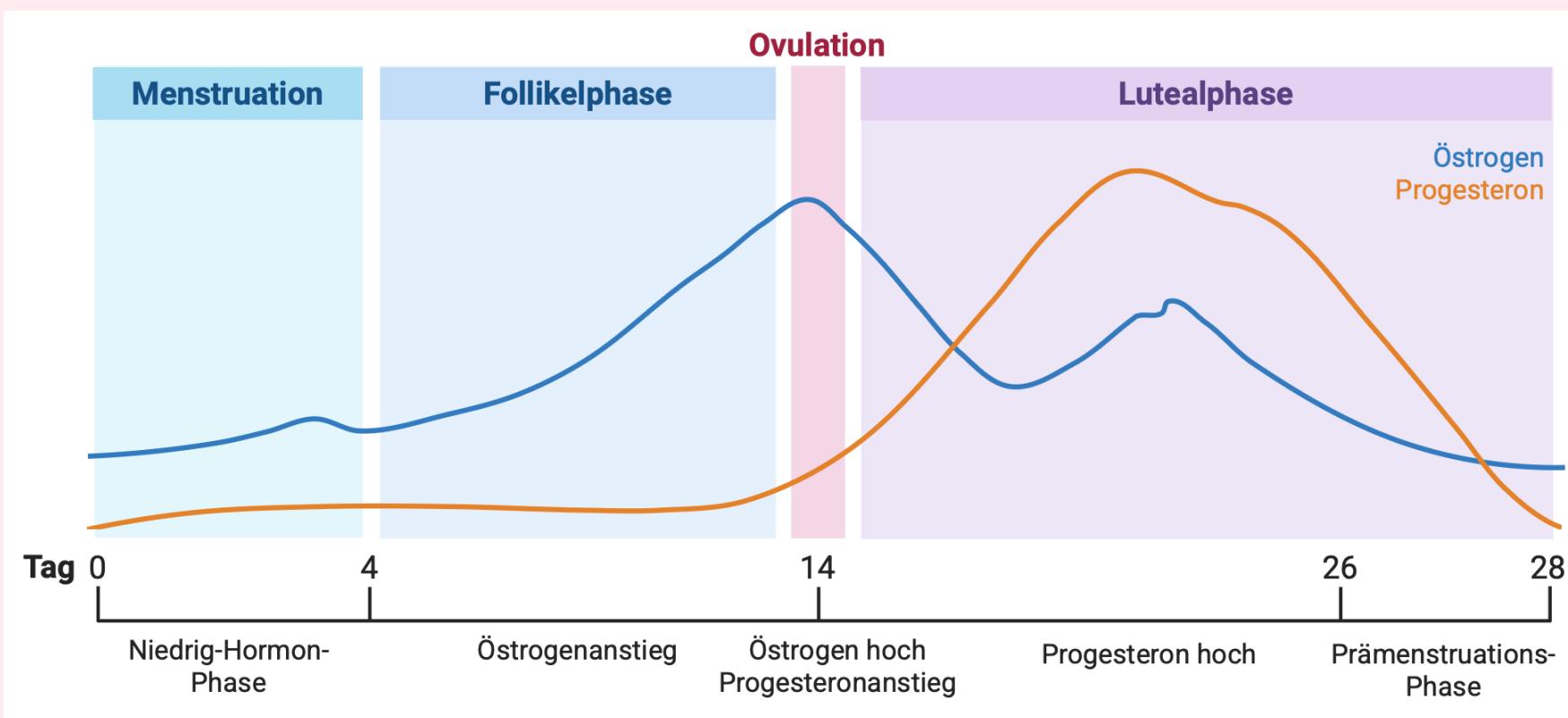


Ein besseres Verständnis über den Menstruationszyklus und die weibliche Physiologie soll Athletinnen, Eltern und Coaches dabei helfen, dieses Know-How in Bezug auf Training und Erholung zu nutzen und die Sensibilisierung für diese Thematik zu erhöhen.

## BASICS



Zyklusbeschwerden möglich

Energielevel steigen meist an

Eisprung teils spürbar

Körpertemperatur & Puls oft erhöht

Angaben können je nach Zykluslänge variieren.  
Allgemein gilt eine Zykluslänge zwischen 21 und 35 Tagen als normal.

### WARUM IST DER MENSTRUATIONSZYKLUS WICHTIG IM SPORT?

Der weibliche Körper verändert sich im Verlauf des Zyklus.

Diese Veränderungen können folgendes betreffen:

- Energielevel
- Regeneration
- Verletzungsrisiko
- Kraft & Ausdauer
- Mentale Aspekte

Ein Verständnis darüber hilft das Training und die Erholung besser zu steuern und somit die Leistung zu optimieren.

