

Athleten Deutschland e.V.

Friedbergstraße 19

14057 Berlin

E-Mail: presse@athleten-deutschland.org

www.athleten-deutschland.org

Tabus brechen, Gesundheit erhalten, Wissen vermitteln

Blut, Schweiß und Training – Athleten Deutschland startet Podcast zu Sport und Menstruationszyklus – in Kooperation mit dem Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) – SPERRFRIST Dienstag, 11. Juli 2023, 8 Uhr

Berlin/Leipzig, 11. Juli 2023. Athleten Deutschland startet in Kooperation mit der Themengruppe „Frau im Leistungssport“ des Instituts für angewandte Trainingswissenschaft (IAT) den Podcast „Blut, Schweiß und Training“. Der Podcast will Tabus brechen, Wissen zu Zyklus und Sport vermitteln und somit die Gesundheit von Frauen und Mädchen im Sport stärken. In der ersten von acht Folgen sprechen Läuferin und Influencerin **Maren Schiller** und Ernährungsmedizinerin **Dr. Christine Kopp** vom Universitätsklinikum Tübingen, über den **Einfluss von Essstörungen und dem Relativen-Energiedefizit-Syndrom im Sport (RED-S)** auf die Gesundheit von Athlet*innen.

„Ich selbst habe erst sehr spät angefangen mich mit meinem Menstruationszyklus auseinanderzusetzen. Das ärgert mich heute. Ich hoffe, dass dieses Angebot viele junge Athletinnen und auch ihre Trainerinnen und Trainer erreicht und wir damit enttabuisieren und aufklären können.“, sagt Karla Borger, Beachvolleyballspielerin und Präsidentin von Athleten Deutschland e.V..

*„Schon in den qualitativen Interviews, die wir im Jahr 2020 im Rahmen unseres Projekts „Athletinnen D“ geführt haben, wurde deutlich, dass im Bereich Sportmedizin und Trainingswissenschaft, insbesondere rund um den Menstruations-Zyklus noch erheblich Aufklärungs- und Forschungsbedarf besteht. Die lockeren und lebendigen Gespräche zwischen Athletinnen und Wissenschaftler*innen leisten einen Beitrag, um diese Lücke zu füllen.“*, erläutert Julia Hollnagel, verantwortlich für das Projekt bei Athleten Deutschland e.V.

Die Relevanz des Themas bestätigte in diesem Jahr eine Studie der IAT-Themengruppe „Frau im Leistungssport“: Von 628 befragten Sportlerinnen waren **70 Prozent bereits von einer Zyklusstörung** betroffen. **30 Prozent** der befragten, nicht hormonell-verhütenden Athletinnen leiden **aktuell unter einer Zyklusstörung**. Die Studie zeigte auch: Das Wissen der Athletinnen über ihren eigenen Zyklus und möglichen langfristigen Konsequenzen von Zyklusstörungen ist ausbaufähig. Daher erscheint es umso problematischer, dass nur **21 Prozent der Sportlerinnen** über ihren Zyklus mit ihren Trainer*innen **sprechen**.

„Diese Ergebnisse sind besorgniserregend. Die Gesundheit von Athletinnen und Athleten sollte stets an erster Stelle stehen. Damit insbesondere für die gynäkologische Gesundheit das Bewusstsein entstehen kann, braucht es eine gewisse Körperkompetenz, die unter anderem durch zielgruppengerechte Wissenschaftskommunikation gelingen kann. Das gehen wir jetzt unter anderem mit Blut, Schweiß und Training an.“, erklärt Elisabeth Kirschbaum, Sportwissenschaftlerin in der Themengruppe "Frau im Leistungssport".

Die weiteren Folgen der ersten Staffel des Podcast widmen sich den folgenden Themen

- **Verhütung im Sport** mit Läuferin Ruth Spelmeyer-Preuß, Judoka Anna Maria Wagner und Dr. Maren Goeckenjan-Festag, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe am Universitätsklinikum Dresden
- **Zyklusstörungen** mit der ehemaligen Karateka Sophie Wachter, der ehemaligen Triathletin und mehrmaligen Ironman-Siegerin Yvonne van Vlerken und Prof. Dr. Cordula Schippert, Oberärztin und Leitung der Gynäkologischen Endokrinologie und Reproduktionsmedizin der Medizinischen Hochschule Hannover
- **Einfluss des Zyklus auf die Leistungsfähigkeit** mit der Olympiasiegerin und ehemaligen Biathletin Denise Herrmann-Wick und Sportmedizinerin Prof. Dr. Kirsten Legerlotz, Leiterin der Arbeitsgruppe Movement Biomechanics am Institut für Sportwissenschaft an der Humboldt-Universität zu Berlin.
- **Ernährung & das Relative-Energiedefizit-Syndrom** im Sport (RED-S) mit der Läuferin Deborah Schöneborn und Prof. Dr. Karsten Köhler, Leiter der Professur für Bewegung, Ernährung und Gesundheit an der Technischen Universität München
- **Schwangerschaft und Sport** mit Marathonläuferin und Mutter Fabienne Königstein und Dr. Nora Wieloch, Oberärztin am Universitären Zentrum für Prävention und Sportmedizin am Universitätsklinikum Balgrist (Schweiz)
- **Kommunikation über den Zyklus** mit Hockeynationalspielerin Nike Lorenz und Jun.-Prof. Dr. Franziska Lautenbach Leitung der Abteilung Sportpsychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin
- Zudem erklärt Medizinerin Dr. Elisabeth Raith-Paul, Mitgründerin des MFM Projekts zur sexualpädagogischen Präventionsarbeit für Mädchen und Jungen in der Pubertät, die **Grundlagen des weiblichen Zyklus**.

Die Folgen erscheinen ab dem 11. Juli 2023 wöchentlich auf [Spotify](#), [Apple Podcasts](#) und bei weiteren Podcast-Streaming-Diensten. Fragen oder Themenanregungen zum Podcast beantworten Athleten Deutschland und die IAT-Wissenschaftlerinnen gern unter podcast@athleten-deutschland.org.

Athleten Deutschland und das IAT bedanken sich bei Sandra Maahn, Journalistin beim NDR und Moderatorin des Podcast sowie bei Martin Seidemann, Redakteur und Formatentwickler im NDR, die die Produktion des Podcast maßgeblich unterstützten.

Zum Projekt Athletinnen D:

Der Podcast ist im Rahmen des Projekts Athletinnen D entstanden, welches durch die Förderung der Ingeborg-Gross-Stiftung ermöglicht wird. Im Rahmen des Projekts hat Athleten Deutschland 2021 bereits Gleichstellungsziele zu den Themenbereichen Schutz vor Gewalt und Missbrauch im Sport, Sportmedizin und Trainingswissenschaft, Familienplanung und Spitzensport sowie Medienpräsenz von Sportlerinnen formuliert. Die bisherigen Ergebnisse des Projekts finden Sie [hier](#).

Zum IAT-Projekt „Frau im Leistungssport“:

Das IAT-Projekt "Frau im Leistungssport", wird durch das Bundesministerium des Inneren und für Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert. Ein Projektziel ist unter anderem die langfristige gynäkologische Gesundheit der Athletinnen in den Vordergrund zu stellen und sowohl Athletinnen und Trainer*innen über die Auswirkungen des Menstruationszyklus und hormoneller Verhütung im Leistungssport aufzuklären. Eine Übersicht über dieses Projekt finden Sie [hier](#).