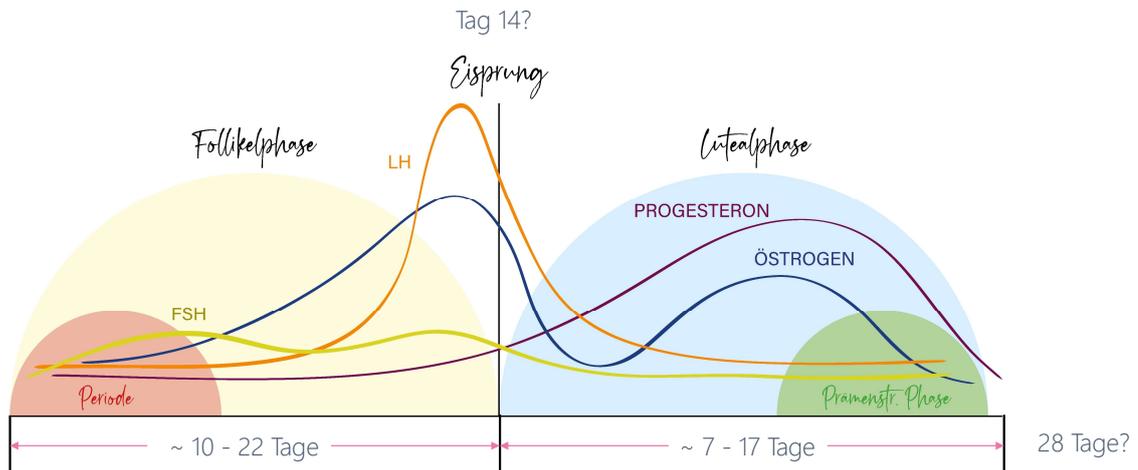
- Ernährung
- Energiebilanz
- RED-S



- Physiologie
- Hormone
- Verhütung

DER ZYKLUS

LUDWIG FRÄNKEL: „...die einzige Regelmäßigkeit des Menstruationszyklus seine Unregelmäßigkeit ist.“ (1926)



