

„Blut, Schweiß und Training“: Geglückter Abschluss der zweiten Podcast-Staffel

Neun weitere Folgen leisten wichtige Aufklärungsarbeit rund um das Thema weibliche Gesundheit und Sport.

Die zweite Staffel von „Blut, Schweiß und Training – der Podcast für Sport und Zyklus“ ist im Kasten: U.a. spricht Leichtathletin Gesa Krause über die Rückkehr in den Leistungssport als junge Mutter, Fußball-Torhüterin Almuth Schult über Brustgesundheit, die ehemalige Turnerin Kim Bui über Essstörungen und Ruderin Pia Greiten über das prämenstruelle Syndrom (PMS). Eine [Sonderfolge](#), in der zwei erfahrene Gynäkologinnen Fragen der Zuhörer*innen beantworten, rundet die neunteilige Reihe ab, die Athleten Deutschland und das [Institut für Angewandte Trainingswissenschaft](#) (IAT) in Kooperation mit dem [Norddeutschen Rundfunk](#) (NDR) produziert und veröffentlicht haben.

Weibliche Gesundheit: Nachholbedarf und Aufklärungsarbeit

„Wir freuen uns sehr, dass es uns erneut gelungen ist, mit diesem so wichtigen Thema informative und gleichzeitig kurzweilige Aufklärungsarbeit zu leisten. Denn nach wie vor gibt es Nachholbedarf und Wissenslücken mit Blick auf die weibliche Gesundheit in Verbindung mit Breiten- und vor allem Spitzensport“, sagt Dajana Eitberger, Olympia-Medaillengewinnerin und mehrfache Weltmeisterin im Rennrodeln und Präsidiumsmitglied von Athleten Deutschland. Die 33-Jährige war in der Folge über Beckengesundheit selbst zu Gast. Elisabeth Kirschbaum, Sportwissenschaftlerin im Projekt „Frau im Leistungssport“ des IAT, unterstreicht: „Wir konnten in dieser Staffel erneut so spannende, inspirierende Sportlerinnen und Expertinnen gewinnen. Uns war wichtig, komplexe und wissenschaftlich fundierte Themen einem breiten Publikum zugänglich zu machen und möglichst viele Menschen für frauenspezifische Themen zu begeistern – das hat der Podcast geschafft und das freut uns sehr.“

Reges Interesse: Bald 100.000 Aufrufe der beiden Staffeln

Nun sind die Mikrohörer abgestellt, die Kopfhörer aus. In gewohnt vertrauensvoller Atmosphäre führte Moderatorin Sandra Maahn durch neun Folgen mit verschiedenen Schwerpunkten. Martin Seidemann, Redakteur und Formatentwickler im NDR, unterstützte die Produktion des Podcast maßgeblich. Das Interesse ist ungebrochen: Bald 100.000 Hörer*innen verfolgten die [erste und die zweite Staffel](#) bislang.

Projekte Athletinnen D und Frau im Leistungssport als Ursprung

Der Podcast entstand im Rahmen des Projekts „[Athletinnen D](#)“, das durch die Förderung der [Ingeborg-Gross-Stiftung](#) ermöglicht wurde. Kern dabei waren qualitative Interviews mit Athlet*innen und Expert*innen auf deren Basis [Gleichstellungsziele für den Spitzensport](#) erarbeitet wurden. Die Ziele umfassen die Themenbereiche Schutz vor Gewalt und Missbrauch im Sport, Sportmedizin und Trainingswissenschaft, Familienplanung und Spitzensport sowie Medienpräsenz von Sportlerinnen. In einer [Stellungnahme anlässlich einer Anhörung des Sportausschusses des Bundestags](#) wurden die Gleichstellungsziele erneut aufgegriffen und in aktuelle Entwicklungen eingebettet.

IAT-Projekt: Frau im Leistungssport

Der Podcast ist ebenfalls Bestandteil des IAT-Projekts „Frau im Leistungssport“, das durch das Bundesministerium des Innern und für Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert wird. Ein Projektziel ist unter anderem die langfristige gynäkologische Gesundheit der Athletinnen in den Vordergrund zu stellen und sowohl Sportlerinnen als auch Trainer*innen über die Auswirkungen des Menstruationszyklus und hormoneller Verhütung im Leistungssport aufzuklären. Eine Übersicht über dieses Projekt finden Sie [hier](#).

Alle Folgen gibt es zum Nachhören auf [Spotify](#) und [Apple](#):

- **Zyklusmonitoring** – die Basis für zyklusgesteuertes Training mit Kathi Wolff, Profi-Triathletin, Jana Sippl, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum und Utz Brenner, Triathlon-Trainer
- **Verletzungsanfälligkeit und Zyklusphase** – gibt es einen Zusammenhang mit Snowboarderin und Snowboardtrainerin Silvia Mittermüller und Prof. Dr. Kirsten Legerlotz, Leiterin der Arbeitsgruppe Biomechanics am Institut für Sportwissenschaft an der Humboldt-Universität zu Berlin
- **Psychologie im Zyklus** – PMS und PMDS im Sport mit Ruderin Pia Greiten, Dr. Elena Maria Leineweber, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin und Sibel Nayman, wissenschaftliche Mitarbeiterin und psychologische Psychotherapeutin am Zentralinstitut für seelische Gesundheit Mannheim
- **Volle Macht dem Beckenboden mit** Rennrodlerin Dajana Eitberger, Gynäkologin Prof. Dr. Kerstin Brocker und der ehemaligen Judoka und heutigen Beckenbodentrainerin Nathalie Kolein
- **Brustgesundheit** mit Fußballerin und Olympiasiegerin Almuth Schult, Autorin und Influencerin Nicole Staudinger und Prof. Dr. Dorothee Speiser, stellvertretende Klinikdirektorin und Leiterin des Zentrums Familiärer Brust- und Eierstockkrebs der Charité in Berlin
- **Essstörungen** mit der ehemaligen Turnerin Kim Bui, Dr. Brit Wilsdorf, ehemalige Kanu-Rennsportlerin und Psychologische Psychotherapeutin und Sportpsychologin und Prof. Dr. Volker Schöffl, Sektionsleiter Sportorthopädie, Sporttraumatologie und Sportmedizin am Klinikum Bamberg
- **Schwangerschaft, Geburt und Rückkehr in den Leistungssport** mit Hindernisläuferin und Mutter Gesa Krause, zweimalige Paralympicssiegerin und Parakanutin Edina Müller und Marion Sulprizio, Sportpsychologin und Geschäftsführerin von MentalGestärkt
- **Zyklusorientiertes Training** mit Prof. Dr. Petra Platen, ehemalige Handballnationalspielerin und Dekanin an der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum und Adrian Rothenbühler, Trainer am Leistungszentrum Bern/Magglingen von Swiss Athletics und heute Mitarbeiter der Trainerbildung Schweiz am Bundesamt für Sport in Magglingen