



## Inhalt

Den Zyklus verstehen	2
Zyklus und Training	5
<b>Good Practice</b>	7
Stufe 1: Verstehen und ansprechen	8
Stufe 2: Integrieren und optimieren	12
Hinweise	17

## Kategorien

**Alter:** ab 10–12 Jahre

**Schulstufe:** ab 7./8. Klasse

**Niveaustufe:** Anfängerinnen, Fortgeschrittene, Könnerrinnen

**FTEM:** F3 bis T4

# Der weibliche Zyklus im Sport

Der weibliche Körper funktioniert nach einem natürlichen Rhythmus, der von monatlichen hormonellen Schwankungen geprägt ist. Diese Schwankungen beeinflussen die Gesundheit, das Wohlbefinden und die sportliche Leistung konkret und messbar. Doch der Menstruationszyklus bleibt im Sport häufig ein Tabuthema. Dieses Dossier richtet sich an Trainerinnen und Trainer mit einem einfachen und konkreten Ziel: den Zyklus zu verstehen, offen mit den Sportlerinnen zu sprechen und das Training entsprechend anzupassen.

Eine Sportlerin kann sich an einem Tag unbesiegbar, am nächsten jedoch müde fühlen. In der einen Woche fallen ihr die Sprints leicht und in der nächsten hat sie Mühe, ihren Rhythmus zu finden. Diese Schwankungen hängen von vielen Faktoren ab: körperliche und mentale Belastungen, Schlaf, Stress, Ernährung, Erholungszeit ... Der Menstruationszyklus ist eines der Elemente dieses Puzzles – und zwar ein wichtiges.

Warum ist das relevant? Erstens, weil ein regelmässiger Zyklus ein Zeichen für gute Gesundheit ist. Er zeigt, dass der Körper über genügend Ressourcen verfügt, um all seine Funktionen sicherzustellen. Zweitens, weil der Zyklus das Training beeinflusst: Energielevel, Regeneration, Kraft, Bewegungskoordination und Konzentration verändern sich im Verlauf der Wochen. Diese Realität zu ignorieren, bedeutet, auf ein wertvolles Instrument zur Gesundheitsförderung und zur Optimierung der Betreuung von Sportlerinnen zu verzichten.

## Kein Arzt diplom erforderlichlich

Dieser Leitfaden richtet sich an J+S-Leiterinnen und -Leiter, Trainerinnen und Trainer von Vereinen sowie an alle Personen, die Frauen und Mädchen ab 10 bis 12 Jahren begleiten. Medizinisches Fachwissen ist nicht notwendig. Alles wird einfach erklärt – mit direkt anwendbaren Empfehlungen.

Der erste Teil «Den Zyklus verstehen» enthält die Grundlagen: Wie funktioniert der Menstruationszyklus, welches sind die verschiedenen Phasen und welche Symptome sind zu beobachten? Der zweite Teil, «Zyklus und Training», zeigt konkret, wie hormonelle Schwankungen die sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen – damit Sie wissen, wann Sie womit rechnen können. Der dritte Teil «Good Practice» leitet Sie bei der Umsetzung an: Wie soll das Thema mit den Sportlerinnen angesprochen werden und wie können die Trainings anhand von vier realen Situationen konkret angepasst werden? Das Ziel: das Tabu brechen, den Dialog fördern und einen personalisierten Ansatz entwickeln, der jeder Sportlerin ermöglicht, Leistung zu erbringen und gleichzeitig ihre Gesundheit zu schützen. Für eine längerfristige Vertiefung der Thematik ergänzt der Lernbaustein «Frauenspezifische Trainingsplanung» dieses Dossier auf wertvolle Weise.

# Den Zyklus verstehen

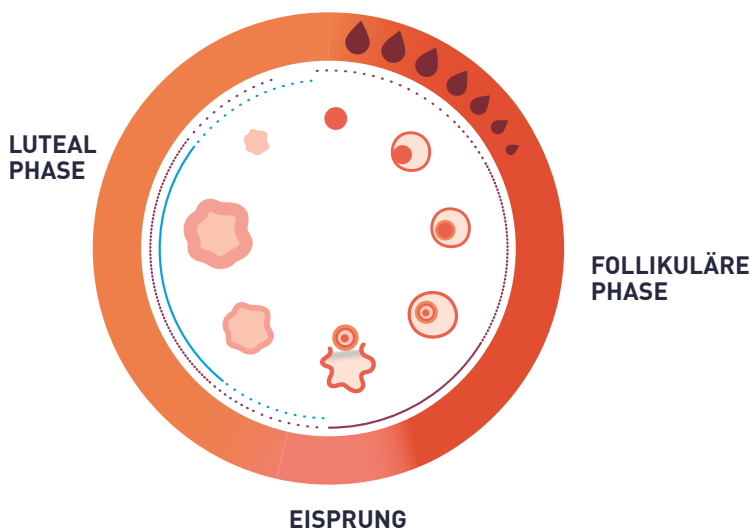
Jede Frau ist einzigartig und jeder Körper reagiert anders. Deshalb ist es sowohl für die Sportlerin als auch für die Trainerin oder den Trainer wichtig, die Grundlagen des Menstruationszyklus zu verstehen. Dieser ist in zwei Phasen aufgeteilt, wobei jede Phase von Hormonen reguliert wird und spezifische Auswirkungen mit sich bringt. Diese Phasen zu verstehen hilft, deren Einfluss auf den Sport besser wahrzunehmen.

Die erste Menstruation (Menarche) setzt grundsätzlich zwischen 9 und 14 Jahren ein. Es ist normal, dass die Zyklen während der ersten zwei bis fünf Jahre unregelmässig sind. Die Dauer der Zyklusphasen kann in jedem Alter von Frau zu Frau variieren. Ein sogenannter «normaler» Zyklus dauert durchschnittlich 21 bis 35 Tage. Nur bei 13 % der Frauen dauert der Zyklus genau 28 Tage.

## Ein Gesundheitsindikator

Wer die Phasen des Menstruationszyklus und ihre Auswirkungen kennt, kann dessen Rhythmus im Alltag besser verstehen und damit umgehen. Für Trainerinnen und Trainer sind diese Kenntnisse wesentlich: So können sie die Mädchen und jungen Frauen aufmerksam betreuen und fällen an Tagen mit allfälligen Energie- oder Stimmungsschwankungen keine vorschnellen Urteile. Dies fördert einen offenen Dialog und schafft ein Klima des Vertrauens, in dem sich jede Sportlerin verstanden und unterstützt fühlt.

Der Menstruationszyklus besteht aus zwei Hauptphasen, die durch den Eisprung voneinander getrennt sind (siehe Abbildung). Jede dieser Phasen hat spezifische Auswirkungen auf den Alltag und das Wohlbefinden.



