

Menstruationszykluswissen nutzen: Training für Frauen

Der Menstruationszyklus kann die Leistung und das Wohlbefinden von Sportlerinnen beeinflussen. Dennoch werden oft Barrieren wahrgenommen, die einer offenen und vertrauensvollen Kommunikation darüber im Weg stehen. Dabei könnte die Berücksichtigung des Menstruationszyklus im Trainingsalltag helfen, das Training gezielter an die individuellen Bedürfnisse der Athletinnen anzupassen.

WIE KANN ICH DAS GESPRÄCHSTHEMA MENSTRUATIONSZYKLUS VORBEREITEN?	WIE KANN ICH ALS TRAINER*IN, ALS ZUHÖRER*IN UND FEEDBACKGEBER*IN AGIEREN?
<ul style="list-style-type: none">• Schaffe eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre.• Erkläre der Athletin, welche Vorteile es für dich als Trainer*in hat, über den Menstruationszyklus und die damit verbundenen Symptome Bescheid zu wissen. Verdeutliche, dass du dadurch z. B. Trainingsinhalte anpassen oder Alternativübungen anbieten und die Gesundheit besser im Blick behalten kannst.• Sprich konkrete Situationen an, um das Verhalten deiner Sportlerin besser zu verstehen.• Biete Hilfe an.• Versucht, gemeinsame Lösungsstrategien zu finden.	<ul style="list-style-type: none">• Ermutige deine Sportlerinnen, über den Menstruationszyklus in Zusammenhang mit dem Training zu sprechen.• Höre aktiv zu und fasse die Botschaften in eigenen Worten noch einmal zusammen.• Stelle offene und ehrliche Fragen.• Behandle die Informationen vertraulich.• Respektiere den Standpunkt der Athletin – sie weiß am besten, wie sie sich fühlt und was ihr gut tun könnte.

WIE KANN ICH DAS GESPRÄCH STARTEN?



Veränderungen der Leistungsfähigkeit während des Menstruationszyklus

- 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.

DIESE BESONDERHEITEN IM VERLAUF DES ZYKLUS WURDEN IN AKTUELLEN STUDIEN GEZEIGT