Ein Projekt des Olympiazentrums Vorarlberg



©FEMALE ATHLETE

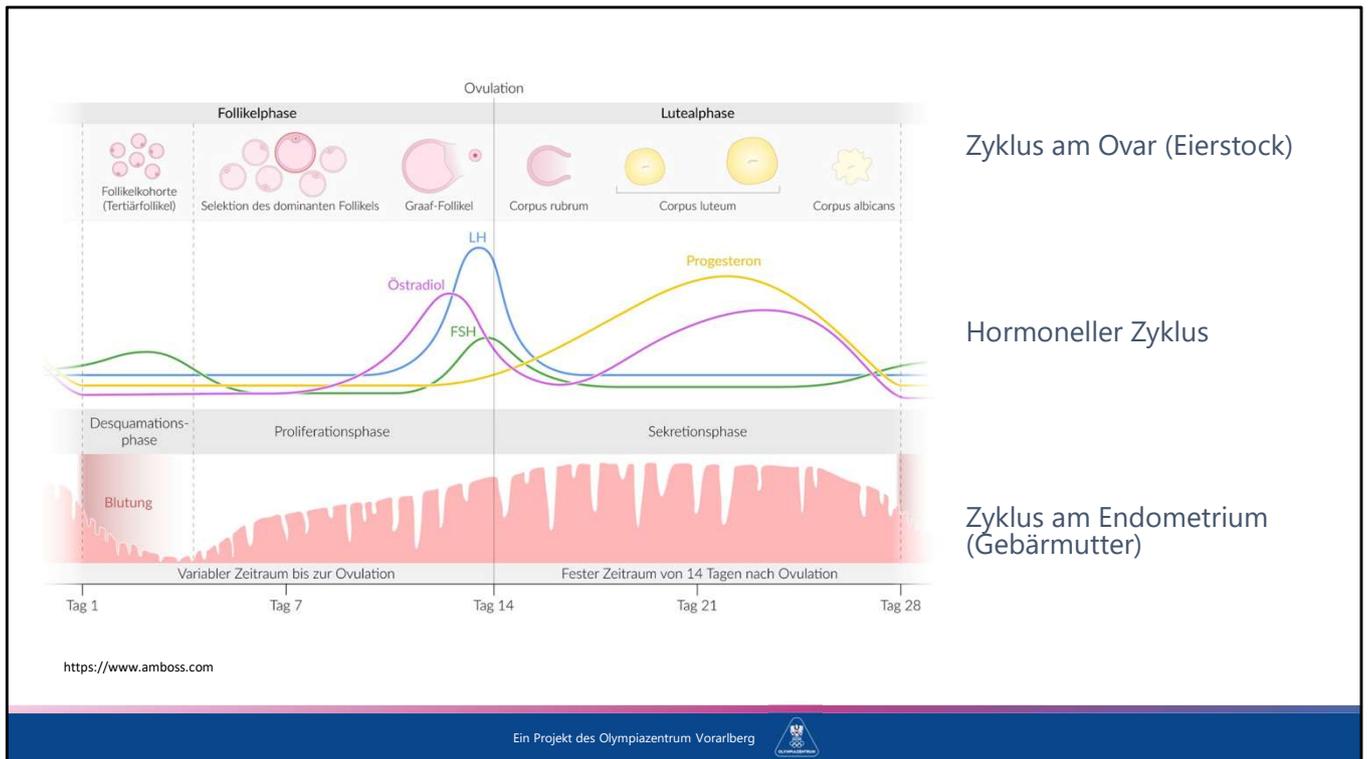
Ein „NORMALER“ Menstruationszyklus

Der Menstruationszyklus dauert physiologischer Weise **24–35 Tage**

Die Variabilität liegt in der 1. Zyklushälfte bei der Follikelreifung
Die 2. Zyklushälfte konstanter, i.d.R. 13–15 Tage

Die **Menstruation** dauert üblicherweise **3–7 Tage**
Physiologischer Blutverlust: **25–80 mL**

Regelmäßig heißt nicht, auf den Tag genau immer gleich; v.a. bei Mädchen und jungen Frauen sind gewisse Unregelmäßigkeiten normal

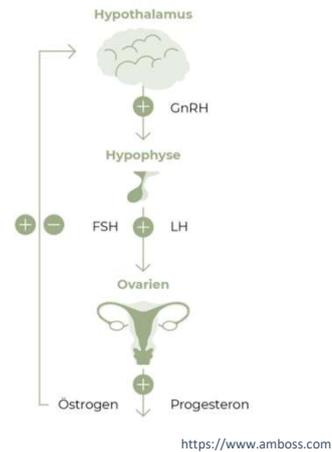


Hormonelles Wechselspiel



Komplexes Zusammenspiel auf 3 Ebenen

