

Olympisches Outing



Sie ist die Erste, die sich traute: Die chinesische Schwimmerin Fu Yuanhui sagte an den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro vor laufenden Fernsehkameras: «Ich habe in der Nacht auf heute meine Periode bekommen, deshalb fühle ich mich schwach und müde.» Dafür erhielt Yuanhui breite Anerkennung.

Zeit tendenziell fitter. Nach dem eigentlichen Östrogen-Peak, dem Eisprung, dominiert das Hormon Progesteron, und der Körper stellt sich auf eine Schwangerschaft ein. Für manche Frauen geht bereits das mit einer tendenziellen Leistungsminderung einher. Bleibt die Schwangerschaft aus, wird am Ende dieser Phase die Menstruation eingeleitet. Auch dann gilt: Manche Frauen sind während der Monatsblutung genau gleich leistungsfähig wie sonst. Andere hingegen kämpfen mit Beschwerden wie Bauchkrämpfen, Niedergeschlagenheit oder Migräne. Das kann einen Leistungsknick zur Folge haben. «Es gibt Frauen, die während der Menstruation kaum ihrer normalen Arbeit nachgehen können. Dieser Zustand ist auch für Sportlerinnen nicht ausgeschlossen», sagt Walter O. Frey.

Renndaten bestimmen den Zyklus

Wie geht es dir? Die Skispringerin Sabrina Windmüller hat schon früh gelernt, sich das regelmässig selbst zu fragen. «Meine Mutter hat mir nahegelegt, meine Temperatur täglich zu messen, damit ich verstehe, dass sich mein Körper während des Zyklus verändert», sagt sie. Später, als Sportstudentin, hat Windmüller mit zyklusorientiertem Training experimentiert. In der ersten Phase muskelaufbauendes Kraft- und Schnellkrafttraining; dem Östrogen werden anabole, also aufbauende Wirkungen zugeschrieben. Nach dem Eisprung, wenn das abbauende Progesteron dominiert, Ausdauertraining. «Ich konnte keine Wirkung erkennen. Aber vielleicht habe ich es nicht lange genug versucht», sagt Windmüller.

Heute studiert die Skispringerin vor der Saison den Wettkampfkalender. Und beginnt zu rechnen: Wie viele Sportlerinnen will die 29-Jährige nicht, dass sie während wichtiger Wettkämpfe die Periode bekommt. Windmüller benutzt deshalb einen Verhütungsring, der eigentlich alle drei Wochen abgesetzt wird. Sie nimmt ihn im Winter bis zu drei Monate ohne Unterbruch - womit Eisprung und Abbruchblutung ausbleiben. «Viele Athletinnen richten die Einnahme der Pille nach den Renndaten aus, so dass sie von hormonellen Schwankungen und der Menstruation verschont bleiben», sagt Frey. Sabrina Windmüller sagt, sie wolle das Thema während der intensiven Zeit aus dem Kopf haben. «Es stört mich, bei Wettkämpfen von einem WC abhängig zu sein.» An den Schanzen stehe am Start oft keine Toilette; dass ein Veranstalter sogar Binden oder Tampons für die Athletinnen zur



Michelle Gisin setzt auf Homöopathie.

Verfügung stellt, sei undenkbar. Windmüller setzt aber auch auf den Verhütungsring, weil der weibliche Körper in der zweiten Zyklushälfte vermehrt Wasser einlagert. Das kann im Skispringen ein Nachteil sein: «Wenn ich den Zyklus natürlich gewähren lasse, leide ich nach dem Eisprung oft unter einem Wasserstau. Mein Körper ist in dieser Zeit schwerer und träger.» In ihrem Sport, wo das Körpergewicht entscheidend ist und sogar die Skilänge anhand des BMI berechnet wird, kann sich das bis auf die Rangliste auswirken.

