

## Mit dem Zyklus zum Erfolg

### Wie zyklusangepasstes Training die HCD Ladies unterstützt

Der Menstruationszyklus beeinflusst den weiblichen Körper in vielen Bereichen – auch im Sport wie zahlreiche Studien zeigen. Auf Basis dieser Erkenntnisse startete das sportwissenschaftliche Forschungsteam von SRISM und Davos Sports & Health eine Studie mit den HCD Ladies. Ziel war es, herauszufinden, ob ein zyklusangepasstes Training die Leistung und das Wohlbefinden der Spielerinnen verbessern kann. Dabei sollte das Training in symptomstarken Phasen angepasst werden, aber gleichzeitig trotzdem die gewünschte Leistungssteigerung ermöglichen.

Im Rahmen der Studie wurden folgende Fragen untersucht: Spüren die Athletinnen in bestimmten Phasen eine höhere Belastung? Gibt es messbare Unterschiede in der Belastbarkeit? Kann eine Anpassung in symptomreichen Phasen das Training insgesamt angenehmer gestalten?

Zu Beginn ging es darum, den Zyklus und seine Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Athletinnen genau zu erfassen. Alle Spielerinnen mit natürlichem Zyklus haben dazu ihren Menstruationszyklus mithilfe von Ovulationsteststreifen (LH-Teststreifen) und täglicher Temperaturmessung verfolgt. Jeden Tag füllten sie einen kurzen Fragebogen aus und gaben Symptome, ihre Stimmung und ihre bevorzugte Trainingsintensität an. Zusätzlich wurde die tatsächliche Trainingsbelastung gemessen und wöchentlich ein Leistungstest mit Counter Movement Jumps durchgeführt. Dabei zeigte sich, dass die Symptome in der Menstruationsphase signifikant häufiger und intensiver waren als in der Follikel- und Lutealphase.

#### Zyklusangepasstes Sommertraining führt zu angenehmerem Training

Basierend auf den gesammelten Daten wurde das Sommertraining anschliessend individuell an den jeweiligen Zyklus angepasst. In Phasen, in denen die Athletinnen mehr Symptome verspürten, wurde die Trainingsintensität reduziert. Intensivere Trainingseinheiten wurden in



HCD Ladies auf dem Eis: Zyklusbasiertes Training für mehr Leistung und Wohlbefinden.

Quelle: HC Davos

beschwerdefreie Phasen verlegt. Es zeigte sich, dass die Athletinnen das zyklusangepasste Training als symptomfrei empfanden und die intensive Trainingsphase mit Rücksicht auf ihr körperliches Wohlbefinden besser umsetzen konnten.

Ein weiterer Effekt: Die Sensibilität gegenüber dem eigenen Zyklus und seinen Auswirkungen auf das Training hat sich unter den Spielerinnen stark erhöht. Obwohl sich die Leistungsunterschiede zwischen der zyklusangepassten Gruppe und der Gruppe mit normalem Sommertraining statistisch nicht veränderten, empfanden die Spielerinnen ihr Training als besser abgestimmt und angenehmer.

#### Herausforderungen und Ausblick

Es war eine Herausforderung, die tägliche Datenerfassung und das zyklusangepasste Training in einem Team sport umzusetzen. Dennoch konnte das Projekt das Bewusstsein für den Zyklus und dessen Symptome schärfen. Für die Zukunft sind individuellere Trainingspläne denkbar, welche die Bedürfnisse und den

Zyklus jeder einzelnen Athletin vermehrt berücksichtigen.

Am 3. Dezember 2024 wird Eva Jäger von SRISM und Davos Sports & Health beim Researchers Beer der Academia Raetica zu Gast sein, um das Projekt vorzustellen und die Ergebnisse gemeinsam zu diskutieren.

Autorin: Eva Jäger; Sportwissenschaftlerin Davos Sports & Health

#### Schweizerisches Forschungsinstitut für Sportmedizin (SRISM)

Davos nimmt in der Forschung zum Thema Spitzensport und Asthma eine wichtige Rolle ein. Das SRISM ist ein eigenständiges, translationales sportmedizinisches Forschungsinstitut im Verbund mit dem Spital Davos (Davos Sports & Health) und dem SIAF. Es widmet sich Fragen der Sportimmunologie und arbeitet mit Swiss Olympic sowie dem HC Davos und Swiss Ski zusammen. [www.sportsmed-research.ch](http://www.sportsmed-research.ch)