Zyklusphasen können verschiedene Auswirkungen auf das Training und die Regeneration haben. Das Wissen darüber kann Athletinnen dabei helfen, ein gesundes Körperbewusstsein zu fördern, die Leistungsfähigkeit zu steigern und Überlastungen vorzubeugen. Dies stellt unter anderem einen wichtigen Grundstein für eine langfristige sportliche Entwicklung dar.

# TRAINING

## FOLLIKELPHASE

Mehr Glukose in Muskelfasern  
>> potentiell gut für hohe Intensitäten

## OVULATION

Verletzungsrisiko erhöht, da  
Östrogen Einfluss haben kann auf die  
Elastizität der Bänder haben kann  
>> gutes Warm-Up

## LUTEALPHASE

Körpertemperatur & Puls steigen  
>> höheres subjektives  
Belastungsempfinden möglich

# TRACKING

## WARUM ZYKLUS-TRACKING?

- Erkennen von persönlichen Mustern
- Anpassen von Training & Ernährung
- Prävention von Überlastung & Verletzungen
- frühzeitiges Erkennen von Zyklusstörungen
- kann das Körperbewusstsein stärken und dabei helfen das Training und die Erholung besser zu steuern



## WIE FUNKTIONIERT ZYKLUS-TRACKING?



- Zeitraum der Menstruationsblutung notieren
- Dauer, Stärke und mögliche Symptome der Blutung erfassen
- allgemeines Wohlbefinden während des Zyklus



## EMPFOHLENE TOOLS:

- Zyklus-Apps (z.B.: FitrWoman, Clue, Wild.AI)
- einfaches Kalender-Tracking

# FAZIT

## SO BEEINFLUSST DER ZYKLUS DAS TRAINING

- keine allgemeine Aussage zum Einfluss von Zyklus auf objektive Fitness- und Leistungsparameter möglich
- Zyklus kann Motivation & Metabolismus beeinflussen
- Zyklus kann Beschwerden und Symptome mit sich bringen
- subjektives Belastungsempfinden kann sich durch den Zyklus verändern
- Jeder Körper ist individuell. Mit dem Körper arbeiten statt gegen ihn.

Für einen tieferen Einblick in verschiedene Aspekte von „Female Athlete“ dient die nachstehende Liste mit weiterführender Literatur.

# LITERATUR

## BUCHEMPFEHLUNGEN

Ross, E., Wilson, B., & McNulty, B. (2023). *The female body bible: A revolution in women's health and fitness*. Harper Thorsons.



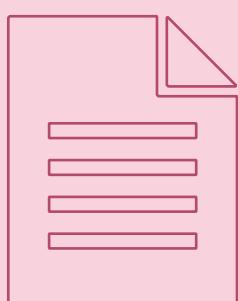
Sims, S., & Yeager, S. (2022). *Roar: How to match your food and fitness to your female physiology for optimum performance, great health, and a strong, lean body for life* (Rev. ed.). Rodale.

Miesenberger, M. (2023). *Eine Frage der Phase: Wie dein Zyklus dein Leben beeinflusst und was du für dich nutzen kannst*. Knaur.

McKay, S. (2018). *A neuroscientist explores health, hormones and happiness*. Orion Spring.

## STUDIENEMPFEHLUNGEN

Eckerson, J. M. (2018). Energy and the nutritional needs of exercising females. In V. A. Stellingwerff, L. M. Smith-Ryan, & L. M. Roberts (Eds.), *The Exercising Female: Science and Its Application* (pp. 44–65). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351200007>

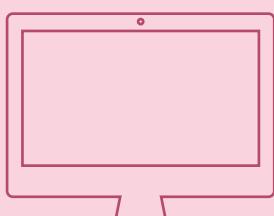


McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., Dolan, E., Swinton, P. A., Ansdell, P., Goodall, S., Thomas, K., & Hicks, K. M. (2020). The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrheic women: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(10), 1813–1827. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01319-3>

Markofski, M. M., & Braun, W. A. (2014). Influence of menstrual cycle on indices of contraction-induced muscle damage. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(10), 2649–2656.

Oosthuyse, T., & Bosch, A. N. (2010). The effect of the menstrual cycle on exercise metabolism: Implications for exercise performance in eumenorrheic women. *Sports Medicine*, 40(3), 207–227. <https://doi.org/10.2165/11317090-000000000-00000>

## LINKS & WEBSEITEN



<https://www.femaleathlete.at/>

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