

Zyklusorientiertes Training

**Janina Hochstrasser,
Sportphysiotherapeutin**

med&motion
Experten in Physiotherapie & Training



Fragen in die Runde

Wem ist
„Zyklusorientiertes
Training“ ein Begriff?

Wer spricht das Thema
Menstruationszyklus mit
den Spielerinnen an?

Wer integriert den Zyklus ins
Training?



„ I'm kind of at an unfortunate time of my monthly cycle, so I'm like..more tired right now..“

„Ich komm nicht einmal zum Radfahren, was ich sonst jeden Monat mache , bin einfach zu müde..!“

Facts Athletinnen vs. Athleten

höhere Verletzungsrate & schlechtere Grundgesundheit

Mehr Knochenstressfrakturen

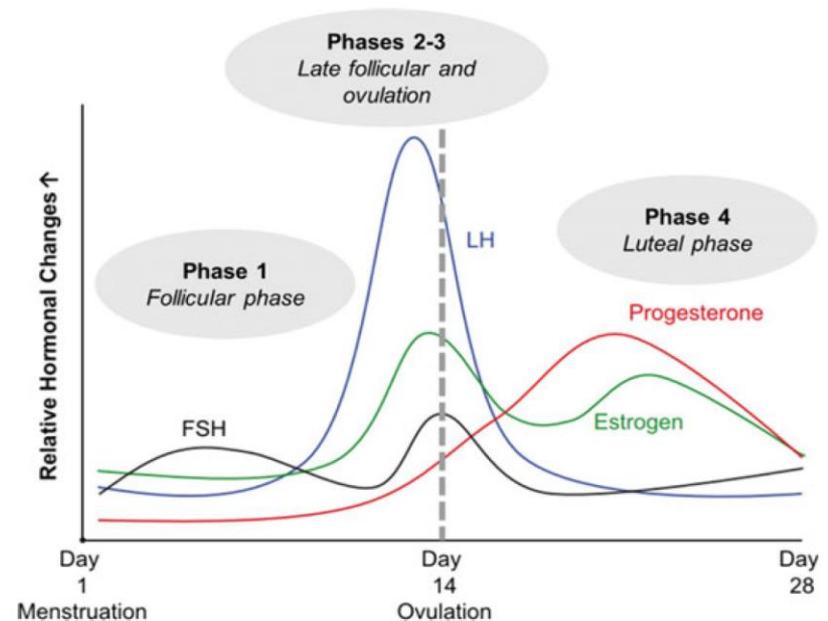
2-4x höheres Risiko für Kreuzbandverletzungen

Schlechtere Outcomes von VKB Operationen

Mehr Gehirnerschütterungen sowie time – out –of sport aufgrund dessen

Weiblicher Zyklus

- Natürlicher Zyklus (ohne hormonelle Verhütung)
- Follikelphase: Einsetzen Mens – vor Eisprung -> Hormone tief
- Eisprung: starker Anstieg Östrogen
- Lutealphase: Eisprung bis Mens -> Anstieg Östrogen & Progesteron
- Menstruation: tiefen Hormone



Zyklusphasen – mögliche Veränderungen

- Menstruation: körperliche Symptome, Magnesium kann Krämpfe lindern
- 1. Zyklusphase: besserer Effekt Maximalkrafttraining -> Proteine
- Kurz vor Eisprung: Leistungsverbesserung -> höhere Verletzungsrate
- Eisprung: teilweisen Unterbauchschmerzen
- 2. Zyklushälfte: Fokus auf komplexe Kohlenhydrate (Kartoffel, Vollkornpasta)
- Woche vor Menstruation: Energiebedarf bis zu 20% höher
- mögliche prämenstruelle Symptome (Kopfschmerzen, Müdigkeit, veränderte Stimmung, veränderter Schlaf) -> Magnesium

Weiblicher Zyklus - Hürden

Viele Athletinnen verhüten hormonell -> Schwankungen geringer

Nicht jeder Zyklus hat einen Eisprung

Einfluss der Hormone sehr individuell

Wissenschaft weiss noch wenig

Zykluskontrolle schwierig -> Urinprobe, Blutprobe

Viele selbsternannte „ZyklusexpertInnen“, vor allem auf Social Media

Integration Mannschaftssport

SFV -> Umsetzung Frauen-Nationalmannschaft

Swiss Olympic „ Frau und Spitzensport“

3- Säulen- Prinzip

Aufklärung Staff – Zyklustracking – individuelle Anpassungen

Start: ab Einsetzen der Menstruation, Aufklärung schon vorher möglich

3-Stufen-Modell für Trainer*innen: Mit diesen Schritten kann der Zyklus ins Training integriert werden.

