

It's a man's workout:
Laut Studienlage
bestimmen Kerle,
welche Sport-Styles
der Hit sind



Ohhh, MANN!

Schon gewusst? Wir Frauen tragen Shirts und machen Workouts, die eigentlich für Männer designt wurden. Weil Sportstudien unsere Bedürfnisse in der Regel ignorieren. Diese Lücke an datenbasiertem Wissen zum weiblichen Körper – kurz: **Gender Data Gap** – hat jedoch Folgen

Das ist doch nicht diskriminierend, sondern pragmatisch gedacht, wo ist denn dein Problem?“, meinte er. Und ich? Hätte meinem (eigentlich) Liebsten als Antwort gern die Augen ausgekratzt. Ich hatte ihm gerade erzählt, dass die meisten Studien im Sport- und Fitnessbereich mit Männern durchgeführt wurden. Hauptsächlich deswegen, weil es einfacher und billiger ist, keinen Zyklus, keine Pilleneinnahme oder mögliche Schwangerschaft in einer Studie berücksichtigen zu müssen. Und das war seine Reaktion? WO MEIN PROBLEM SEI?

MIESE FRAUENQUOTE

Das „Problem“ betrifft nicht nur mich, sondern (Stand 2022) weltweit etwa 3 976 000 000 Frauen und Mädchen. Denn die Ergebnisse, die aus diesen sportlichen Untersuchungen gezogen werden, und auch die Richtlinien und Trainingspläne, die wiederum daraus hervorgehen – sie sind

auf den Mann zugeschnitten. Der männliche Körper wird also als Norm betrachtet.

Heißt umgekehrt: Aktuell setzen sich gerade weniger als ein (!) Prozent aller Untersuchungen mit frauenspezifischen Fragen auseinander. Bei wissenschaftlichen Versuchen beträgt der Frauenanteil zwar im Schnitt 35 bis 40 Prozent, Unterschiede zwischen den Geschlechtern werden bei den Analysen aber nicht gemacht. Dabei ist die Berücksichtigung der weiblichen Physiologie, des weiblichen Zyklus und anderer hormoneller Einflüsse richtig wichtig: um als Frau verletzungsfrei zu trainieren, um ebenso von den gesundheitlichen Effekten durch Sport zu profitieren und um ebensolche Erfolge (etwa im Spitzensport) wie Männer feiern zu können.

Zum Beispiel liegt die optimale Wassertemperatur laut Internationalem Schwimmverband „World Aquatics“ beim Wettkampfschwimmen bei 26 Grad (+/- 1 Grad). Doch diese Richtlinie ist auf den männlichen Körper

ausgelegt, dessen Muskelanteil von Natur aus höher und Körperfettanteil niedriger ausfällt als beim weiblichen Körper. Für Schwimmerinnen stimmen also nicht mal die Rahmenbedingungen, um eine ähnlich starke Performance ablegen zu können wie Schwimmer. Oh, Mann!

SHIRTS, DIE FÜR UNS NICHT FUNKTIONIEREN

Selbst wenn Schwimmen nicht so Ihr ist, trainieren Sie vielleicht im Gym oder gehen Laufen. Obacht, das hierbei getragene Oberteil – vom Unterhemd bis zur Jacke – wurde ziemlich sicher für einen Männerkörper entwickelt. „Ein häufiger Ansatz, auf Geschlechterunterschiede einzugehen, ist ‚Pinking and Shrinking‘, für Frauen fallen Kleidung und Sportartikel einfach nur kleiner aus. Aber das geht an weiblichen Bedürfnissen vollkommen vorbei“, erklärt die Sportpsychologin Prof. Dr. Jana Strahler von der Universität Freiburg. Schließlich regeln Frauen beispielsweise ihre Körpertempera- >

„DER ANSATZ
,PINKING AND
,SHRINKING‘
GEHT AN
WEIBLICHEN
BEDÜRFNISSEN
VOLLKOMMEN
VORBEI“

tur ganz anders als Männer. Deren Mehr an Muskeln produziert auch mehr Wärme, und ihre dickere Haut isoliert besser. Was nützt uns ein hochfunktionelles (oft gleichzusetzen mit sündhaft teures) Funktionsshirt, wenn es bei uns nicht funktioniert? Bleiben wir beim Thema Training. Als bislang sinnvoll erachtete Trainingspläne im Kraft- und Ausdauerbereich umfassen Phasen mit intensiverer Belastung und Regenerationseinheiten. Gerade anfangs sind letztere kürzer, um den Trainingsreiz zu erhöhen. Erst nach einer gewissen Zeit ist längeres Ausruhen der Schlüssel zum eigentlichen Erfolg. Das Problem: „Die Trainingsperiodisierung und den weibli-

chen Zyklus kann man nicht einfach übereinanderlegen“, sagt Jana Strahler. Kurz vor und während der ersten Tage der Periode haben wohl die wenigsten Frauen genug Energie für intensives Training. Zudem spielt der weibliche Zyklus in Punkto Verletzungsrisiko eine entscheidende Rolle.

