

# Ich bin Sportlerin und habe meine Tage

Die Menstruation ist ein Tabu im Sport, obwohl sie die Leistung von Sportlerinnen stark beeinflussen kann. Vier Schweizer Spitzenathletinnen erzählen, wie schwierig der Umgang mit dem Zyklus ist. **Von Ursina Haller**

Es ist die gewöhnlichste Frage der Welt, doch niemand beantwortet sie detaillierter als die Sportlerin. Wie geht es dir? Sie kommt von Journalisten; vor dem Wettkampf, zwischen zwei Läufen, am Abend, wenn die Rangliste feststeht. Die Athletin sagt dann alles über ihren Körper, was für die Leistung relevant sein könnte. Die Entzündung der Nasennebenhöhlen ist etwas besser geworden. Der Iliopsoas ist verspannt. Das Frühstück habe ich gut verdaut.

Nie aber sagt die Sportlerin: Ich blute. Die Sportlerin, das ist eine Frau wie die Skirennfahrerin Michelle Gisin, die Leichtathletin Mujinga Kambundji, die Biathletin Selina Gasparin oder die Skispringerin Sabrina Windmüller. Eine Frau, die menstruiert, während sie an Weltmeisterschaften teilnimmt, einen Eishang hinunterrast oder keuchend über die Ziellinie läuft.

## Was ist bloss los mit mir?

Wie geht es dir? Wenn man Michelle Gisin das fragt, mit Verweis auf jene Tage im Monat, dann sagt sie: «Es ist komplizierter, als man denkt.» Manchmal, da steht die Skirennfahrerin oben am mit Toren ausgesteckten Hang und fragt sich: Was ist bloss los mit mir? Weshalb macht mein Körper nicht, was ich ihm sage? Warum schaffe ich es nicht, die gewöhn-

te Kraft in die Läufe zu stecken? Erst später, wenn die Bauchkrämpfe einsetzen, dieses Gefühl, als knete eine Teigmaschine den Unterleib, erst dann versteht die 23-Jährige. «Eigentlich kenne ich es ja: Bevor die Periode einsetzt, übersäuern meine Muskeln schneller als sonst. Ich fühle mich matt, einfach weniger fit», sagt Gisin. Aber die Vorzeichen sind schwer zu erkennen. Reisen, Training, Anspannung – das wirkt sich auf den Zyklus aus. Er wird unregelmässig. «Im Sommer, wenn das Aufbautraining besonders intensiv ist, bleibt die Periode manchmal monatelang aus. Und dann ist sie Anfang Saison plötzlich wieder da, und zwar umso intensiver.»

Wenn die Skirennfahrerin mit Bauchkrämpfen auf dem Hotelbett liegt, dann weiss sie genau, dass dieser Schmerz, weder Krankheit noch Verletzung, keine Ausrede sein kann, wenn sie auf dem Hang nicht die gewohnte Leistung bringt. Über jene Momente sagt Gisin: «Sie brauchen viel Energie, vor allem mental.» Der Körper sei nicht dasselbe verlässliche Arbeitsgerät. «Selbstvertrauen und Körpergefühl sind im Sport enorm wichtig. Und das fehlt vor und während der Menstruation manchmal.»

Gisin setzt alles daran, dass das «Frauenproblem» keine Rolle spielt, wenn sie an einem Wettkampf an den Start geht. Seit sie mit einer Homöopathin zusammenarbeitet, sind die Beschwerden weniger stark, der Zyklus



Frauen leiden im Stillen: Die Monatsblutung wird im Sport nicht thematisiert.

**Keine Sportlerin will, dass die Monatsblutung augenfällig wird. In körperbetonten Disziplinen ist schon das eine Herausforderung.**

verlässlicher. Dennoch verstaut sie Anfang Saison Schmerztabletten in jeder Skijacke, für den Notfall. Auf Hormonpräparate verzichtet sie bewusst. «Die Pille zu nehmen, das würde nicht zu mir passen. Ich will das, was mich zur Frau macht, nicht unterdrücken.»

Gisin ist damit eine Ausnahme unter Spitzensportlerinnen. «Viele Athletinnen nehmen Hormonpräparate, auch zur Verhütung. Im Vordergrund steht aber, dass sich die Monatsblutung damit kontrollieren lässt», sagt der Sportmediziner und Chefarzt von Swiss Ski, Walter O. Frey.

## Mit Hormonen gegen die Periode

Wie geht es dir? Die Leichtathletin Mujinga Kambundji ist noch ein Teenager, als sie sich nach dem Rennen an der U-18-WM bei einer Konkurrentin nach deren Befindlichkeit erkundigt. «Der Wettkampf lief für sie nicht erwartungsgemäss. Aber sie sagte danach zu mir, sie sei trotzdem zufrieden mit dem Resultat, denn sie habe gerade ihre Tage.» Kambundji erschrak. In diesem Moment wurde ihr zum ersten Mal bewusst, dass die Monatsblutung etwas ist, das ihren Sport beeinflussen kann. Etwas, das nicht nur mühsam ist, weil man am Wettkampftag neben allem anderen auch noch daran denken muss, Tampons einzupacken und rechtzeitig zur Toilette zu gehen. Sondern etwas, das die sportliche Leistung schmälern kann. «Damals habe ich mir