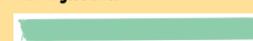
Adrian Rothenbühler | © 2023 Swiss Olympic

maximieren

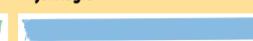
(Zyklusgesteuert)

Die hormonellen Schwankungen während des Menstruationszyklus werden für eine Leistungsoptimierung ausgenutzt.

Trainingsstruktur



Physiologie



Empowerment



integrieren optimieren

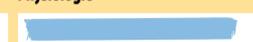
(Zyklusoptimiert)

Der Monatszyklus ist Teil des Monitorings und während den Menstruationsbeschwerden werden Anpassungen vorgenommen.

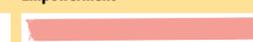
Trainingsstruktur



Physiologie



Empowerment



verstehen ansprechen

Über den Menstruationszyklus und die Art der Verhütung wird gesprochen.

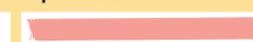
Trainingsstruktur



Physiologie



Empowerment



Trainingsstruktur*

Physiologie*

Empowerment*

* benötigte Handlungs-/Wissenskompetenzen

«Frauenspezifische Themen ansprechen – aber wie?»



Bereite dich vor!

Zeige Wertschätzung!

Hör aktiv zu!

**Zeige echtes,
aufrichtiges Interesse!**

**Mehr fragen,
weniger sagen!**

«Frauenspezifische Themen ansprechen – aber wie?»

Bereite dich vor!



- Sei empfänglich und offen für sensible Themen
- Warte nicht ab, sondern geh bei Bedarf auf die Athletin zu und sprich sie auf ein Thema an
- Überlege dir im Vorfeld, wie du das Gespräch angehen willst: «Was, warum, wie, wo und wann möchte ich das Thema ansprechen?» Ein «Icebreaker» oder eine Einstiegsfrage können helfen
- Informiere dich über **frauenspezifische Themen**
- Achte auf deine verbale und non-verbale Kommunikation (Nähe, Blickkontakt, Inhalt) – sei aufmerksam, interessiert und wohlwollend
- Plane genügend Zeit ein und wähle ein **angenehmes Setting** für das Gespräch
- Kläre am Gesprächsende mit der Athletin, wie es weitergeht

Bereite dich vor!

Zeige Wertschätzung!

Hör aktiv zu!

Zeige echtes, aufrichtiges Interesse!

Mehr fragen, weniger sagen!

Weiterführende Informationen

«Frauenspezifische Themen ansprechen – aber wie?»

Zeige Wertschätzung!



- Drücke deine Wertschätzung für die Athletin aus. Beispiele:
«Ich bin beeindruckt, was du schon alles erreicht hast», «Ich bin der Meinung, dass dir das bisher gut gelungen ist» oder «Schön, dass wir dieses Thema miteinander besprechen konnten, das bringt uns wieder ein Stück weiter»

Bereite dich vor!

Zeige Wertschätzung!

Hör aktiv zu!

Zeige echtes, aufrichtiges Interesse!

Mehr fragen, weniger sagen!

Weiterführende Informationen

«Frauenspezifische Themen ansprechen – aber wie?»

Hör aktiv zu!



- Sei aufmerksam: Was sagt die Athletin, was ist ihre Meinung, ihr Gefühl?
- Strecke deine Fühler aus und höre auch indirekte Hinweise der Athletin
- Vermeide voreilige Annahmen und Schubladisierungen
- Im Gespräch kann es helfen, Aussagen zu paraphrasieren (Sachaussagen mit eigenen Worten wiederholen), zu verbalisieren (emotionale Aussagen in eigene Worte fassen) und zusammenzufassen

Bereite dich vor!

Zeige Wertschätzung!

Hör aktiv zu!

