



An Tagen wie diesen

Regelkunde. Mikaela Shiffrin will es „normalisieren“, über den weiblichen Zyklus zu sprechen. Warum die Hormone nicht immer nur Störfaktor sein müssen und wie sie Athletinnen für sich nutzen können

VON KAROLINE KRAUSE-SANDNER

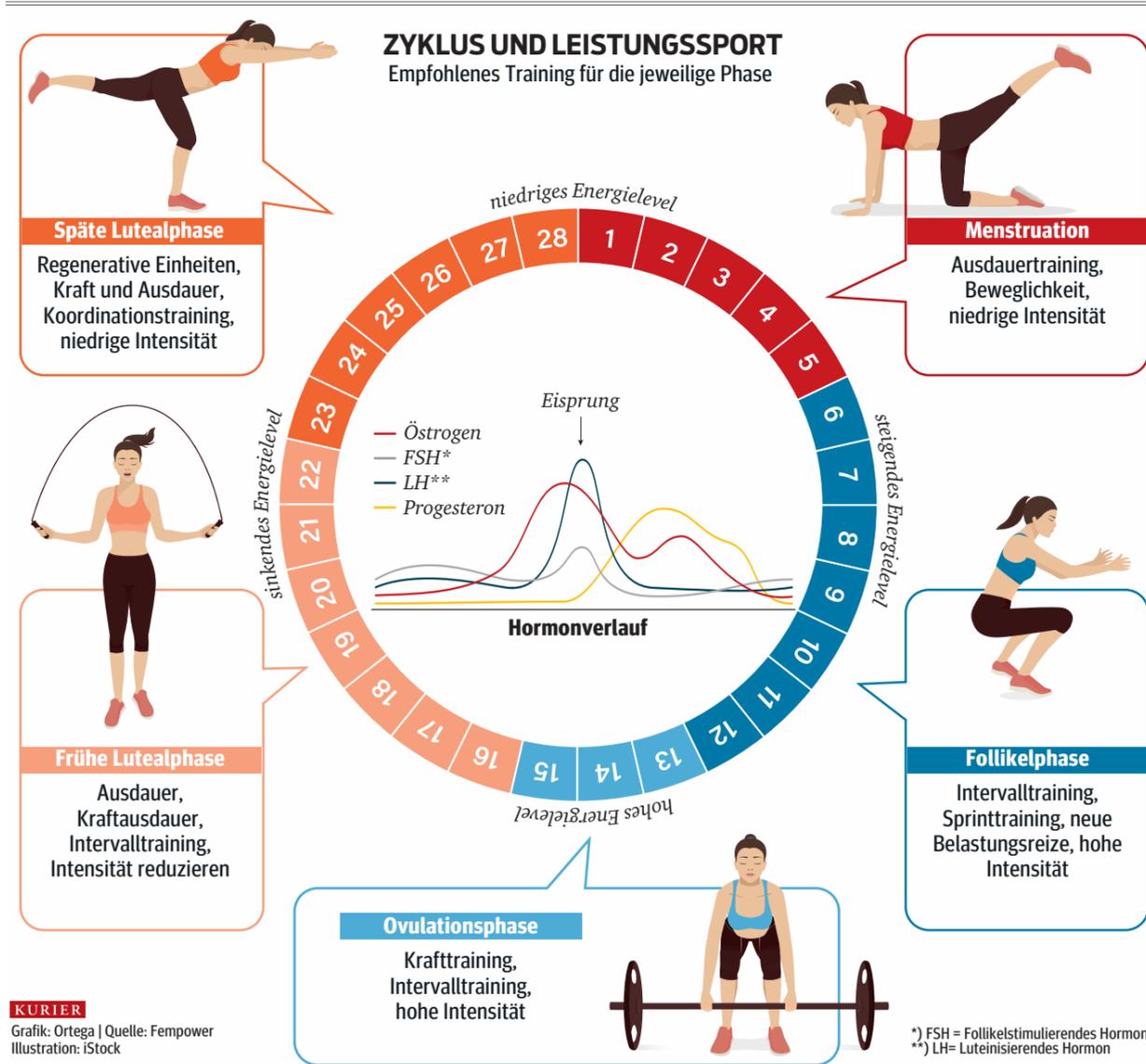
Mikaela Shiffrin ist nicht die erste, die es laut ausspricht. Aber eine der Prominentesten. Sie sei unfassbar müde, sagte die US-Amerikanerin nach ihrem zweiten Sieg am Kronplatz am Mittwoch – noch müder, weil sie sich in einer „ungünstigen Phase“ ihres Zyklus befinde.