Der Menstruationszyklus in zwei Phasen

## Die Follikelphase einschliesslich der Menstruation (rund 10 bis 22 Tage)

Der Zyklus beginnt mit der Menstruation. Die Blutungen dauern normalerweise drei bis sieben Tage. Während dieser Zeit sind Müdigkeit, Reizbarkeit und Schmerzen möglich, allerdings können die Symptome stark variieren. Direkt nach den Blutungen bereitet sich der Körper auf den Eisprung vor. Hormone stimulieren die Eierstöcke, der Östrogenspiegel steigt stetig an. Viele Frauen fühlen sich dann besser, was etwa in einer stabileren Gemütslage, gesteigerter Motivation und höherer Konzentration zum Ausdruck kommt.

Amélie Bertschy, Co-Autorin dieses Dossiers, erläutert, weshalb der Menstruationszyklus im sportlichen Training berücksichtigt werden sollte. Sie erklärt, wie dies das Wohlbefinden der Sportlerinnen stärkt, ihre Leistung optimiert und gleichzeitig einen offenen Dialog zwischen Trainerinnen/ Trainern und Athletinnen fördert.

[Zum Video](#)

### Eisprung (1 Tag)

Ungefähr in der Zyklusmitte bewirkt ein hormonelles Signal (LH – luteinisierendes Hormon) die Loslösung der Eizelle vom Eierstock. Dieser kurze, aber wichtige Vorgang ist der Eisprung. Einige Frauen verspüren leichte Schmerzen, erhöhtes sexuelles Verlangen oder Stimmungsschwankungen, andere hingegen haben keine Symptome.

### Lutealphase (rund 10 bis 16 Tage)

Nach dem Eisprung produziert der Körper ein neues Hormon: Progesteron. Dieses Hormon bereitet ihn auf eine allfällige Schwangerschaft vor. Diese Phase kann mit erhöhter Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, einem Motivationstief oder einer längeren Erholungszeit einhergehen.

Für einige Frauen kann das Ende dieser Phase schwierig sein und es können prämenstruelle Symptome auftreten wie Reizbarkeit, ein Spannungsgefühl in den Brüsten, Blähungen oder Bauchschmerzen (siehe Abbildung). Es gibt über 150 prämenstruelle Symptome, einige davon können die körperliche und mentale Leistung beeinträchtigen. Für die Betroffenen kann die Kombination verschiedener Symptome eine Herausforderung darstellen.

**Östrogene:** Die Produktion der Östrogene in den Eierstöcken erreicht ihren Höhepunkt vor dem Eisprung. Diese Hormone verdicken die Gebärmutter Schleimhaut, fördern die Gefäßbildung und beeinflussen die Knochendichte, die Dehnbarkeit der Bänder, den Energiestoffwechsel und gewisse Gehirnfunktionen.

**Progesteron:** Dieses Hormon wird nach dem Eisprung vom Gelbkörper gebildet und stabilisiert die Gebärmutter Schleimhaut für eine allfällige Schwangerschaft. Es kann die Körpertemperatur leicht ansteigen lassen, die Atmung beeinflussen, beruhigend und schlaffördernd wirken oder mit einer erhöhten Empfindlichkeit einhergehen.

### Eisprung

Rund 14 Tage vor Beginn der folgenden Blutung wird eine reife Eizelle von einem der Eierstöcke freigesetzt. Der genaue Tag variiert je nach Zyklusdauer von Frau zu Frau. Einige Zyklen können anovulatorisch sein, das heisst ohne Eisprung.

### Konkrete Beispiele:

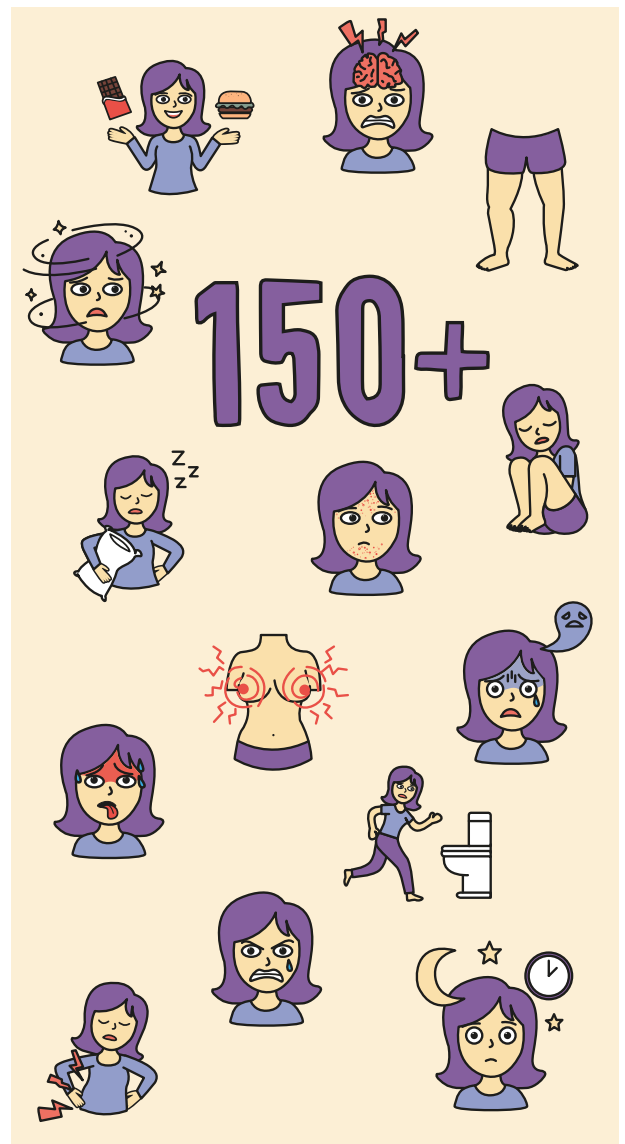
- Kurzer Zyklus von 24 Tagen → Eisprung etwa am 10. Tag
- Langer Zyklus von 35 Tagen → Eisprung etwa am 21. Tag

### Warum sollte man den Zeitpunkt des Eisprungs kennen?

Zu wissen, wann der Eisprung erfolgt, ist die einzige zuverlässige Art, um die Zyklusphase (Follikel- oder Lutealphase) zu bestimmen.

Mögliche Anzeichen des Eisprungs sind:

- Erhöhter und durchsichtiger Scheidenausfluss
- Verstärktes Feuchtigkeitsgefühl
- Leichte vorübergehende Unterleibsschmerzen
- Gesteigertes sexuelles Verlangen
- Empfindlichere Brüste



Häufige prämenstruelle Symptome

## Zyklusanomalien

Bei zahlreichen Sportlerinnen werden Zyklusanomalien ignoriert, ver­harmlost oder als normale Folge des Trainings wahrgenommen. Je­doch ist bei gewissen Situationen besondere Aufmerksamkeit und die Konsultation einer gynäkologischen Fachperson erforderlich.

