



In der Regel fit

In sich Reinhören

Während der Periode ganz genau schauen, wo die eigenen Grenzen sind, und entsprechend Pausen beim Training einplanen!

Nachfragen

Wenn die Schmerzen sehr ausgeprägt sind, mit der Frauenärztin darüber sprechen, weil es sich um die gutartige Erkrankung Endometriose handeln könnte.

Protokoll führen

Leistungssportlerinnen notieren sich, wann sie besonders gute Ergebnisse erzielen. Das können wir auch – und daran sehen, was uns wann guttut.



STECKER RAUS

NUTZE DIE POWER DEINER HORMONE

An guten Tagen stecken wir ein Work-out locker weg, an anderen ist es die reine Quälerei. WAS DER ZYKLUS DAMIT ZU TUN HAT, erklärt Gynäkologin Maggie Banys-Paluchowski

INTERVIEW TINA EPKING

Sollten Frauen grundsätzlich anders trainieren als Männer?

Das kann man so pauschal nicht beantworten. Es gibt Frauen, die merken, dass ihre Stimmung und Leistungsfähigkeit sehr stark davon abhängig ist, wo sie im Zyklus gerade stehen – und das unterscheidet sie natürlich von Männern. Für sie kann es sehr sinnvoll sein, den Zyklus beim Training zu berücksichtigen.

Welche Phasen gibt es denn?

Wir unterscheiden zwei Phasen. Die erste ist die Follikelphase. Sie dauert etwa zwei Wochen. Sie startet mit dem ersten Tag der Blutung und geht bis zum Eisprung. In dieser Zeit wachsen in den Eierstöcken die Bläschen, auch Follikel genannt. Das ist die Zeit, in der Frauen mehr Energie haben und sehr leistungsfähig sind. Die zweite Phase beginnt mit dem Eisprung und geht bis zur nächsten Periode: die Lutealphase.

Das weibliche Progesteron steigt in dieser Zeit an, und die Stimmung und Leistungsfähigkeit werden ein bisschen schlechter.

Wann haben wir generell die meiste Power?

Beim Eisprung, meistens zwischen Tag 11 und 14 des Zyklus.

Und welchen Sport macht man am besten in welcher Phase?

Frauen, die die zyklusabhängigen Unterschiede merken, sind gut beraten, in der ersten Phase intensivere und anstrengendere Work-outs wie Intervall- oder Krafttraining zu machen. In der zweiten Phase sind eher leichtes Training wie Dehnungsübungen oder langsame Laufunden ideal.

Kann es schädlich sein, gegen den Zyklus zu trainieren?

Nein, das ist nicht der Fall. Es kann nur sein, dass wir das, was wir uns im Training vorgenommen haben, in der zweiten, der Lutealphase nicht so leicht erreichen.

Sollte man während der Periode überhaupt trainieren?

Spazieren gehen, Yoga oder Dehnübungen sind immer erlaubt – und tun meistens gut. Es gibt auch Frauen, die gar keine Veränderungen im Zyklus merken und mit voller Power während der Periode trainieren können.

Kann es sein, dass sich das im Laufe der Jahre ändert?

Durchaus. Es gibt Frauen, die ganz jung sind und starke Schwankungen merken, und wenn sie älter werden oder Kinder bekommen, gleicht sich das aus. Und es gibt Frauen, die erst mit den Jahren die hormonellen Schwankungen bemerken.

Wie finde ich heraus, wann ich wie am besten trainiere?

Einfach ausprobieren, auf sich und seinen Körper hören und Grenzen akzeptieren. Wenn man feststellt, dass die Leistungsfähigkeit vom Zyklus abhängt, kann man den Trainingsplan danach ausrichten. _____