Zeige echtes, aufrichtiges Interesse!

Mehr fragen, weniger sagen!

Weiterführende Informationen

«Frauenspezifische Themen ansprechen – aber wie?»

Zeige echtes, aufrichtiges Interesse!



- Vertraue der Athletin, nimm sie ernst und versuche, sie zu verstehen
- Stelle den Menschen ins Zentrum und nicht nur die Leistung
- Sei neugierig und frage bei Bedarf nach
- Fokussiere dich nicht auf dich selbst, sondern auf die Athletin

Bereite dich vor!

Zeige Wertschätzung!

Hör aktiv zu!

Zeige echtes, aufrichtiges Interesse!

Mehr fragen, weniger sagen!

Weiterführende Informationen

«Frauenspezifische Themen ansprechen – aber wie?»

Mehr fragen, weniger sagen!

- Stelle offene Fragen. Zum Beispiel: «Wie fühlst du dich dabei?»
- Benutze lösungs- und ressourcen-orientierte Fragen. Zum Beispiel: «Was wären mögliche Lösungen?», «Was hast du schon probiert?» oder «Wer könnte dich wie unterstützen?»
- Informiere dich über [lösungsorientierte Coaching-Ansätze](#)

Bereite dich vor!

Zeige Wertschätzung!

Hör aktiv zu!

Zeige echtes, aufrichtiges Interesse!

Mehr fragen, weniger sagen!

Weiterführende Informationen

Integrieren des Zyklus



- Zyklustracking -> App (zB. Flo)
- Eintragen von Menstruation, Symptomen, Schlaf, Selbstwahrnehmung Leistung, Heisshungerattacken
- Hormonelle Verhütung ja/nein
- nach 3 Monaten -> Evaluation

Optimieren des Zyklus

Schmerzen (Menstruation)

- Entzündungshemmer (z.B. Ibuprofen), sobald Menstruation beginnt
- Mönchspfeffer

Stärkerer Effekt von Maximalkrafttraining



Kurzer Schmerz (Eisprung)

- Entzündungshemmer (z.B. Ibuprofen)