**Ausbleiben oder Verspätung der ersten Blutung:** Tritt die erste Menstruationsblutung nicht vor dem 16. Lebensjahr ein, spricht man von primärer Amenorrhö.

**Übermässiger Blutverlust:** Verliert eine Frau während einer Menst­ruation über 80 ml Blut (siehe nebenstehenden Kasten), gilt dies als übermässiger Blutverlust (Menorrhagie).

**Schmerzen während der Menstruation:** Starke Schmerzen, die zu Beginn der Blutungen mit der Einnahme von Schmerzmitteln nicht abnehmen, gelten als Anomalie und werden als Dysmenorrhö be­zeichnet.

**Zu lange oder ausbleibende Zyklen:** Ein Zyklus, der systematisch länger als 35 Tage dauert, entspricht einer Oligomenorrhö. Ein Unter­bruch des Zyklus während mehr als drei aufeinanderfolgenden Zyklen oder von mehr als sechs Monaten ist eine sekundäre Amenorrhö.

**Zu kurze Lutealphase:** Eine Lutealphase von weniger als 10 Tagen kann auf einen Mangel an Progesteron hinweisen, das für einen kor­rekten Zyklusablauf unerlässlich ist.

**Unregelmässige Zyklen bei Sportlerinnen:** Unregelmässige Zyklen oder ausbleibende Menstruationsblutungen können auf einen chro­nisch unausgewogenen Energiehaushalt hinweisen. Dieser ist be­zeichnend für das [relative Energiedefizit-Syndrom \(REDs\) im Sport](#), das die Hormon-, Knochen- und Stoffwechselfgesundheit belasten kann.

### Gut zu wissen

Während eines Menstruationszyklus verliert eine Frau durchschnittlich 30 bis 40 ml Blut. Zum Ver­gleich absorbiert ein normaler Tampon rund 5 ml, eine normale Binde zwischen 5 und 10 ml und ein Cup je nach Grösse zwischen 20 und 30 ml. Überlaufen Periodenprodukte regelmässig, ist ein doppelter Schutz nötig (beispielsweise Tampon und Binde) oder müssen die Produkte alle zwei Stun­den oder häufiger gewechselt werden, kann dies ein Anzeichen für übermässigen Blutverlust sein. Grosser Blutverlust kann das Risiko für Eisenman­gel erhöhen, was wiederum die Erholung und das Energielevel im Alltag beeinflussen kann.

Um den Blutverlust besser einzuschätzen, kann die [Tabelle gemäss Higham-Score](#) (pdf, englisch) verwendet werden. Sie erlaubt es, die Menge des verlorenen Blutes genauer zu erfassen.

### Im Zweifelsfall

Gewisse Erkrankungen können Zyklusanomalien erklären. Bei Verdacht auf folgende Erkrankungen ist es wichtig, die Betroffene zu ermutigen, eine Gesundheitsfachperson für eine entsprechen­de Behandlung zu konsultieren.

- **Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS):** PCOS kann sehr un­regelmässige Zyklen, das Ausbleiben des Eisprungs, starke Körperbehaarung und Schwierigkeiten, schwanger zu werden, zur Folge haben. Das hormonelle Ungleichgewicht kann auch den Stoffwechsel beeinflussen.
- **Endometriose:** Endometriose ist eine chronische Entzündungs­krankheit, die häufig für starke Schmerzen im Beckenbereich, starke Menstruationsblutungen und sogar Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder beim Stuhlgang verantwortlich ist. Sie kann einen grossen Einfluss auf die Lebensqualität und den Sport haben.
- **Prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS):** PMDS ist eine schwere Form des prämenstruellen Syndroms (PMS) mit star­ken emotionalen Symptomen (Depression, Reizbarkeit, Angst) in der Lutealphase. PMDS kann den Alltag stark belasten.

# Zyklus und Training

Neben dem Verständnis des Menstruationszyklus und seiner Phasen ist es wichtig zu wissen, wie sich die Hormonschwankungen auf den Sport auswirken. Die verfügbare Energie, die Stimmung, die Bewegungskoordination oder der Erholungsbedarf verändern sich im Monatsverlauf – wie stark, ist von Sportlerin zu Sportlerin unterschiedlich. Sind sich die Trainerinnen und Trainer der Auswirkungen bewusst, können sie die Betreuung besser und individuell anpassen.

Diese weiblichen Hormone wirken gleichzeitig auf mehrere Systeme – manchmal in entgegengesetzte Richtungen:

- Östrogen kann die Muskelkraft und die Muskelreaktivität verbessern, aber auch die Bandlaxität erhöhen.
- Progesteron beruhigt das zentrale Nervensystem, kann aber auch die Stimmung beeinflussen.

**Die tatsächlichen Auswirkungen sind von Sportlerin zu Sportlerin sehr unterschiedlich!**

Die sichtbarsten Symptome treten häufig in Form von raschen Hormonschwankungen um den Eisprung oder vor der Menstruation auf. Diese Schwankungen können das Energielevel, die Stimmung oder die Bewegungskoordination vorübergehend beeinflussen.

Der Zyklus kann mehrere Komponenten der Leistung beeinflussen, die jede Sportlerin anders wahrnimmt. Die durch regelmässiges Training ausgelösten physiologischen Anpassungen sind jedoch in allen Zyklusphasen möglich und unterstützen eine kontinuierliche Entwicklung.

## Auswirkungen auf die sportliche Leistung

Die Hormonschwankungen haben Einfluss auf den Körper und die Leistung der Sportlerin, und können eine Orientierungshilfe bei der Wahl der sportlichen Aktivitäten während des Menstruationszyklus bieten.

### Menstruation

- **Hormone:** Abfall von Östrogenen und Progesteron.
- **Mögliche Auswirkungen auf den Körper:** Müdigkeit, Bauchschmerzen, Wassereinlagerung, Kopfschmerzen. Die Symptome sind oft während der ersten beiden Tage am stärksten.
- **Mögliche Auswirkungen auf den Sport:** Die Kombination dieser Symptome kann Wohlbefinden und/oder Leistung verringern. Paradoxerweise hilft moderate körperliche Aktivität oft, sie zu lindern.

### Follikelphase

- **Hormone:** progressiver Anstieg des Östrogenspiegels.
- **Mögliche Auswirkungen auf den Körper:** Gefühl zunehmender Energie.
- **Mögliche Auswirkungen auf den Sport:** Dies ist ein günstiger Zeitraum, um sportartspezifische Kompetenzen zu entwickeln.

### Eisprung

- **Hormone:** Östrogenspiegel am höchsten und Freisetzung des LH.
- **Mögliche Auswirkungen auf den Körper:** Bei einigen Sportlerinnen ist die Energie auf dem Höhepunkt, bei anderen leicht rückläufig. Die Bänder werden dehnbarer und die Gelenkstabilität somit geringer.
- **Mögliche Auswirkungen auf den Sport:** Diese physiologische Veränderung kann das Verletzungsrisiko leicht erhöhen, ohne dass dies systematisch der Fall ist. Ein gezieltes Training von Kraft und Koordination trägt zur Verletzungsprävention bei.