Die 27-Jährige wolle „normalisieren“, über dieses Thema zu sprechen, sagt sie. Eisprung, PMS, Menstruation – all das kann die Leistungsfähigkeit von Athletinnen beeinflussen, ihre Verletzungsanfälligkeit, ihren Schlaf und damit die Regeneration. Und nein, dabei geht es nicht nur um Bauchschmerzen.

Nicht nur „normal“ ist das Thema für Astrid Mathy, sondern Teil ihres Berufes. Die Sportwissenschaftlerin am Institut Leistungssport Austria forscht zum Thema Zyklus und Leistungssport. Sie habe sich über Shiffrins Aussage gefreut, sagt Mathy. Der weibliche Zyklus sei in vielen Bereichen immer noch Tabuthema und es sei wichtig, dass ein Vorbild wie Ausnahmeathletin Shiffrin zur Enttabuisierung beiträgt.

Tabuthema

Viele hätten die Aussage der US-Amerikanerin auch falsch verstanden. Hatte sie ihre Periode und war deshalb müde? „Es gibt eine grobe Einteilung des weiblichen Zyklus – der der Einfachheit halber meist mit 28 Tagen angegeben wird – in Phasen“, sagt die Wissenschaftlerin (siehe Grafik). Die Phasen und der damit verbundene Hormonstatus wirken sich unterschiedlich auf die Leistungsfähigkeit der Athletinnen aus. Grundsätzlich fällt mit Tag eins des Zyklus, also der Menstruation, die hormonelle Belastung ab, sagt Johanna Novak, selbst



KURIER
Grafik: Ortega | Quelle: Fempower
Illustration: iStock

Triathletin, Trainerin und Expertin auf dem Thema zyklusbasiertes Training. „Im Grunde wären hier Höchstleistungen möglich“, aber Schmerzen oder Unwohlsein kommen bei vielen Frauen als limitierende Komponenten dazwischen. Nach der Periode sei die hormonelle Belastung „der eines Mannes am ähnlichsten“. Bis nach dem



„Ich befinde mich in einer ungünstigen Phase in meinem Zyklus und bin deshalb müde (...). Wir sollten es einfach normalisieren, darüber zu sprechen“

Mikaela Shiffrin
Skistar aus den USA

Eisprung in der Mitte des Zyklus steigert sich die Leistungsfähigkeit. Das ist gut auch in der Trainingssteuerung zu nutzen. Die weiblichen Hormone hätten in Bezug auf Leistungsfähigkeit einen schlechten Ruf, sagt Mathy, „dabei macht uns Östrogen eigentlich stärker“, weiß die Sportwissenschaftlerin. Mit dem sinkenden Ener-

gielevel nach dem Eisprung empfehlen die Expertinnen, auf die Hormone zu reagieren, grundlegendes Training zu wählen, Kraftausdauer, Koordinationstraining und niedrigere Intensität. Vor der Regel steige die Verletzungsanfälligkeit. Weiß man das als Athletin, kann man besser damit umgehen.

„Den Wettkampfkalender der Athletinnen können wir natürlich nicht beeinflussen“, sagt Wolfgang Schoberberger, Referatsleiter Medizin beim ÖSV, „sehr wohl aber die Trainingssteuerung“. Er erklärt: „Die Idee dabei ist, das Konditions- und Krafttraining individuell auf den Zyklus abzustimmen, um einen adäquaten Trainingsreiz zu setzen und damit eine optimale Leistungsfähigkeit zu gewährleisten.“

Schoberberger, Mathy und Novak bemängeln allerdings die Verfügbarkeit von qualitativ hochwertigen Studien zu dem Thema. „Sport ist, kulturell und historisch bedingt, eine männliche Sache“, sagt Mathy. Zudem seien im Männersport um ein Vielfaches mehr Medien, Geld, Sponsoren vertreten. „Viele Frauen machen Spitzensport nebenberuflich, sie hätten gar nicht die Zeit, vor dem Training zur Blutabnahme für eine Studie zu gehen, weil sie da einfach gerade arbeiten.“ Frauen waren daher in sportwissenschaftlichen Studien jahrelang unterrepräsentiert.