Zur Erinnerung: In der Phase vor dem Eisprung steigt der Östrogenspiegel stetig an und erreicht dann seinen Höhepunkt, bevor er deutlich abfällt und später erneut leicht ansteigt. Was diese Kurve mit Verletzungen zu tun hat? Östrogene vermindern die Quervernetzung der Kollagenfasern, aus denen Sehnen und Bänder bestehen. Das Gewebe wird elastischer, die Ge-



fahr eines Bänderrisses also höher. Studien zeigen, dass um den Eisprung herum die Wahrscheinlichkeit eines Kreuzbandrisses im vorderen Knie mehr als doppelt so hoch ist wie zu anderen Zeiten (was nicht nur für Profi-Fußballerinnen, sondern auch Hobby-Skifahrerinnen und Urlaubs-Beachvolleyballerinnen wichtig zu wissen ist). Trainierte Muskeln und saubere Bewegungsausführung sind dann mehr denn je gefragt. Ist der Östrogenspiegel während der Periode hingegen niedrig, sind Bänder und Sehnen fester, aber weniger flexibel. Eine Muskelverletzung ist wahrscheinlicher – ein leichtes Warm-up daher noch entscheidender!

Unter der Pille sind der Östrogen- und Progesteronspiegel gleichbleibend flach. Bänder und Sehnen sind fester als beim natürlichen Zyklus. Eine Extra-Dosis Yoga oder Stretching kann also nicht schaden.

Apropos schaden: Östrogene sind wichtig für die Stabilität der Knochen. Der konstant niedrige Spiegel tut der Knochengesundheit langfristig nicht gut. Wenn die Einnahme alternativlos ist, empfiehlt sich eine Pille mit niedrigem Progesteron-Anteil, da dieses Hormon unter Verdacht steht, den Muskelaufbau zu hemmen. Muskeln sind nicht nur fürs Shaping wichtig, sondern haben zahlreiche Funktionen, wie einen gut laufenden Stoffwechsel, aufrechte Haltung und ein geringeres Risiko, an Diabetes zu erkranken.

AUCH IM SPORT BRAUCHT ES „OBEN“ MEHR FRAUEN

So – und dieses Zykluswissen muss jetzt noch ankommen! Und zwar vor allem in den Köpfen von Trainer*innen, Physiotherapeut*innen, aber auch bei den Funktionär*innen. Nur: Der Frauenanteil in der Führungsebene von Landsportverbänden liegt bei gerade mal 20 Prozent. „Trainer und Funktionäre sind aber verantwortlich für Trainingspläne und bestimmen, wie finanzielle und materielle Res-

YES, SHE CAN

Um den Gender Data Gap im Sport zu schließen, benötigt es noch eine Menge Studien, Aufklärungsarbeit und weit mehr Bewusstsein. Das können Sie selbst tun:

HINSCHAUEN

Einzelne Sporthersteller entwerfen Produkte, die von Frauen für Frauen entwickelt wurden.

Lesen Sie nach, ob diese geschlechtersensibel geprüft wurden. Nicht nur bei der Fitness- und Laufkleidung, sondern auch bei Rucksäcken, Fahrrädern oder Skiern profitieren Sie als Nutzerin davon enorm.

NACHFRAGEN

Wenn Sie sich in einem Sportverein oder Fitnessstudio anmelden, fragen Sie proaktiv nach, ob es dort zyklusbasierte Trainingspläne gibt und was für die Frauengesundheit (Stichwort: Verletzungsprophylaxe) getan wird. Die Nachfrage erhöht nun mal das Angebot.

CHECKEN

Immer mehr Fitness-Watches tracken den weiblichen Zyklus. Sollten Sie darüber nachdenken, sich eine neue Uhr zuzulegen, darf diese Funktion gerne inkludiert sein. So können Sie Ihr Training individuell anpassen und Verletzungen vermeiden.

sourcen verteilt werden“, erklärt Jana Strahler. Sie hat, wie mehrere weitere Sportwissenschaftlerinnen, die Zusammenarbeit mit fast allen großen deutschen Sportverbänden intensiviert. Damit frauenspezifische Aspekte stärker berücksichtigt werden und man generell sensibler mit dem Thema umgeht. Strahler ist bewusst, dass 20 verschiedene Trainingspläne innerhalb eines Teams unrealistisch sind. Aber: Es braucht mehr Studien, um mit den Bedürfnissen von Frauen umgehen zu können. Prominente Beispiele, die schon auf zyklusbasiertes Training (mehr dazu ab S. 60) setzen, sind das Nationalteam der Schweizer Fußballfrauen, die Spielerinnen des Hamburger Vereins FC St. Pauli und Laura Philipp, eine der besten deutschen Triathletinnen.

GLEICHE ERNÄHRUNGS-PLANUNG? ISS NICHT

Und klar, ohne die passende Ernährung hat sich der maximale Trainingserfolg gegessen. Aber bei sportlichen Food-Plänen muss für Frauen berücksichtigt werden, dass Östrogene die Glukoseverfügbarkeit im Körper und auch deren Speicherung beeinflussen können. Zudem verbrennen Frauen generell mehr freie Fettsäuren und weniger Proteine und Kohlenhydrate als Männer, wenn es um lange und hochintensive Belastungen geht. Wie viele Ernährungsempfehlungen für Sportlerinnen das berücksichtigen? Nun, vermutlich bislang nicht sehr viele...

Mein Mann war nach dieser Info-Flut ziemlich kleinlaut. „Sorry, das wusste ich nicht“. Vielleicht geht es Ihnen ähnlich. Aber umso wichtiger ist, dass alle im Bild sind und die (Wissens-) Lücke stetig kleiner wird. Dafür setzt sich das Bundesinstitut für Sportwissenschaft ein, das den Forschungsschwerpunkt FeMaLe (Frauen und Mädchen im Leistungssport) ins Leben gerufen hat. Frauen sind nun mal keine kleinen Männer, die auf Pink stehen. Punkt. *Martina Steinbach*