### Wichtig

Der Menstruationszyklus wirkt sich auf die Energie und Motivation aus, darf aber nie isoliert betrachtet werden. Er ist einer von vielen Faktoren, die miteinander zusammenhängen: Erholung, Ernährung, Schlaf, psychische Belastung, Stress, individueller Lebenskontext usw. Eine Leistungs- oder Stimmungsschwankung ist häufig auf eine Kombination von verschiedenen Elementen zurückzuführen. Daher ist es wichtig, die Sportlerin ganzheitlich zu betrachten, unabhängig von ihrem Niveau.

**Fazit:** Der Zyklus ist einer von vielen Faktoren, den es weder zu ignorieren noch zu überschätzen gilt. Ziel ist es, seinen Einfluss individuell zu beurteilen und die Betreuung entsprechend anzupassen.

### Lutealphase

- **Hormone:** Anstieg des Progesteronspiegels, danach Absinken drei bis fünf Tage vor der Menstruation.
- **Mögliche Auswirkungen auf den Körper:** erhöhte Körpertemperatur, beschleunigter Stoffwechsel, mögliche Wassereinlagerung, Müdigkeit, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen.
- **Mögliche Auswirkungen auf den Sport:** Eine Kombination dieser Symptome kann Training oder Leistung beeinflussen. So können etwa eine geringere Bewegungskoordination, eine abnehmende Motivation oder eine Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens auftreten. Diese Effekte treten oft drei bis fünf Tage vor der Menstruation stärker auf.

### Auswirkungen der hormonellen Verhütung

Die hormonelle Verhütung verändert den natürlichen Zyklus, indem sie die Schwankungen des Östrogen- und Progesteronspiegels reguliert oder unterdrückt. Je nach verwendeter Methode (Pille, Pflaster, Hormonspirale, Stäbchen) können Blutungen ausgelöst, reguliert, reduziert oder komplett unterdrückt werden.

Hauptsächliche Auswirkung: Der Eisprung wird grundsätzlich verhindert. Frauen, die hormonell verhüten, durchleben folglich nicht die gleichen Schwankungen von Energie, Motivation und körperlichem Empfinden wie diejenigen mit einem natürlichen Zyklus.

### Relevanz für Trainerinnen und Trainer

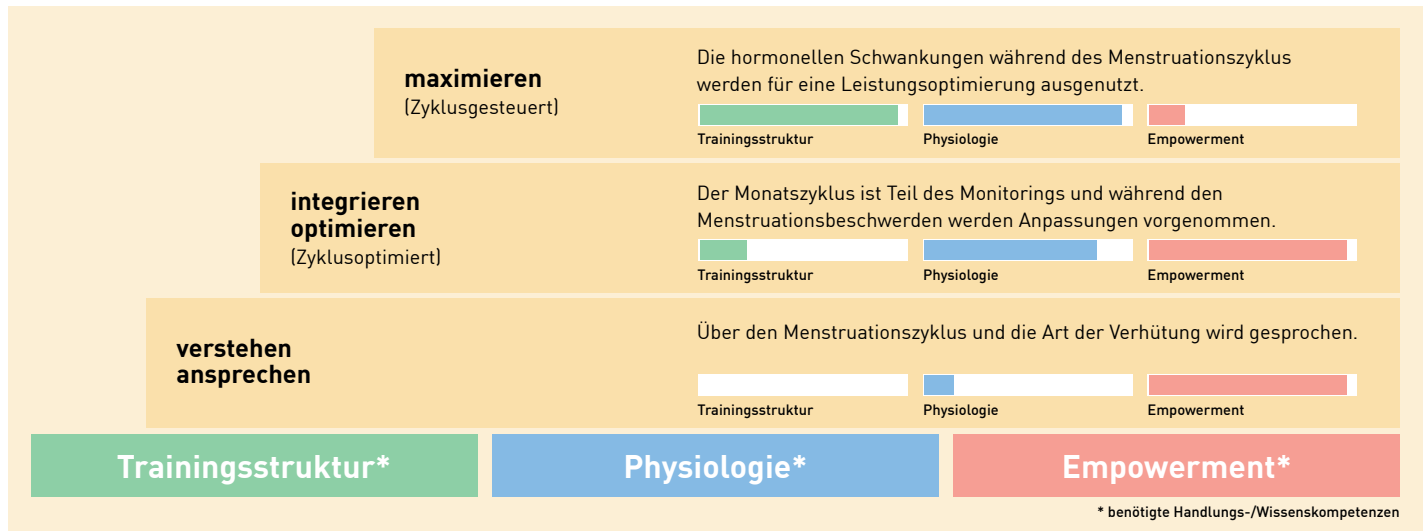
Jedes Verhütungsmittel wirkt anders. Wer von der Sportlerin weiss, ob und welche hormonelle Verhütung sie nutzt, kann ihre körperlichen und emotionalen Reaktionen beim Training besser interpretieren.

#### Weitere Informationen

- Swiss Olympic | [Zyklus](#)
- Swiss Olympic | [Verhütungsmittel](#)

# Good Practice

Dieses Dossier stützt sich auf das 3-Stufen-Modell von Swiss Olympic, mit dem der Menstruationszyklus schrittweise ins Training integriert wird. Der vorgeschlagene Ansatz fördert den Dialog, die individuelle Beobachtung und die Anpassung des Trainings an den Zyklus.



## Stufe 1: Verstehen und ansprechen

Verstehen, wie der Menstruationszyklus die Leistung beeinflussen kann, und mit den Sportlerinnen offen darüber sprechen. Die erste Stufe schafft die Rahmenbedingungen, damit die Sportlerinnen ihre zyklusbedingten Schwankungen beobachten und dokumentieren.

### Weitere Informationen

- Swiss Olympic | [3-Stufen-Modell](#)

## Stufe 2: Integrieren und optimieren

Die gesammelten Beobachtungen in die Trainingsplanung integrieren und die Trainingseinheiten gemäss den identifizierten Bedürfnissen anpassen. Diese Stufe ermöglicht es, das Verständnis der individuellen Unterschiede im Training schrittweise zu vertiefen.

## Stufe 3: Maximieren

Das Training angepasst an die hormonelle Situation systematisch durchführen und dabei die zyklusbedingten Schwankungen antizipieren sowie die Trainingsintensitäten entsprechend planen. Diese Stufe erfordert eine individuelle Begleitung.

Das vorliegende Dossier behandelt lediglich die ersten beiden Stufen, die den Bedürfnissen und Handlungsmöglichkeiten der Trainerinnen und Trainer im Breitensport entsprechen.