Tiefere Gelenkstabilität und höhere Dehnbarkeit der Bänder

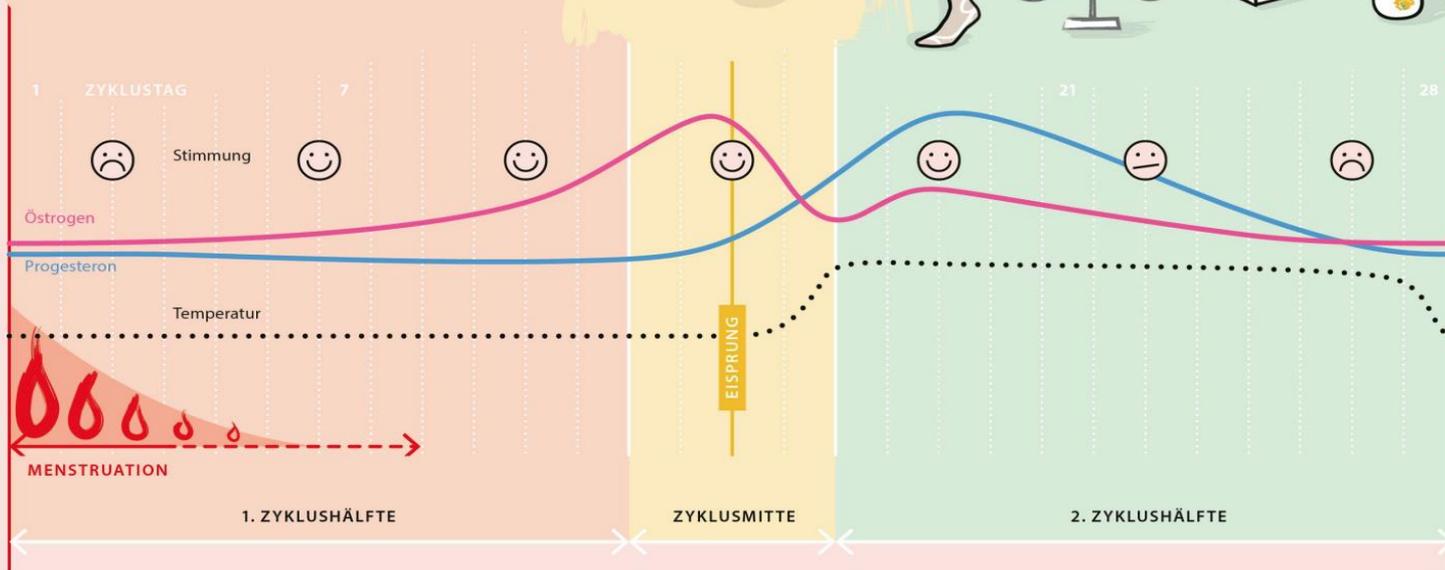


Reduzierte Leistung in feuchter Hitze

- (7-10 Tage vor der Menstruation) → Akklimatisation

Prämenstruelles Syndrom (5-7 Tage vor der Menstruation)

- **Wassereinlagerung** → Stützstrümpfe tragen
- **Heisshungerattacken** (Energiezufuhr steigt an) → Achtung: Energiebilanz!
- **Schweregefühl/Verdauungsbeschwerden** (Krämpfe, Blähungen, Durchfall usw.) → Mönchspfeffer
- **Psychische Instabilität** → psychologische Beratung, Mönchspfeffer, pflanzliche Heilmittel (z.B. Johanniskraut)



Tipps

- Führe ein **Menstruationstagebuch**
- Lasse regelmässig deine **Eisenwerte** prüfen
- Achte bei der Verwendung der **Herzfrequenzvariabilität** als Indikator darauf, dass diese im Verlauf des Menstruationszyklus sehr stark variieren kann



