



## Wie gehen die weiblichen Sportstars mit der Periode um?

Salzburger Nachrichten/Österreich | Seite 22 | 4. Februar 2023  
Auflage: 83.956 | Reichweite: 295.000

Salzburger Landeskliniken

# Wie gehen die weiblichen Sportstars mit der Periode um?

Was tun vor einer Sportgroßveranstaltung wie der WM? Aktive, Trainerinnen und Sportmedizinerinnen geben Einblicke.

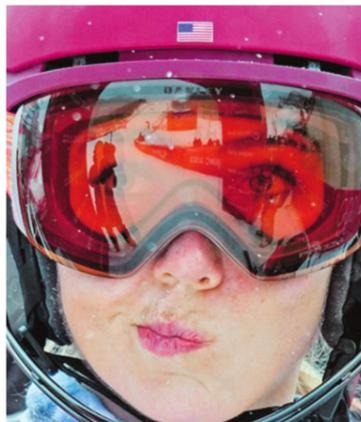
**STEPHANIE RAUSCH**  
**RICHARD OBERNDORFER**

**SALZBURG.** Sie sei in einer ungünstigen Phase ihres Zyklus und deshalb besonders müde nach dem Wettkampf. Das erklärte Mikaela Shiffrin nach ihrem zweiten Riesentorlauf-Sieg am Kronplatz in einem Interview. Die Athletin sprach dabei von ihrer Menstruation und ließ aufhorchen.

Maria Cudrigh ist als Trainerin am Olympiazentrum in Salzburg in der Sportart Ski Alpin tätig und selbst noch als Athletin aktiv. Sie erklärt: „Der weibliche Zyklus lässt sich grob in zwei Hauptphasen einteilen: die erste, auch Follikularphase genannt, vor dem Eisprung und die zweite, auch Lutealphase, zwischen dem Eisprung und der Menstruationsblutung.“ In der ersten Phase des Zyklus bis zum Eisprung spreche der Körper besser auf intensive Belastungen an. In der zweiten Phase sinke der Hormonspiegel

ab, der Körper sei nicht mehr so leistungsfähig. Im Training können sich Sportlerinnen diese Umstände zunutze machen. „In der ersten Zyklusphase kann zum Beispiel Intervalltraining oder Maximalkrafttraining sinnvoll sein, während in der Lutealphase ruhigere Einheiten und Koordinationstraining förderlich sind. Das muss aber immer von Athletin zu Athletin unterschiedlich betrachtet werden.“ Cudrigh selbst gestaltet ihr eigenes Training zyklusorientiert. Sie habe damit bis jetzt sehr gute Erfahrungen gemacht.

„Es ist auch wichtig zu sagen, dass es sehr viele Faktoren gibt, die sich auf die Leistungsfähigkeit auswirken können. Dazu zählen etwa die Ernährung, die Psyche, Regeneration und eben die Hormone“, sagt Sport- und Ernährungswissenschaftlerin Judith Haudum. „Natürlich kann es dann der Fall sein, dass Wettkämpfe in ungünstigen Zyklusphasen von Athletinnen stattfin-



**Mikaela Shiffrin brachte das Thema Zyklus ins Rollen.** BILD: SN/AP

den. Wichtig ist es zu erkennen, dass das nicht bedeuten muss, dass man nicht performen kann.“

Was also tun vor einem Großereignis wie der am Sonntag startenden Ski-WM in Courchevel-Méribel? Für Eveline Ledl-Kurkowski, Sportmedizinerin am Universitätsklinikum Salzburg, haben Hoch-

leistungssportlerinnen bei der Periode recht unterschiedliche Wahrnehmungen. „Nicht alle sind gleich von Menstruationsbeschwerden betroffen. Einige haben Beschwerden, andere kaum“, so die Ärztin.

Internationale Studien bestätigen zudem: Es gebe keine wirkliche Korrelation zwischen olympischen Medaillengewinnerinnen und Zyklusphasen, weiß Ledl-Kurkowski, früher selbst Spitzenleichtathletin.

Spezielle Planungen gegen starke Menstruationsbeschwerden vor einer Großveranstaltung sind aber im Sport Usus, „denn es droht bei starken Blutungen oder Krämpfen ein erheblicher Leistungsabfall“, so die Sportmedizinerin. Vor Großereignissen könne die Menstruation durchaus verschoben werden, „wenn die Athletinnen Hormonpräparate wie die Pille, verlängert, verkürzt oder durchgehend nehmen“, sagt Ledl-Kurkowski, die zu dieser Praxis gleich warnt: „Das sollte man dennoch nicht zu oft machen.“

Faktum sei, dass Hormontherapien wie die Pille, die Spirale oder Hormonstäbchen den Zyklus stabilisieren, Beschwerden wie Krämpfe oder starke Blutungen reduzieren oder ganz ausbleiben lassen können. Nicht jede Sportlerin verträgt jede Pille gleich gut, es kann aber für jede Sportlerin die optimale Verhütungsmethode gefunden werden.

Was das Training betrifft, so die Sportmedizinerin Ledl-Kurkowski, seien ihrer Erfahrung nach die Leistungen ab dem zweiten Tag der Blutung und in der ersten Zyklusphase besser als in der zweiten Zyklushälfte, allerdings mit großen individuellen Unterschieden.

Was sind die grundsätzlichen Erfahrungen bei Regelbeschwerden in der Sportmedizin? „Gefühlt sind nicht so viele Athletinnen von der Periode in ihrer Leistung beeinträchtigt“, so Ledl-Kurkowski. Das ist die gute Nachricht für die Athletinnen vor der Ski-WM.