# Good Practice – **Stufe 1: Verstehen und ansprechen**

Der erste Schritt besteht darin, ein Klima des Vertrauens zu schaffen, sich die richtigen Fragen zu stellen und einzuschätzen, ob, wann und wie der Menstruationszyklus mit einer Sportlerin angesprochen werden soll.

## **Wie schaffe ich ein Klima des Vertrauens?**

Um mit den Sportlerinnen offen über persönliche Themen zu sprechen, ist es wichtig, eine Beziehung aufzubauen, die auf Respekt, Wertschätzung und Offenheit basiert, und die spezifischen Bedürfnisse der Mädchen und Frauen zu berücksichtigen. Scham oder Unbehagen können Hindernisse darstellen – sowohl für die Sportlerin als auch für die Trainerin oder den Trainer. Eine gute Vorbereitung und ein fundiertes Wissen helfen, diese Hindernisse zu überwinden und ein offenes und entspanntes Gespräch zu führen. Werden diese Themen regelmässig und persönlich angesprochen, fördert dies die Entwicklung der Sportlerinnen und ermutigt sie, ihre Bedürfnisse mitzuteilen.

## **Ist ein solches Gespräch immer erforderlich?**

Nein. Doch es ist notwendig, die Rahmenbedingungen zu schaffen, damit ein solcher Austausch jederzeit möglich ist. Nicht alle Sportlerinnen wollen den Zyklus in einem sportlichen Rahmen ansprechen, aber alle sollten wissen, dass sie das ohne Hemmungen und Vorurteile tun können. Bei minderjährigen Sportlerinnen ist es wichtig, die Eltern oder gesetzlichen Vertretenden darüber zu informieren, dass dieses Thema angesprochen werden könnte. Im Vorfeld ist es nützlich, sie mit Feingefühl zu sensibilisieren und die Vorteile sowie den möglichen Ablauf zu erklären: das erste Gespräch, das Tracking der Beobachtungen und deren Integration in das Training.

## **Wann ist der geeignete Zeitpunkt?**

Die Gespräche können in bereits bestehende Strukturen integriert werden, so etwa in Feedbackgesprächen zu Beginn, zur Mitte oder zum Ende der Saison. Auch ein Austausch im Team kann ein passender Rahmen sein, wenn dies die Sportlerinnen wünschen. Ein Ansatz besteht darin, frauenspezifische Themen im Gespräch zu berücksichtigen und zu fragen, ob die Sportlerinnen gewisse Punkte beschäftigen – der Zyklus kann folglich als normales Thema analog zur Ernährung oder der Erholung angesprochen werden.

## **Fünf Empfehlungen**

Um Trainerinnen und Trainern sowie Leiterinnen und Leitern das Ansprechen frauenspezifischer Themen zu erleichtern, hat Swiss Olympic fünf Empfehlungen ausgearbeitet. Hier sind sie an den Kontext des Menstruationszyklus angepasst.

### **1. Bereite dich vor**

- Informiere dich über das Thema.
- Überlege dir im Vorfeld, wie du das Gespräch angehen willst: «Was, warum, wie, wo und wann möchte ich das Thema ansprechen?»
- Plane genügend Zeit ein und wähle ein angenehmes Setting für das Gespräch.
- Achte auf deine verbale und non-verbale Kommunikation (Nähe, Blickkontakt, Inhalt) – sei aufmerksam, interessiert und wohlwollend.

## 2. Zeig Wertschätzung

- Drücke gegenüber der Sportlerin Wertschätzung dafür aus, dass sie ihre Eindrücke und Beobachtungen mitteilt.
- Bringe auch der Selbstbeobachtung oder Selbstbeurteilung Wertschätzung entgegen, indem du die damit verbundene Anstrengung und Reflexion anerkannt.

## 3. Hör aktiv zu

- Sei aufmerksam: Was sagt die Sportlerin, was ist ihre Meinung, ihr Gefühl?
- Strecke deine Fühler aus und höre auch auf indirekte Hinweise der Sportlerin.
- Vermeide voreilige Annahmen und Schubladisierungen.
- Im Gespräch kann es helfen, Aussagen zu paraphrasieren (Sachaussagen in eigenen Worten wiederholen), zu verbalisieren (emotionale Aussagen in eigene Worte fassen) und zusammenzufassen.
- Dränge die Sportlerin nie dazu, dir persönliche Themen anzuvertrauen.
- Respektiere allfälliges Schweigen oder die Ablehnung, über das Thema zu sprechen.

## 4. Zeig echtes, aufrichtiges Interesse

- Vertraue der Sportlerin, nimm sie ernst und versuche, sie zu verstehen.
- Stelle den Menschen ins Zentrum und nicht nur die Leistung.
- Sei neugierig, aufrichtig interessiert und frage bei Bedarf nach.
- Sei empathisch, zeig Mitgefühl und Verständnis und unterstütze die Sportlerin dabei, die für sie passenden Lösungen zu finden.

## 5. Frag und begleite

- Stelle offene Fragen. Zum Beispiel: «Wie fühlst du dich dabei?»
- Stelle lösungs- und ressourcenorientierte Fragen. Zum Beispiel: «Was wären mögliche Lösungen?», «Was hast du schon probiert?» oder «Wer könnte dich wie unterstützen?».
- Schlage Tools für die Beobachtung oder Dokumentation vor.
- Biete an, die Intensität, die Belastung oder den Inhalt einer Trainingseinheit wenn nötig anzupassen.
- Ermutige die Sportlerin, eine Fachperson zu konsultieren, falls besorgniserregende oder schwer zu bewältigende Symptome auftreten.
- Kläre am Gesprächsende mit der Sportlerin, wie es weitergeht.

### Lernbaustein «Frauenspezifische Themen ansprechen»

Der digitale Lernbaustein «Frauenspezifische Themen ansprechen» soll Trainerinnen und Trainern sowie Leiterinnen und Leitern helfen, die spezifischen Bedürfnisse von Frauen im Training zu berücksichtigen. Dabei werden Themen wie die anatomischen und physiologischen Unterschiede zwischen Frauen und Männern sowie ihre Auswirkungen auf das Training und dessen Planung behandelt. Dieser Lernbaustein hat zum Ziel, die Betreuungspersonen für die spezifischen Bedürfnisse der Sportlerinnen zu sensibilisieren und einen inklusiveren und massgeschneiderten Ansatz zu fördern.

- Zum Lernbaustein: [Frauenspezifische Themen ansprechen](#)

### Checkliste für Trainerinnen und Trainer

- Fühle ich mich mit dem Thema Menstruationszyklus wohl?
- Fühlen sich meine Sportlerinnen frei, mit mir darüber zu sprechen?
- Ist mir bewusst, dass jede Sportlerin anders ist, sowohl in Bezug darauf, wie sie den Zyklus und die Symptome erlebt, als auch in Bezug auf ihre Bedürfnisse?
- Habe ich neutrale und gut zugängliche Ressourcen (z. B. Links zu Online-Dossiers) zur Verfügung gestellt für diejenigen, die sich lieber selbst informieren?
- Habe ich bereits erwähnt, dass sich das Training an die spezifischen Bedürfnisse im Zusammenhang mit dem Zyklus anpassen lässt?