- **Hypothalamus:** zyklische pulsatile Freisetzung des GnRH ab Pubertät
- **Hypophyse** (Hirnanhangsdrüse): FSH und LH Freisetzung
- **Ovar** (Eierstock): Östrogen, Progesteron



„Frauen Probleme“ oder Zyklusstörung?



- Prämenstruelles Syndrom (**PMS**)
- **Blutungsprobleme:** zu stark (Hypermenorrhoe), starke Schmerzen (Dysmenorrhoe)
- **Unregelmäßige Zyklen:** zu oft (Polymenorrhoe), zu selten (Oligomenorrhoe)
- **Keine Zyklen:** (primäre) Amenorrhoe



Auftreten von Zyklusstörungen

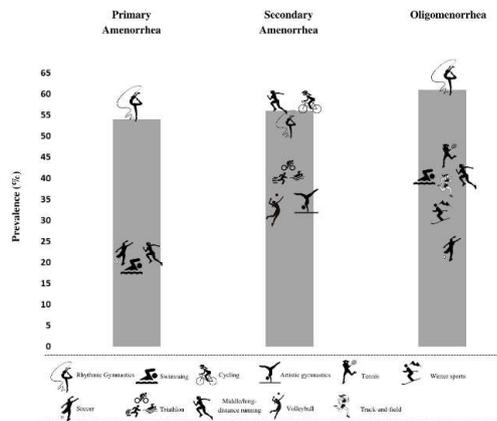


Figure 2. Sports disciplines with the highest prevalence of primary, secondary amenorrhea and oligomenorrhea.