Niemand fragt

Wie geht es dir? Wenn die Biathletin Selina Gasparin ihre Konkurrentinnen danach fragt, dann sind Menstruationsbeschwerden selten Teil der Antwort. «Rund die Hälfte aller Biathletinnen hat gar keine Periode», sagt Gasparin. Amenorrhoe, das Ausbleiben der Periode während mehr als drei Monaten, ist bei Ausdauersportlerinnen verbreitet: Trainieren die Frauen sehr viel und haben einen geringen Körperfettanteil, kann die Regelblutung ausbleiben - teilweise mit fatalen Folgen (siehe Box unten). «Wenn man den Körper mit dem Sport so sehr stresst, dass er keine Schwangerschaft mehr vorbereiten kann, dann gibt das schon zu denken», sagt Gasparin. Eine Zeitlang könne man das auf sich nehmen, in jüngeren Jahren etwa und im Hinblick auf ein wichtiges Ereignis wie Olympische Spiele. «Langfristig aber besser nicht.» Gasparin, die



Sprintet mit Spirale: Mujinga Kambundji.

«Wenn man den Körper so stresst, dass er keine Schwangerschaft mehr vorbereiten kann, dann gibt das zu denken», sagt Selina Gasparin.

Mutter einer Tochter ist, wusste schon immer, dass ihr die Familiengründung wichtig ist, gleich wichtig wie der Sport. Die 32-Jährige achtet darauf, dass sie ihrem Körper immer genügend Energie zuführt. «Das Training ist dadurch zwar aufwendiger, als wenn ich weniger essen würde. Aber dafür habe ich einen regelmässigen Zyklus.» Auf Hormone verzichtet Gasparin; die Erfahrungen mit der Pille waren nicht nur positiv. «Sie wirkte sich auf meine Stimmung aus. Als ich sie absetzte, fühlte ich mich plötzlich viel zufriedener.» Eine mögliche Nebenwirkung von Hormonpräparaten ist, dass sie die Psyche beeinflussen - positiv ebenso wie negativ. Bei einigen Frauen senkt die Pille die psychische Anspannung vor der Menstruation, andere reagieren genau umgekehrt. Für Sportlerinnen, die mental in Topform sein müssen, kann das eine Gratwanderung sein. «Bis eine Athletin das für sie richtige Präparat gefunden hat, dauert es manchmal Jahre», sagt Frey.

Wie geht es dir? Untereinander reden die Athletinnen durchaus über die Periode. Aber würden die Skirennfahrerin, die Leichtathletin, die Biathletin, die Skispringerin die Menstruation jemals in einem Interview ansprechen? Diesen für den weiblichen Körper zentralen Vorgang, den die Gesellschaft auch ausserhalb des Sports weitgehend ausblendet? Selina Gasparin sagt: «Bisher hatte ich keinen Grund dazu. Die Periode, das ist für mich, wie wenn es regnet - dann regnet es eben. Darüber muss ich nicht sprechen.»

Mujinga Kambundji sagt: «Auch wenn mich die Periode im Wettkampf tangieren würde, ich würde es nicht erwähnen. Auch vor mir selber kann das keine Ausrede sein.» Michelle Gisin sagt: «Ich würde mich nicht getrauen, Menstruationsbeschwerden anzusprechen. Aber eigentlich ist es unverständlich, dass etwas so Alltägliches immer noch im Stillen geschehen muss.» Sabrina Windmüller sagt: «Natürlich würde ich darüber sprechen. Der Zyklus gehört zu mir, als Sportlerin und als Frau. Aber es fragt nie jemand danach.»



Sabrina Windmüller plant den Zyklus.



Glücklicher ohne Pille: Selina Gasparin.

vorgenommen, dass ich das bei mir nie zulassen werde», sagt Kambundji. Frei von Menstruationsbeschwerden, liess sich die 24-Jährige später eine Hormonspirale einsetzen. Durch die lokale Abgabe von Gestagen in die Gebärmutter sorgen Präparate wie Mirena dafür, dass die Monatsblutung stark abgeschwächt wird oder ganz ausbleibt. «Ich habe mich nicht nur wegen des Sports dafür entschieden. Aber für Athletinnen ist die Spirale eine gute Lösung. Damit muss man mit keinen Überraschungen rechnen.»