## Wissen über den Zyklus und Selbstbeobachtung

Um ihren Körper besser zu verstehen, ist es wichtig, dass die Sportlerinnen lernen, ihren Zyklus bewusst zu beobachten. Diese Selbstbeobachtung bildet die Grundlage für einen Dialog und eine allfällige vorzeitige und individuelle Anpassung des Trainings.

Dabei wird ein Grundverständnis der Zyklusphasen vorausgesetzt. Es ist nicht nötig, in komplexe medizinische Details zu gehen, aber wichtig, die Hauptphasen zu kennen, zu verstehen, was im Körper in jeder Phase vorgeht und sich bewusst zu sein, dass die Erfahrungen sehr individuell sind.

### Wissen weitergeben

Es empfiehlt sich, die Sportlerinnen mit diesen Aspekten schrittweise und in geeigneter Form vertraut zu machen:

- in persönlichen Gesprächen für eine individuelle Betreuung;
- in der Gruppe, um den Austausch zu fördern und das Thema zu enttabuisieren;
- mithilfe einer Gesundheitsfachperson, falls nötig.

Hilfsmittel wie Infografiken oder ausgewählte Inhalte des vorliegenden Dossiers können das Verständnis erleichtern und das Thema anschaulicher machen. Zudem ist es sinnvoll, diejenigen Sportlerinnen Material zur Verfügung zu stellen, die sich selbstständig und in ihrem eigenen Rhythmus informieren wollen. Es ist wichtig, auf die Bedürfnisse der Gruppe zu achten: Überlegen Sie oder fragen Sie direkt nach, welche Art von Einführung ins Thema am nützlichsten und angenehmsten für sie wäre. Dies schafft einen Rahmen, der Offenheit und eine nachhaltige Verankerung des Wissens fördert.

### Selbstbeobachtung fördern

Um den Sportlerinnen zu ermöglichen, sich selbst zu beobachten und besser kennenzulernen, kann ein Beobachtungsjournal verteilt werden. Alle Sportlerinnen, unabhängig davon, ob sie hormonell verhüten oder nicht, können es ausfüllen. Im Folgenden ist dessen Benutzung erklärt. Es ist auch möglich, den Zyklus mit digitalen Anwendungen zu tracken. Wichtig ist dabei, dass damit die Symptome und das allgemeine Empfinden sowie der Zusammenhang mit dem Training dokumentiert werden können.

### Mein Zyklustagebuch

Während des Trainings den eigenen Körper zu beobachten hilft zu verstehen, wie er je nach Tag reagiert. Manchmal fühlen sich die Beine leicht und kräftig an, als ginge alles von alleine vonstatten. An anderen Tagen fühlen sie sich schwer an und jede Beschleunigung erfordert noch mehr Anstrengung. Die Bewegungskoordination kann an gewissen Tagen mühelos verlaufen und an anderen Tagen weniger genau sein, und einige Sportlerinnen verspüren spezifische Schmerzen (Bauchkrämpfe, Rückenverspannungen, Kopfschmerzen). Die Ausdauer, die Anstrengung der Atmung und die Erholung variieren ebenfalls.

Dabei soll nicht beurteilt werden, ob eine Trainingseinheit «gut» oder «schlecht» war, sondern es soll die Befindlichkeit notiert werden. Dies ermöglicht, den eigenen Körper besser zu verstehen und Tendenzen zu erkennen, anhand derer das Training angepasst oder Überbelastung vermieden werden kann.

### Mein Zyklustagebuch

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Zyklus						
Tag	Menstruation (j/n)	Intensität der Blutungen (1–5)*	Schmerzen (1–5)	Symptome des Eisprungs (j/n, welche)	Prämenstruelle Symptome* (j/n, welche)	Hormonelle Verhütung (j/n)
1						

Download: [Mein Zyklustagebuch](#) (pdf)

### 1. Im Alltag beobachten

Nimm dir während zwei Zyklen jeden Tag ein, zwei Minuten Zeit, um deine Befindlichkeit zu notieren, ohne darüber zu urteilen.

- Stell dir die folgende Frage: «Wie fühle ich mich heute?»
- Dokumentiere dein Energielevel, deine Motivation, deine Stimmung, die Schlafqualität und allfällige Symptome mithilfe einer Skala von 1 bis 5 (Abschnitte «Zyklus» und «Befindlichkeit»).
- Achte insbesondere auf die prämenstruelle Phase (drei bis sieben Tage vor der Menstruation) und die Menstruationsphase, da dies häufig Zeitpunkte sind, in denen die Schwankungen am stärksten ausgeprägt sind.

### 2. Verknüpfe deine Beobachtungen mit deinem Training

Beobachte die Tendenzen, die nach mindestens zwei Zyklen ersichtlich werden.

- Frag dich: «Wie beeinflusst das, was ich beobachtet habe, meine Empfindungen beim Training?»
- Gewisse Trainingseinheiten scheinen dir einfacher, andere anspruchsvoller, je nach Müdigkeit, Konzentration oder Erholung.
- Fülle das Tagebuch während eines oder zweier weiterer Zyklen aus und ergänze auch den Abschnitt «Training».

### 3. Das Gelernte anwenden

Das Gelernte hilft dir:

- zu antizipieren, wann dein Körper sensibler, wann leistungsfähiger ist;
- dein Training wenn nötig anzupassen (Intensität, Dauer, Trainingsart);
- zu entscheiden, ob du mit deiner Trainerin oder deinem Trainer darüber sprechen möchtest, um gemeinsam die erforderlichen Anpassungen einzuplanen.

**Reminder:** Das Tracking ist persönlich und vertraulich. Es gibt keine falschen Antworten. Wichtig ist, dass du dich besser kennenlernst und die Signale deines Körpers erkennst, damit du sie interpretieren und entsprechend darauf reagieren kannst.

# Good Practice – Stufe 2: Integrieren und optimieren

Ist das Thema einmal angeschnitten, sollen die Beobachtungen der Sportlerin integriert und das Training unter Berücksichtigung ihrer Befindlichkeit und der zyklusbedingten Schwankungen optimiert werden. Ziel ist es, verfügbare Informationen in konkrete Bezugspunkte für die Planung, Anpassung und Personalisierung der Trainingseinheiten umzuwandeln und dabei den Rhythmus und die Bedürfnisse der Sportlerin zu berücksichtigen.