Umfrage zu Zyklusstörungen im deutschen Leistungssport:

- Jede 4. Leistungssportlerin hat derzeit eine Zyklusstörung
- Über 70 % waren in der Vergangenheit damit konfrontiert
- Besonders häufig: ästhetische Sportarten, Anti-Schwerkraft, Gewichtsklassen, und Ausdauer

Kirschbaum et al (2024)

Ein Projekt des Olympiazentrums Vorarlberg

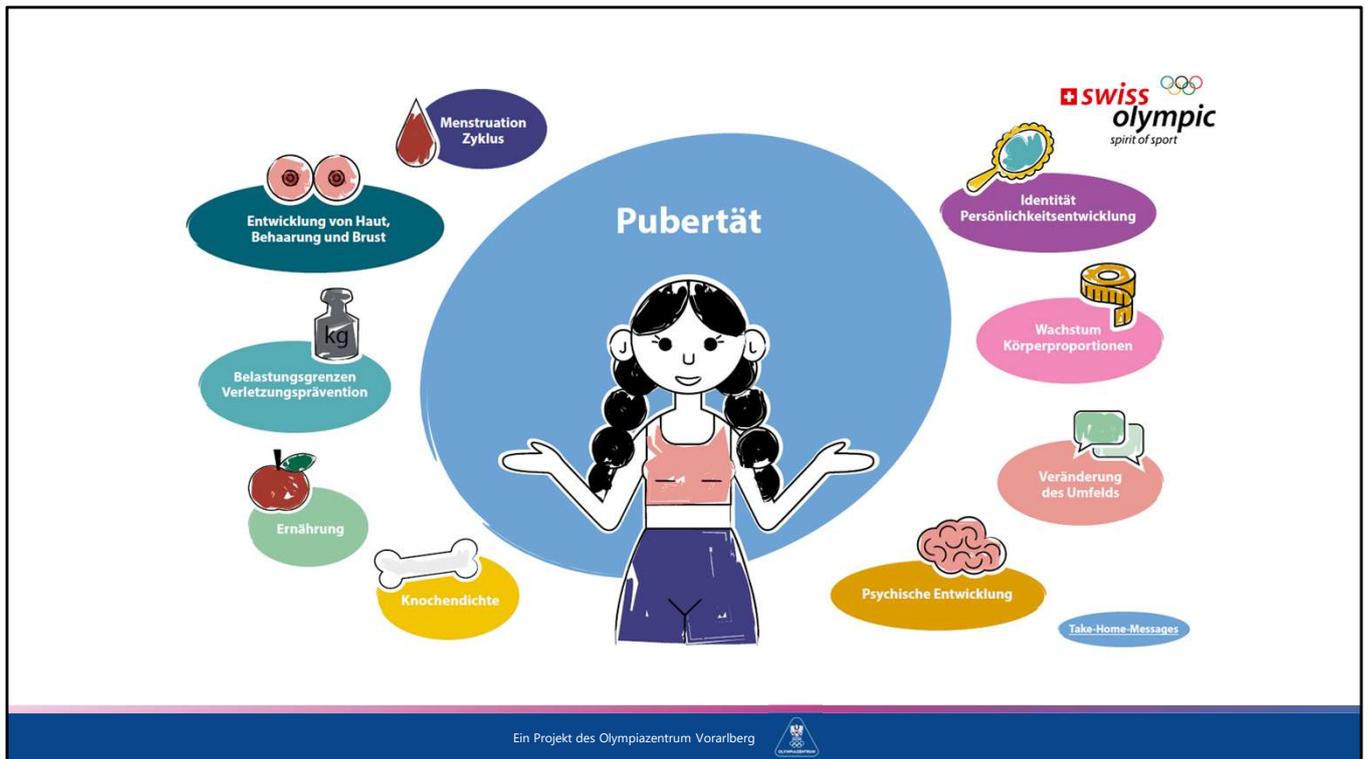


Athletinnen haben signifikant häufiger Menstruationsstörungen, die

Gesundheit, Entwicklung und Leistung beeinflussen können.

Prävalenz von Zyklusstörungen in der Normalbevölkerung: 7 % (Robert Koch Institut, 2020)

Chronische Menstruationsstörungen erfordern ärztliche Abklärung!



Empfehlung: Swiss Olympic Infografik: <https://swissolympic.ch/athleten-trainer/frau-spitzensport>

Knochendichte: Östrogene, die während der Pubertät vermehrt ausgeschüttet werden, fördern die Kalziumeinlagerung in die Knochen. Bis zum 25. Lebensjahr wird die maximale Knochendichte erreicht, welche ein wichtiger Faktor für Belastbarkeit und Gesundheit darstellt (Fischer et al., 2025). Wird der Energiebedarf durch unzureichende Ernährung nicht gedeckt, kann das den Aufbau der Knochendichte hemmen und das Risiko für Stressfrakturen erhöhen.



Pubertätsbeginn

- Bei **Mädchen**: Beginn meist zwischen dem **9. und 11.** Lebensjahr
 - Brustentwicklung (**Thelarche**): 9. - 11. LJ
 - Scham- und Achselhaaren (**Adrenarche**): 7.5 - 13. LJ
 - Erste Regelblutung (**Menarche**): 2 Jahre nach Thelarche

