

Foto: Keith Johnson / iStock.com

VERÄNDERUNGEN DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT WÄHREND DES MENSTRUATIONSZYKLUS

Designed by: Katharina Fischer, Lina Fricke, Romy Roediger & Elisabeth Kirschbaum

WUSSTEST DU SCHON ...

... Im Zusammenhang mit den hormonellen Schwankungen im Zyklus bezieht sich die Leistungsfähigkeit auf die Leistung an einem spezifischen Zyklustag, während die Trainierbarkeit das Potenzial beschreibt, Trainingsanpassungen in Abhängigkeit vom aktuellen hormonellen Status zu nutzen.

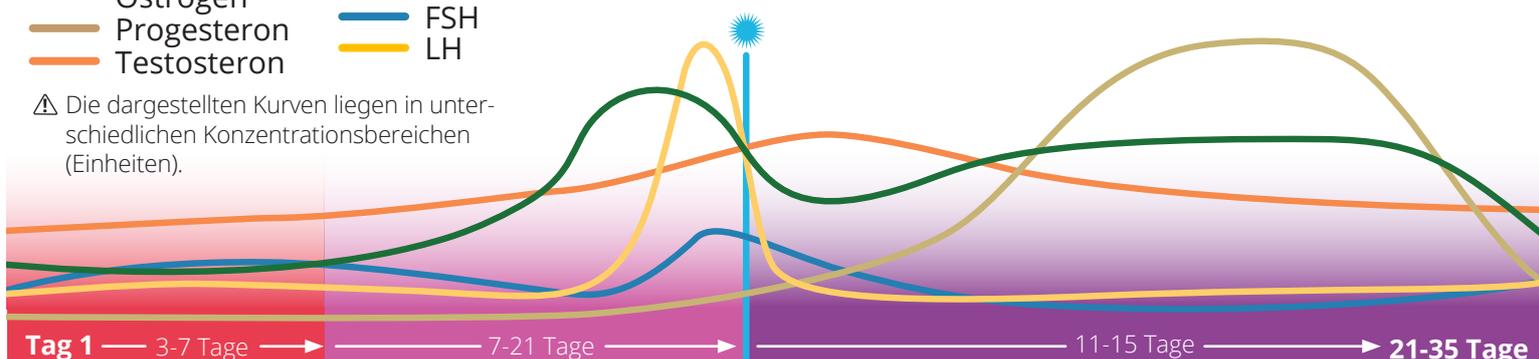
AKTUELLER STAND DER WISSENSCHAFT

- Trainingsstudien wurden bislang überwiegend an Männern durchgeführt, und die Ergebnisse auf Frauen übertragen.
- Es gibt zunehmend Studien, die Frauen und den Menstruationszyklus berücksichtigen, jedoch sind die Ergebnisse oft widersprüchlich.
- Methodische Einschränkungen, wie kleine Stichprobengrößen oder ungenaue Zyklusbestimmungen, erschweren die praktische Anwendung.
- Ein individueller Ansatz, wie etwa Menstruationszyklusmonitoring, wird empfohlen, um Leistungsschwankungen und zyklusbedingte Symptome gezielt einzuordnen.
- In Abhängigkeit von den Zyklusphasen lassen sich (literaturübergreifend) folgende Forschungsergebnisse identifizieren.

DIESE BESONDERHEITEN IM VERLAUF DES ZYKLUS WURDEN IN AKTUELLEN STUDIEN GEZEIGT

— Östrogen
— Progesteron
— Testosteron
— FSH
— LH

⚠ Die dargestellten Kurven liegen in unterschiedlichen Konzentrationsbereichen (Einheiten).



Tag 1 — 3-7 Tage

REGELBLUTUNG

Während der Regelblutung, kann die **Leistungsfähigkeit** im Vergleich zu anderen Zyklusphasen **vermindert** sein. Das hängt oft mit **Unwohlsein** oder **Schmerzen** zusammen, die in dieser Phase vermehrt auftreten können.

7-21 Tage

FOLLIKELPHASE

In den wenigen Studien mit Sportstudentinnen wurde gezeigt, dass **intensive Krafttrainingsreize** in der Follikelphase effektiver sein könnten als in der Lutealphase. Während dieser Zeit ist die natürliche **Konzentration anaboler Hormone höher**.

EISPRUNG

Zur Zeit des **Eisprungs** ist die Testosteronkonzentration am höchsten. Nutze deine möglicherweise erhöhte **Wettkampf- und Trainingsmotivation**, um Topleistungen zu erreichen. Pass jedoch auf, dass du durch übermütiges Verhalten keine Verletzungen riskierst.

11-15 Tage

LUTEALPHASE

Dadurch, dass die Körpertemperatur in der Lutealphase leicht ansteigt, könntest du dich bei **heißen Temperaturen schneller erschöpft fühlen**. Außerdem können in dieser Phase **PMS-Symptome** wie Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder körperliches Unwohlsein verstärkt auftreten. Indem du frühzeitig **auf deinen Körper achtest** und ihm Ruhe gönnst, kannst du womöglich besser damit umgehen.

21-35 Tage

UNABHÄNGIG VOM ZYKLUS!

Die Wettkampfleistung scheint in den verschiedenen Zyklusphasen weitgehend konstant zu bleiben. Auch zentrale Parameter der Ausdauerleistung wie $VO_2\text{max}$, Laktatwerte und Herzfrequenz scheinen vom Menstruationszyklus unabhängig zu sein.

PILLE & EINFLUSS?

Nach aktuellem, wenn auch noch begrenztem Forschungsstand haben orale hormonelle Verhütungsmittel keinen nachweisbaren Effekt auf die Trainierbarkeit von Kraft und Ausdauer.

ATHLETINNEN SIND INDIVIDUELL!

Es ist wichtig, den eigenen Menstruationszyklus zu kennen und die Leistungsfähigkeit sowie psychologische und biologische Parameter zu dokumentieren, um das Training optimal an die individuellen Bedürfnisse anzupassen.