Tag X, der wichtigste Wettkampf. Darauf bereiten sich Sportlerinnen akribisch vor, oft jahrelang. «Wenn just dann, etwa an Olympischen Spielen, die Menstruation einsetzt, dann hat die Athletin im Vergleich zur Konkurrentin ganz einfach einen Störfaktor mehr, den sie bewältigen muss», sagt Walter O. Frey. Das beginnt bei der Hygiene: Keine Sportlerin will, dass die Monatsblutung augenfällig wird. In körperbetonten Disziplinen wie Schwimmen, Kunstturnen oder Eiskunstlauf ist allein schon das eine Herausforderung.

Die sportliche Leistung, das ist die zweite, weitaus grössere Herausforderung: Dass der Zyklus die Tagesform einer Athletin beeinflusst, muss nicht, kann aber sein. Hormonell betrachtet wird der weibliche Zyklus in drei Phasen eingeteilt. Die erste ist durch einen steigenden Östrogenspiegel im Blut gekennzeichnet. Viele Frauen fühlen sich in dieser

Wenn die Menstruation ausbleibt

Osteoporose und Embolien bei Ausdauersportlerinnen

Seltene oder fehlende Menstruationszyklen bei Spitzensportlerinnen beschäftigen auch die Medizin. Das Thema ist wenig populär, aber Sportmediziner und Gynäkologen versuchen eine Basis zu legen, damit Athletinnen besser informiert sind.

Kerstin Blickenstorfer, Oberärztin an der Klinik für gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin am Universitätsklinikum Zürich, leistet Pionierarbeit mit den Schweizer Biathletinnen. In einem Workshop, bei dem die Nachwuchsbioathletinnen von Swiss Ski entscheidend für den Knochenmetabolismus, bei intensivem Training und tiefem Körperfettanteil produziert der heranwachsende Körper jedoch nicht genügend Östrogen. «Das ist während, aber auch nach der Karriere ein ernsthaftes gesundheitliches

Problem», sagt die Ärztin. Viele Sportlerinnen sähen es zunächst nicht als Nachteil, wenn keine Monatsblutung komme. «Für den Sport kann das praktisch sein, und das ist oft alles, was für Athletinnen zählt. Aber den Frauen ist wohl nicht bewusst, was die Amenorrhoe für ihre Knochen bedeuten kann.»

Athletinnen mit bestehender Amenorrhoe sollten die fehlenden Hormone unbedingt substituieren. «Aber bei der Einnahme von Hormonpräparaten ist Vorsicht geboten. Eine gute Beratung ist unabdingbar», sagt Blickenstorfer. Hormonpräparate erhöhen vor allem in den ersten Einnahmemonaten das Risiko für Blutgerinnsel (Thrombosen oder Embolien). Die bei Athletinnen verbreitete Praxis, die Pille nur in der Hauptwettkampfzeit zu nehmen und danach wieder

abzusetzen, ist suboptimal, weil sie das Risiko immer wieder neu erhöht. Auch für Sportlerinnen, die sich wegen einer Verletzung oder auf langen Flugreisen kaum bewegen, besteht ein grösseres Thromboserisiko, die in Trainings und Wettkämpfen extrem schwitzen und damit den Körper stark austrocknen, sind gefährdet. «Diese Dinge wissen die Athletinnen oft nicht, wenn sie anderweitig an Präparate gelangen», sagt Blickenstorfer. Zusammen mit dem Teamarzt Walter O. Frey hat sie deshalb den Workshop mit den Biathletinnen initiiert. Doch auch in anderen Sportarten bestehe Aufklärungsbedarf. «Die Tabuisierung ist nicht gesund», sagt die Ärztin. Das gelte im Übrigen nicht nur für Sportlerinnen. «Ein offener Umgang mit dem Thema käme allen Frauen zugute.» (ush.)