## Die starken und die schwächeren Momente ausfindig machen

Der Dialog bildet die Grundlage dieser Stufe. Im Austausch mit der Sportlerin und anhand ihrer Notizen lässt sich identifizieren, wann sich die Sportlerin stärker, ausdauernder oder explosiver fühlt und wann die Motivation, die Energie oder die Bewegungskoordination geringer ist. Zur Bestimmung dieser Bezugspunkte dienen einfache Fragen:

- «Gibt es eine Phase, in der du dich besonders fit fühlst?»
- «Bist du in gewissen Momenten beweglicher oder widerstandsfähiger?»
- «Spürst du manchmal bestimmte Schmerzen oder hast du Beschwerden?»

Kann sich die Sportlerin frei ausdrücken, versteht man besser, wie die zyklusbedingten Schwankungen ihre Empfindungen und Leistungen beeinflussen.

## Das Training anpassen

Jede Zyklusphase bietet Herausforderungen und Chancen. Durch das gemeinsame Experimentieren und Anpassen lernt man, die starken Momente und die schwächeren Phasen der Sportlerin zu erkennen. Diese Erfahrungen aufzuschreiben hilft, nützliche Bezugspunkte zu erhalten. Die Anpassungen können je nach den momentanen Bedürfnissen vorgängig eingeplant werden oder spontan erfolgen.

### Tipps für die Begleitung der Sportlerinnen

Um eine Sportlerin über den gesamten Zyklus zu begleiten, müssen gewisse grundlegenden Punkte berücksichtigt werden:

- Unabhängig von ihrem Niveau kann die Sportlerin jederzeit leistungsfähig sein, auch wenn ihr Empfinden variiert.
- Es ist wichtig, sie zu bestärken und ihr Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu fördern, insbesondere vor und während Wettkämpfen.
- Um sie zu ermutigen, ein Training durchzuführen, kann die Intensität, der Umfang oder die Art der Übungen unter Berücksichtigung des Körpers und des Trainingsprogramms angepasst werden.
- Auf der Grundlage der Zyklusdauer und -phasen sowie den Empfindungen der Sportlerin kann die Trainerin oder der Trainer vorzeitig planen, gewisse Symptome antizipieren und die Gesamtanstrengung wenn nötig anpassen.
- Da jede Erfahrung individuell ist, sind massgeschneiderte Lösungen am besten geeignet und am effizientesten, um die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Sportlerin zu optimieren.

## **Auf den Körper hören – vier Situationen**

Jede Sportlerin erlebt ihren Zyklus anders, mit dynamischeren und schwächeren Phasen. Die vier folgenden Situationen bieten konkrete Ansätze, um die Sportlerinnen zu begleiten, ihr Körperbewusstsein zu stärken und ihr Wohlbefinden zu fördern – ganz unabhängig vom Kontext (Verein, Freizeit, Schule).

### **Herangehensweise**

Dieser Ansatz kann für die Trainerinnen und Trainer anspruchsvoll sein, insbesondere wenn die Vorbereitungszeit begrenzt oder die Anzahl der betreuten Sportlerinnen gross ist. Die folgenden Ratschläge ermutigen zum Experimentieren und unterstützen den schrittweisen Aufbau geeigneter Routinen – ohne die Alltagspraxis zu überladen.

Bei begrenzter Zeit und wenigen Trainingseinheiten ist es hilfreich, frühzeitig das Gespräch mit der Sportlerin zu suchen. Dies ermöglicht:

- die anspruchsvollsten Phasen ausfindig zu machen;
- die Trainingseinheiten frühzeitig zu planen und anzupassen;
- das Vertrauen und die Selbstständigkeit zu stärken.

### **Tools für die Vereinfachung der Trainingsanpassung**

Eine kurze Evaluation der Befindlichkeit zu Beginn jeder Trainingseinheit – beispielsweise mit einer Punktvorgabe (0 = überhaupt nicht fit, 5 = topfit) – ermöglicht, das Programm völlig flexibel anzupassen.

Bei der Umsetzung helfen verschiedene Strategien:

- Bereitstellung von Übungen in digitaler Form;
- Organisation des Warm-ups oder des Cool-downs in der gesamten Gruppe oder in Kleingruppen;
- individuelle Anpassungen: spezifische Übungen, eine selbstständige Vorbereitung vor der Trainingseinheit, zusätzliche Zeit für gewisse Aufgaben;
- Anpassung der Ziele je nach Energielevel: fordernder für diejenigen Sportlerinnen, die sich topfit fühlen, angepasste Alternativen für diejenigen, die sich müde oder unwohl fühlen.

### **Langfristiger Nutzen**

Mit der Zeit entwickelt sich in der Gruppe ein gemeinsamer Rhythmus: Die Sportlerinnen lernen, aufeinander zu achten, und jede von ihnen gewinnt an Bewusstsein über ihren Körper, ihre Gesundheit und ihre Fähigkeiten. Dieser Ansatz erfordert Offenheit, Geduld und Experimentierfreudigkeit, stärkt jedoch rasch das Körperbewusstsein, das persönliche Effizienzgefühl und das Vertrauen innerhalb der Gruppe. Der Trainingsalltag wird so gesünder, gesamtheitlicher und respektvoller.

### Fall 1: Starke Beschwerden oder Schmerzen

Die Sportlerin signalisiert starke Schmerzen oder Krämpfe, sodass sie das Training nicht wie gewohnt durchführen kann. In solchen Phasen muss das Training durch leichtere Bewegungsarten ersetzt werden.

**Ziel:** Den Schmerz lindern, die Mobilität beibehalten und den Körper leicht aktivieren.

#### Anpassungen des Trainings

- Intensive Übungen ersetzen
  - Belastung bei Bedarf reduzieren
  - Bewegungen ohne Schmerzen bevorzugen
  - Sanfte Alternativen vorschlagen: Yoga, Mobilität, Atemübungen, leichtes Velofahren
- Unterstützendes Umfeld schaffen
  - Den Austausch über Unwohlsein normalisieren
  - Praktische Lösungen vorsehen (sanitäre Einrichtungen, Ersatzkleidung)
- Geeignete Unterlagen verwenden
  - [Schmerzfrees Aktivieren](#) (activdispens.ch)
  - [Verletzungen vorbeugen](#) (Fit to play, in Englisch)
  - [Starker Beckenboden bei Frauen](#) (mobilesport.ch)

#### Umsetzung

- Für die Übungen einen ruhigen und geschützten Raum schaffen
- Für selbstständiges Training digitale Ressourcen (Videos) oder Hilfsmittel in Papierform (Merkblätter) zur Verfügung stellen



### Fall 2: Unwohlsein, Müdigkeit, Instabilität

Die Sportlerin fühlt sich müde, energielos oder physisch instabil. Es ist nicht immer notwendig, die Trainingsintensität zu reduzieren, sondern die Sportlerin soll physisch und psychisch besser auf die Trainingseinheit vorbereitet werden.

