

DW Science Boost:

Zyklus und zyklusoptimiertes Training

Grundlagen zum Zyklus

- Ziel:** Training so gestalten, dass unter Berücksichtigung des Zyklus die Beanspruchung optimal gesteuert und gleichzeitig die Gesundheit erhalten wird.
- Hintergrund:** Der hormonelle Zyklus hat Einfluss u. a. auf: Knochengesundheit, Immunsystem, Fettstoffwechsel, Herz-Kreislauf-System, Stimmung und vieles mehr.
- Empfehlung:** Konsequentes Tracking von Zyklusdaten wie Zykluslänge und Symptome in unterschiedlichen Zyklusphasen für (Leistungs-)Sportlerinnen sowie eine offene Kommunikation mit dem sportlichen Umfeld.

Fachärztliche Abklärung bei...

- ...untypischen Blutungsmusters wie etwa langen Blutungsausfälle (> 3 Monate), verspätete Menarche oder sehr starke/schmerzhafte Blutungen.
- ...Fragen zur Verhütung.
- ...Unspezifisches Unwohlsein mit Leistungsbeeinträchtigung.

Stabilisierung der reproduktiven Achse

- Zusätzlichen Stress vermeiden, indem z. B. Schlaf und Regeneration priorisiert, Reisen gut vorbereitet werden und auf mentale Gesundheit geachtet wird.
- Auf eine mikro- & makronährstoffreiche und -angemessene Ernährung achten.
- Anpassung der Periodisierung an den individuellen Zyklus und Symptome.
- Priorisierung der Gesundheit, um eine langfristige Leistungsentwicklung zu fördern.

Zyklusoptimiertes Training

Krafttraining & Periodisierung

- Generell soll regelmäßiges Krafttraining (Hypertrophie, Maximalkraft, Schnellkraft) fester Bestandteil des Trainings sein. Bei regelmäßigem Zyklus und gutem Befinden: Krafttraining vor und um den Eisprung ggf. intensivieren bzw. Volumen hochfahren.
- Mögliche Effekte in der Hoch-Progesteron-Phase (Lutealphase) beachten: z. B. geringere Hitzetoleranz, Wassereinlagerungen oder Stimmungstief.

Umgang mit Symptomen

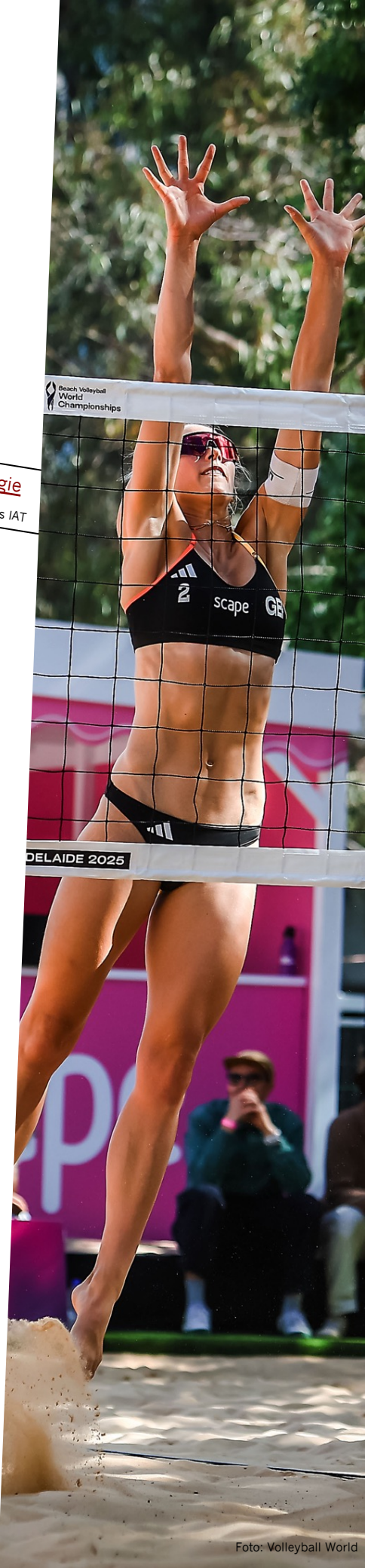
- Symptome wahrnehmen und Training auf Symptomatik individuell anpassen.
- Tracking steigert das Bewusstsein über Symptome und ermöglicht das Etablieren eines (individuellen) Management-Systems, z. B. könnte bei starken Unterleibsschmerzen Vitamin-D- und Zinksupplementation helfen, sofern hier eine unzureichende Versorgung vorliegt.
- Schmerzmittel und Antibiotika nur bedacht und dosiert einsetzen → Fachärztliche Abklärung, z. B. in der Sportgynäkologie.

Kommunikation, Beziehung & Umfeld

- Eine offene Kommunikation fördert eine positive Einstellung zum eigenen Zyklus und kann dazu beitragen, früher Unterstützung zu erhalten und rechtzeitig Anpassungen vorzunehmen.
- Kommunikation kann und soll individuell gestaltet werden. Dazu gehört auch die Entscheidung, ob, wieviel, auf welche Art und wann kommuniziert wird.

Netzwerk Sportgynäkologie

Das Sportgynäkolog:innen-Netzwerk des IAT



Wer den ganzen DVV Science Boost zum *zyklusoptimierten Training* sehen möchte:

[Präsentation und Aufzeichnung des DVV Science Boost: Zyklusoptimiertes Training](#)

Fabian Tobias

Bundestrainer Wissenschaft

DVV DEUTSCHER
VOLLEYBALL
VERBAND

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Prof. Dr. Karen Zentgraf

Professorin für Bewegungs-
und Trainingswissenschaft

