

## Ehrlich, emotional, evidenzbasiert: „Blut, Schweiß und Training“ startet mit wichtigen Themen und starken Stimmen in die dritte Staffel

Leipzig, 20.01.2026 – Nach dem großen Erfolg der ersten beiden Staffeln mit über 100.000 Hörer\*innen kehrt „Blut, Schweiß und Training – der Podcast für Sport und Zyklus“ mit einer dritten Staffel zurück. Der Podcast rückt dabei erneut die Stimmen deutscher Spitzensportlerinnen in den Mittelpunkt. Dabei stehen Themen im Fokus, die lange Zeit im Spitzensport kaum Gehör fanden: Es geht um frauenspezifische Gesundheit, gesellschaftliche Herausforderungen und sportpolitische Fragen. Produziert wird der Podcast wie zuletzt in Kooperation von [Athleten Deutschland e.V.](#), dem [Institut für Angewandte Trainingswissenschaft \(IAT\)](#) und dem [Norddeutschen Rundfunk \(NDR\)](#).

### Starke Stimmen, starke Themen

„Die einzelnen Episoden schaffen einen Raum, in dem Athletinnen über ihre Erfahrungen im Spitzensport sprechen können – ungefiltert und nahbar. Dabei machen unsere Gäste die oft unbequeme Seite des Systems ehrlich und emotional hörbar“, sagt Pia Greiten, Präsidentin von Athleten Deutschland. Elisabeth Kirschbaum, Sportwissenschaftlerin im Projekt „Frau im Leistungssport“ des IAT, erklärt: „Wir sehen, dass das Thema ‚Frauen im Leistungssport‘ medial zunehmend Beachtung findet - eine positive Entwicklung. Aber gleichzeitig nehmen Fehlinformationen besonders in den sozialen Medien zu, was zu Unsicherheit führt. Hier möchten wir ansetzen: Genau deshalb ist der Austausch zwischen Expert\*innen und Athletinnen so wertvoll, weil wir wissenschaftliche Fakten einordnen und zugleich zeigen können, wie jede Sportlerin individuell ihren Umgang mit der Thematik finden kann.“ Sandra Maahn, Journalistin des NDR und Moderatorin des Podcast sowie Martin Seidemann, Redakteur und Formatentwickler, unterstützen das Format seit Beginn – ehrenamtlich und mit journalistischer Sorgfalt. „Die vielen Rückmeldungen und Diskussionen nach den ersten beiden Staffeln zeigen, dass wir mit dem Podcast genau den richtigen Nerv getroffen haben. Die dritte Staffel setzt dort an – wir wollen weiter aufklären und Tabus nachhaltig aufbrechen“, unterstreicht Maahn.

### Goldmedaillen-Gewinnerinnen & namenhafte Expert\*innen zu Gast

Die sieben Folgen erscheinen ab dem 20. Januar 2026 im vierzehntägigen Rhythmus auf [Spotify](#), [Apple Podcasts](#) und überall, wo es Podcasts gibt. Die dritte Staffel widmet sich persönlichen Erfahrungen, Forschungshintergründen und Handlungsempfehlungen mit Gästen aus Sport, Wissenschaft und Politik. Zum Auftakt der Staffel spricht 3x3-Olympiasiegerin Svenja Brunckhorst über die Herausforderungen des Karriereendes, während Paralympics-Siegerin Elena Semechin das Thema Kinderwunsch beleuchtet. Außerdem blickt die ehemalige Kunstrichterin Elisabeth Seitz zurück auf ihre Anfänge als junge Sportlerin während der Pubertät.

### Folgen und Gäste im Überblick:

- **Karriere nach der Karriere:** Zu Gast sind die 3x3-Olympiasiegerin und ehemalige Basketballerin Svenja Brunckhorst und Dr. Brit Wilsdorf, Sportpsychologin am Olympiastützpunkt Berlin.
- **Spitzensport in der Pubertät:** Zu Gast sind die ehemalige Turnerin Elisabeth Seitz und Dr. med. Maren Goeckenjan, Leiterin der Gynäkologischen Endokrinologie und Reproduktionsmedizin am Uniklinikum Dresden.

- **Sporternährung und Nahrungsergänzungsmittel (Doppelfolge):** Zu Gast sind Sprinterin und Bronze-Medaillengewinnerin von Paris, Alexandra Burghardt, Prof. Dr. Juliane Heydenreich, Professorin für experimentelle Sporternährung an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Uni Leipzig und Noreen Neuwirth, Ernährungswissenschaftlerin und zertifizierte Ernährungsberaterin.
- **Menstruation und Hygieneprodukte:** Zu Gast sind die ehemalige Langstrecken-Schwimmerin Sarah Wellbrock sowie die ehemalige Mittelstreckenläuferin Steffi Platt, ehemalige Beraterin im Periodenladen und aktuell Coach für zyklusgerechtes Lauftraining.
- **Kinderwunsch und Spitzensport:** Zu Gast sind Paralympics-Siegerin und Schwimmerin Elena Semechin und Dr. med. Elena Leineweber, Fachärztin für Gynäkologie, gynäkologische Endokrinologie & Reproduktionsmedizin.
- **Perspektiven auf Bewegung bei Endometriose:** Zu Gast sind die ehemalige Karateka Sophie Wachter, Prof. Dr. med. Sylvia Mechsner, Leiterin des Endometriosezentrum an der Charité Berlin und Anja Moritz, Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

Fragen oder Themenanregungen zum Podcast beantworten Athleten Deutschland und die IAT-Wissenschaftlerinnen gern unter [podcast@athleten-deutschland.org](mailto:podcast@athleten-deutschland.org). Weitere Hintergründe gibt es auf der IAT-Seite unter "[Frau im Leistungssport](#)".

**Pressekontakt:**

Anne Mesecke, Öffentlichkeitsarbeit IAT, Mail: [mesecke@iat.uni-leipzig.de](mailto:mesecke@iat.uni-leipzig.de), Tel: 0341.4945104