**Ziel:** Die Sportlerin schrittweise mit einem angepassten und kreativen Warm-up vorbereiten.

#### Anpassungen des Trainings

- Das Warm-up optimieren und Risiken reduzieren
  - Das Warm-up mit [Mobilitätsübungen](#) (Schweizerischer Fussballverband) ergänzen, um den Körper leichter in Schwung zu bringen
  - [Stabilitätsübungen](#) (Schweizerischer Fussballverband) oder [Übungen für die Prävention von Verletzungen](#) (mobilesport.ch) einbauen, um sich wieder zu zentrieren und Energie zu tanken
  - Verkürzte Spiele oder isolierte Übungen einbauen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren
- Die Erholung fördern:
  - Leichtes Herz-Kreislauf-Training, Atemübungen
  - Zwischen den Trainings längere Pausen einplanen
- Die Gesamtplanung anpassen
  - Die Häufigkeit und Intensität des Trainings an die aktuelle Befindlichkeit anpassen
  - Die Abstände zwischen den intensiven Trainings vergrössern

#### Umsetzung

- Verschiedene Posten aufbauen oder parallele Gruppen machen (Warm-up, Hauptteil des Trainings, Cool-down)
- Individuelle Aufgaben anbieten (Zusatzübungen)
- Die Gruppen im Voraus einteilen oder flexibel anpassen (kurze Umfrage vor dem Warm-up)
- Die Anpassungen schrittweise vornehmen



### Fall 3: Viel Energie, Kraft, Explosivität, Motivation

Die Sportlerin fühlt sich leistungsfähig und voller Energie. Diese Phasen sind ideal für intensive Trainingseinheiten.

**Ziel:** Zeiten des Wohlfühlens und von erhöhter Energie maximal ausnutzen.

#### Anpassungen des Trainings

- Körperliche, technische und mentale Leistungsfähigkeit anvisieren
  - Kraft, Schnelligkeit oder Explosivität trainieren
  - Die Technik bei optimalen Bedingungen verfeinern
  - Das Selbstvertrauen stärken
- Komplexität und Intensität erhöhen
  - Wichtige Trainingseinheiten, für die physische und mentale Leistungsfähigkeit erforderlich ist, einplanen (wenn möglich)
  - Neue Übungen oder kleine Herausforderungen einbauen, um Fortschritte zu fördern
  - Komplexe Aufgaben einbauen: Übungen für die Bewegungskoordination, körperlich, mental oder taktisch anspruchsvolle Übungen
- Trotz des hohen Energielevels aufmerksam bleiben
  - Auf ausreichende Sicherheit und Erholung achten
  - Auf den Körper hören

#### Umsetzung

- Herausforderungen individuell oder in Form von Postenläufen, Wettkämpfen oder Challenges gestalten
- Beispiele je nach Phase:
  - Warm-up: kleine Wettbewerbe, Reaktionsspiele, Bewegungskordinations-Challenges
  - Hauptteil: komplexe Übungen, Teamduelle, Übungen für die Explosivität, Ausdauer oder Konzentration
  - Cool-down: reflektieren, welche Bewegungen gut passten, um sich der eigenen Empfindungen bewusst zu werden
- Die Selbstständigkeit fördern: die Sportlerinnen können selber Übungen, Herausforderungen oder Ziele vorschlagen



#### **Fall 4: Wichtiger Wettkampf am ersten Tag der Regelblutungen**

Die Sportlerin bereitet sich auf einen wichtigen Wettkampf vor, aber am Tag X hat sie leichte bis mittlere Krämpfe, ist müde, hat Konzentrationsschwierigkeiten und ist nervös.

**Ziel:** Der Sportlerin ermöglichen, ihre Leistung unter Berücksichtigung ihres Wohlbefindens zu erbringen.

#### **Anpassungen des Trainings**

- Vorbereitung
  - Den Trainingsumfang reduzieren und genügend Erholungszeit gewährleisten
  - Den Symptomen (Krämpfe, Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden) mit Strategien entgegenwirken: lokale Wärmeanwendung, Schmerzmittel, Taping usw.
  - Geeignete Periodenprodukte vorsehen
  - Einen einfachen Zugang zu Toiletten sicherstellen
- Am Wettkampftag
  - Das Warm-up verlängern: länger und schrittweise, um eine allfällige Steifheit oder ein langsames In-Bewegung-Kommen zu kompensieren
  - Regulationstechniken und Techniken zur mentalen Vorbereitung nutzen: Atmung, Visualisierung, Routinen, Stärkung des Vertrauens
  - Ein unterstützendes Umfeld schaffen, in dem die Sportlerin ihre Anliegen ansprechen kann und praktische Lösungen bereitstehen.
- Während der Sportleistung
  - Die Athletin ermutigen, ihr Vertrauen zu behalten und auf die Wahrnehmung des Moments zu fokussieren.
  - Darauf hinweisen, dass ein gefühltes Energietief nicht zwingend einer tatsächlichen Leistungsabnahme entspricht.

#### **Umsetzung**

- Mit dem Einverständnis der Sportlerin im Training ähnliche Bedingungen simulieren (leichte Müdigkeit, Unwohlsein, Wärme)
  - Ziel: eine Routine entwickeln, die der Sportlerin vor dem Wettkampf Sicherheit gibt
  - Beispiele: sich leicht müde aufwärmen, trotz Unwohlsein einer Routine nachgehen
  - Ergebnis: Die Sportlerin gewinnt an Sicherheit für den Tag X



# Hinweise

## Links

- Lernbaustein | [«Der Körper der Frau im Sport»](#)
- Lernbaustein | [«Frauenspezifische Themen ansprechen»](#)
- Lernbaustein | [«Frauenspezifische Trainingsplanung»](#)
- Swiss Olympic | [Frau und Spitzensport: Zyklus](#)

## Literatur

- Hackney, A. C., Hansen, M., & Melin, A. (2025). [Menstrual Cycle Effects on Sports Performance and Adaptations to Training: A Historical Perspective](#). *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 35(8), e70107.

**Herzlichen  
Dank**

an Cinthya Hayoz und Reto Loser, Mitarbeitende des Bundesamts für Sport BASPO, für ihre Mitwirkung bei der Realisierung der Fotos.

## Partner



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport, BASPO,  
2532 Magglingen

**Autorinnen:**

Amélie Bertschy, MSc in Sportwissenschaften und Physiotherapeutin, Autorin der Masterarbeit «Menstrual cycle monitoring on eumenorrhoeic endurance athlete»

Lea Cermusoni, Verantwortliche Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport, Jugend+Sport, BASPO

Ewa Haldemann, Laufbahnberaterin und Projektleiterin von «Frau und Spitzensport», Swiss Olympic

**Redaktion:** Raphael Donzel, Helen Krause,  
mobilesport.ch

**Übersetzung:** Sprachdienst, BASPO

**Fotos:** Charlène Mamie, BASPO

**Illustrationen:** Debora Wüthrich, BASPO

**Layout:** Franziska Küffer, BASPO