Schwächen zeigen

Grundsätzlich werde aber immer mehr erkannt, dass Zyklus nicht mehr nur ein Störfaktor ist, sondern auch zur Trainingssteuerung genutzt werden kann. Das sagt auch die Sportpsychologin Friederike Michlmayr. „Es gibt immer mehr Interesse, auch von Trainerseite. Sie erhoffen sich mit dem Wissen vielleicht eine Leistungssteigerung erzielen zu können.“ Gleichzeitig sei es schwierig für viele Athletinnen, über das Thema zu sprechen. Vielleicht auch, weil ihre Trainer mehrheitlich Männer sind, vermutet Mathy. Michlmayr hat eine andere Erklärung: „In bestimmten Zyklusphasen hat man Schmerzen oder ist weniger leistungsfähig – Schwächen zu zeigen passt aber nicht in die Sportwelt.“

Doch Mathy hat positive Erfahrungen am Leistungssportzentrum in der Südstadt gemacht: „Mädchen und Trainer sprechen immer offener über das Thema“, sie bemerke aber, dass viele Mädchen selbst noch „zu wenig“ über ihren eigenen Zyklus wissen. Sie rät jeder Frau, Buch zu führen und dadurch darauf gefasst zu sein, was sie im nächsten Monat erwartet. Denn was Mikaela Shiffrin am Kronplatz über ihren Zyklus sagte, weiß mit Sicherheit nicht jedes Mädchen.



Kommentar

VON PHILIPP ALBRECHTSBERGER

Es war ein Fernsehinterview, das natürlich unendlich viel Potenzial für Spott in sich trug, jedenfalls aber für ungläubiges Kopfschütteln. Mikaela Shiffrin, die seit dieser Woche erfolgreichste Skirennläuferin der Weltcup-Geschichte, hatte ihre Müdigkeit live im TV mit ihrem weiblichen Zyklus (Englisch: „cycle“) begründet, was ein ORF-Kollege in der Eile folgenscher mit Radfahren („cycling“) übersetzte.

An eiliger Häme bis weit unter die Gürtellinie (wie passend, haha!) mangelte es danach nicht. Die ist insofern nur bedingt angebracht, weil Simultanübersetzungen oft heikel, nie aber einfach sind, zumal es sich dabei um eine

eigene, viele Jahre dauernde Ausbildung handelt.

Man könnte an dieser Stelle genau so gut fragen, warum öffentlich-rechtlicher Rundfunk in Österreich beim Dolmetschen nicht auf Fachpersonal zurückgreift. Führt man sich vor Augen, vor welchen finanziellen Herausforderungen der ORF aktuell und künftig steht, ist diese Frage ebenso rasch beantwortet.

Tabu und Stigma

Was mitunter überrascht (und auch wiederum nicht), ist der Spott, den auch die Interviewte in ebenfalls nicht geringen Dosen abbekommen hat. Das ist der eigentliche Skandal an diesem fast schon beiläufigen Satz. Denn das Gespräch zeigt, dass das Thema in der Gesell-

schaft noch immer viel zu oft tabuisiert und stigmatisiert oder – schlimmer – gar nicht erst ernst genommen wird.

Unverständnis und Hohn

Erst im Frühsommer des vergangenen Jahres hatte beispielsweise die linksgeführte Regierung in Spanien ein Gesetz verabschiedet, dank dem Frauen mit starken Menstruationsbeschwerden zusätzlich bezahlte Krankentage erhalten. Fast schon erwartbar fielen daraufhin einige Reaktionen aus – sie reichten von blankem Unverständnis bis zu plumpen Witzen.

Dass bei dieser bemerkenswerten Interviewsequenz eine Chance verpasst wurde, ist augenscheinlich wie traurig. Echauffiert wird sich vielmehr

über die Unzulänglichkeiten der Angestellten im „Staatsfunk“, anstatt ein alle Gesellschaftsbereiche umfassendes Problem (nicht den weiblichen Zyklus an sich, sondern den Umgang damit) zu diskutieren.

Auch im Hochleistungssport wird dieser, der Leistung nicht förderliche Umstand immer noch oft kleingehalten und selten umfassend erforscht. Vermutlich auch, weil es sich um eine „Sache“ handelt, die nur das „schwache Geschlecht“ betrifft.

Mit Mikaela Shiffrin hat nun ein echter Superstar aus der Sportwelt dazu Stellung genommen. Und zwar so, wie es sich gehört: Als wäre es die normalste Sache der Welt.

philipp.albrechtsberger@kurier.K

Der eigentliche Skandal