Umsetzung im Vereinssport

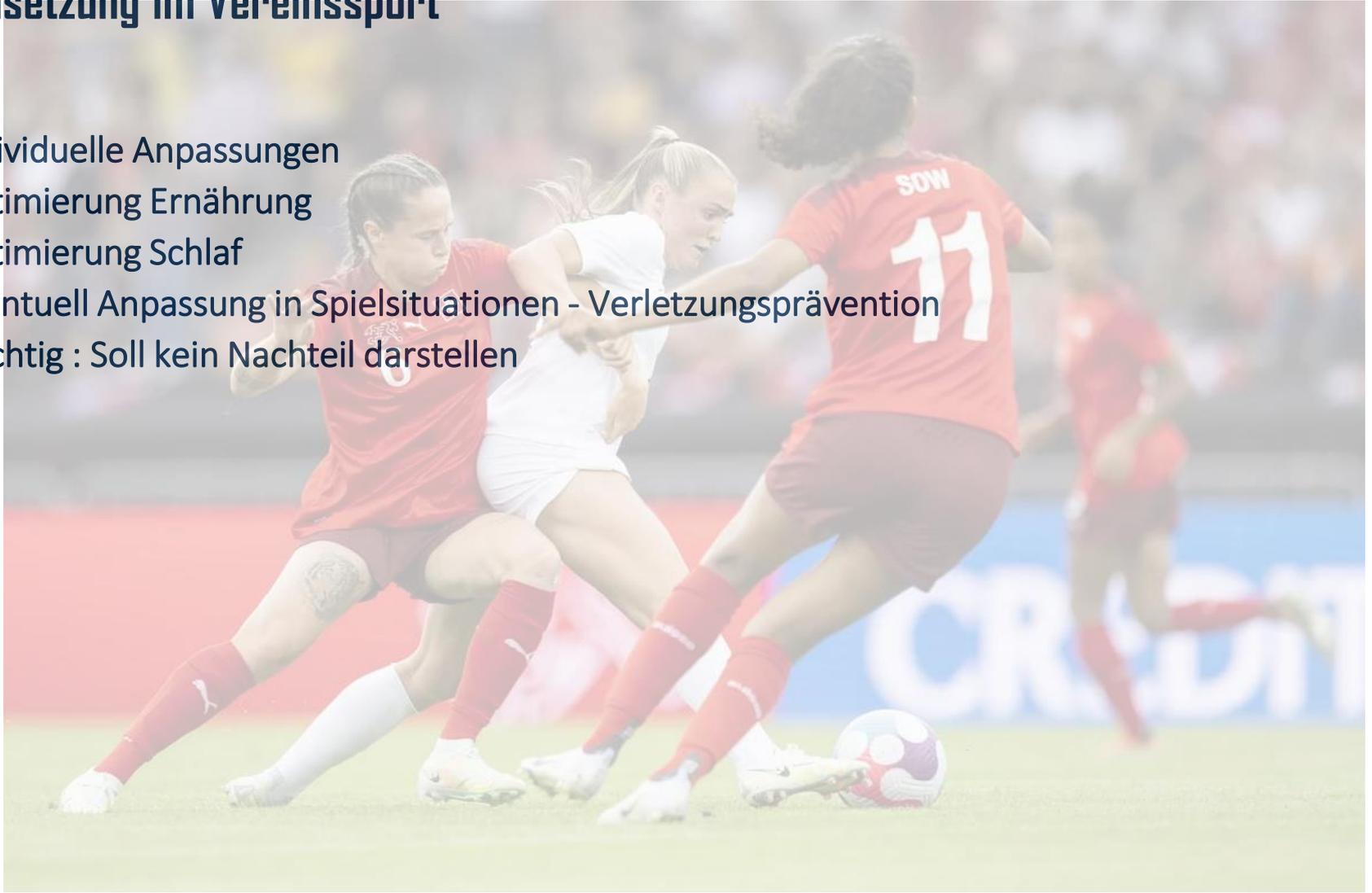
Individuelle Anpassungen

Optimierung Ernährung

Optimierung Schlaf

Eventuell Anpassung in Spielsituationen - Verletzungsprävention

Wichtig : Soll kein Nachteil darstellen



Take Home Message

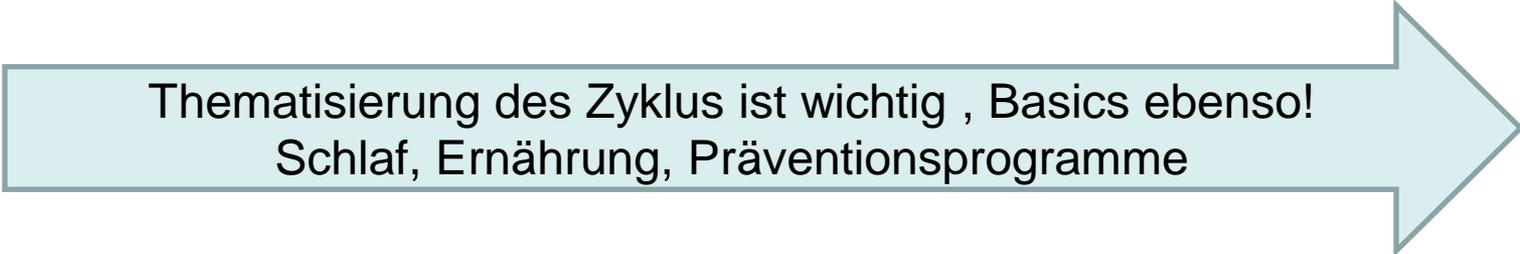
Wissensaneignung zum weiblichen Zyklus

Offene und empathische Kommunikation mit den Athletinnen

Zyklustracking

Gemeinsames Evaluieren

Allfällige individuelle Anpassungen



Thematisierung des Zyklus ist wichtig , Basics ebenso!
Schlaf, Ernährung, Präventionsprogramme

Ressourcen & Tipps



<https://www.swissolympic.ch>



Danke fürs Zuelose 😊



Kontakt und Adresse

med&motion Aarau

Bucherstrasse 3
5000 Aarau
Telefon: +41 62 559 91 99
E-Mail: aarau@medandmotion.ch

med&motion St. Gallen

Gartenstrasse 8
9000 St. Gallen
Telefon: +41 71 797 07 07
E-Mail: st.gallen@medandmotion.ch

med&motion Bern

Effingerstrasse 16
3008 Bern
Telefon: +41 31 904 04 04
E-Mail: bern@medandmotion.ch

med&motion Zürich

Albisriederstrasse 253
8047 Zürich
Telefon: +41 44 401 02 03
E-Mail: zuerich@medandmotion.ch



med.and.motion