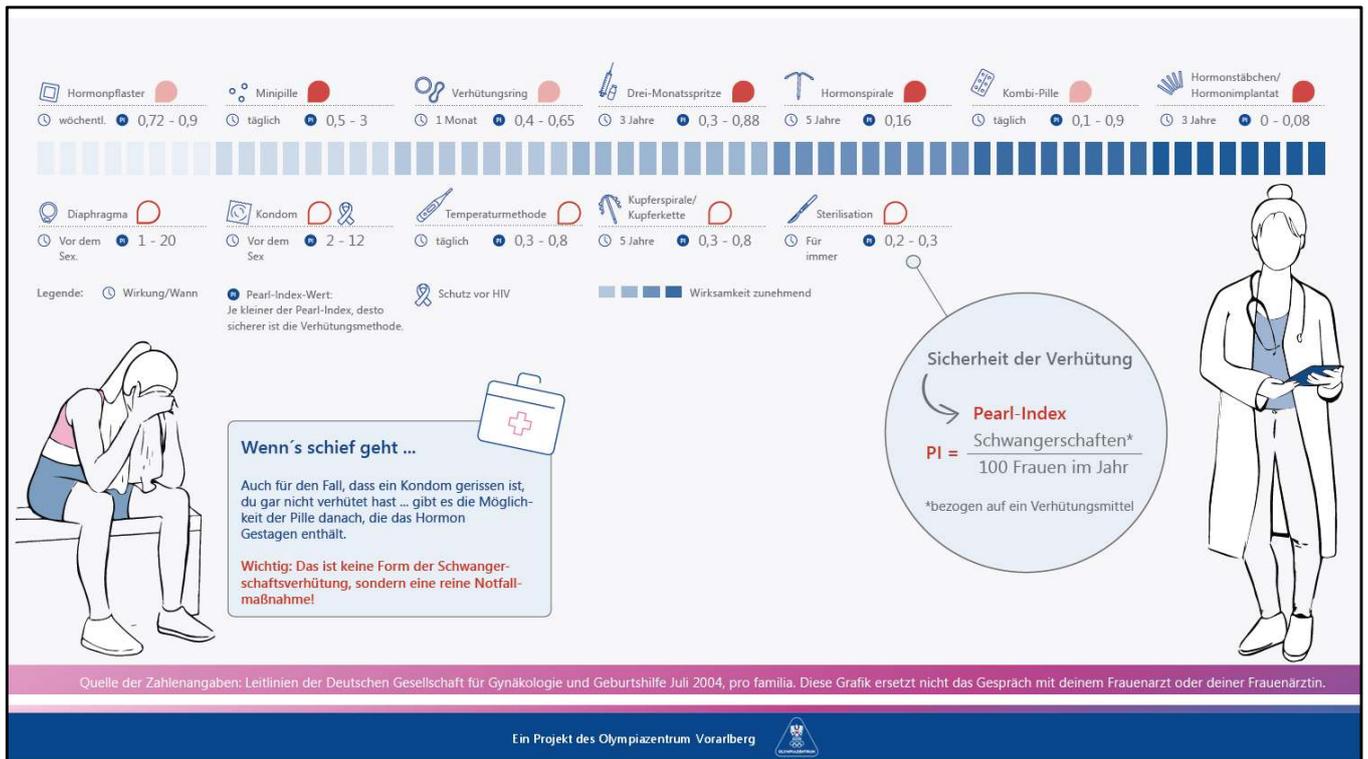


Amenorrhoe – wann zum Arzt?



- **Primäre Amenorrhoe:** Ausbleiben der ersten spontanen Regelblutung
 - Ausbleiben der ersten spontanen Regelblutung bis zum vollendeten 16. Lebensjahr
 - Ausbleiben der ersten spontanen Regelblutung bis mehr als 2 Jahre nach Thelarche
- Keine Reifung der sekundären Geschlechtsmerkmale ab dem 14. Lebensjahr





Verhütung ist ein persönliches Thema, gewinnt im Leistungssport jedoch auch eine strategische Bedeutung. Neben dem Schutz vor ungewollter Schwangerschaft kann die Wahl des Verhütungsmittels Auswirkungen auf den Zyklus, auf Beschwerden und auf die Leistungsfähigkeit haben. Deshalb ist es wichtig, dass Athletinnen sich umfassend informieren und gemeinsam mit medizinischem Fachpersonal eine individuell passende Methode auswählen.

Objektive Beeinflussung der Leistungsfähigkeit durch den Menstruationszyklus



META-ANALYSE

Current evidence shows no influence of women's menstrual cycle phase on acute strength performance or adaptations to resistance exercise training

Lauren M. Colenso-Semple¹, Alysha C. D'Souza², Kirsty J. Elliott-Sale³ and Stuart M. Phillips^{1,4}

¹Department of Kinesiology, McMaster University, Hamilton, ON, Canada, ²Institute of Sport, Manchester Metropolitan University, Manchester, United Kingdom

Taylor et al., 2024:

Auswirkung auf die Ausdauerleistungsfähigkeit von Leistungssportlerinnen

FAZIT: die **Menstruationszyklus-Phasen haben keinen Einfluss** auf leistungsbestimmende Determinanten

Meignié et al., 2021:

Auswirkung auf die sportliche Leistung von Spitzensportlerinnen

FAZIT: es gibt **keine eindeutige optimale Phase** des Menstruationszyklus für die Leistung

Blagrove et al., 2020:

Einfluss auf Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit

FAZIT: **keinen Einfluss auf kraftbezogene Ergebnisse**

McNulty et al., 2020:

Einfluss auf die Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit

FAZIT: es sollten **keine allgemeinen Empfehlungen** gegeben werden

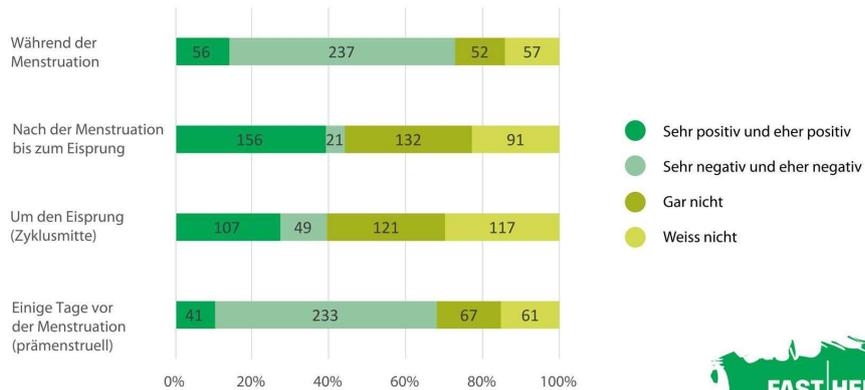


FAZIT: angesichts inkonsistenter Ergebnisse, des Fehlens signifikanter Befunde und der Variabilität der Leistungsergebnisse gibt es keine eindeutige optimale Phase des Menstruationszyklus für die Leistung

Subjektiv:
 Der Menstruationszyklus beeinflusst die Leistungsfähigkeit negativ (ca. 75% aller Athletinnen) wie positiv (ca. 50% aller Athletinnen)



Beeinflussung Leistungsfähigkeit durch Menstruationszyklus



FAZIT: Es gibt kein „Kochrezept“ – es sollte immer ein **individueller Ansatz** gewählt werden. Durch Monitoring und eine offene Kommunikation über das persönliche Empfinden der Athletin können Trainingsanpassungen gemacht werden.

Zyklustracking Sinn und Zweck



1. Eigenen Menstruationszyklus besser kennenlernen
2. Zyklusstörungen kennen und erkennen
3. Individuelle Muster von Symptomen, Erholung und Leistungsfähigkeit erkennen
4. Grundlage für Planung und Kommunikation im Alltag, Training und Wettkampf
5. Zyklus als individueller Gesundheitsmarker



Verletzungsprävention: Status Quo

- Frauen haben ein **höheres Risiko** für bestimmte Verletzungen
- **Hormonelle Einflüsse** können nicht ausgeschlossen werden
- **fehlende Professionalisierung** im Frauensport, inklusive medizinische Betreuung
- Erhöhtes Verletzungsrisiko während der **Pubertät**

→ **Präventionsstrategien sind extrem wirksam!**

Schmenn, Carsten; Parker et al. 2024; Barlow et al. 2024; Dos'Santos et al. 2023

Präventionsstrategien



- Möglichst lange **polysportiv**
- Regelmäßiges **Krafttraining**
- **Freizeit + Erholung**
- Ausreichende **Energieaufnahme**
- **Schmerzen** rechtzeitig kommunizieren
- **Trainingsumfang** nicht plötzlich deutlich steigern



<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/frau-spitzensport>



Kommunikation



22 %

der Athletinnen sprechen mit
ihrer Trainerin oder ihrem
Trainer über den
Menstruationszyklus

27 %

der Trainer*innen sprechen mit
ihren Athletinnen über den
Menstruationszyklus



Das wünschen sich Athletinnen



- Verständnis
- Toleranz
- Respekt
- Offenheit
- Wissen



Ergebnisse zusammengefasst

Fazit: Athletinnen würden sehr offen über gewisse Themen sprechen, haben viel weniger Hemmung als wir Erwachsenen oft glauben

Potentiale erkennen

Der **Zyklus** als **Gesundheitsmarker**

Athletiktraining und **Load Management** als **Leistungsreserve** und **Verletzungsprävention**

Chancen nutzen

Offene Kommunikation

Symptome und **Regelmäßigkeiten** zur **individuellen Trainingsplanung** nutzen

Erfolge feiern