

Athleten Deutschland e.V.
Friedbergstraße 19
14057 Berlin
E-Mail: presse@athleten-deutschland.org
www.athleten-deutschland.org

Zweite Staffel startet

Erfolgreicher Podcast von Athleten Deutschland und IAT glänzt erneut mit starken Persönlichkeiten und Aufklärung zu Frauengesundheit im Sport

Berlin/Leipzig, 28. Mai 2024. „Blut, Schweiß und Training – der Podcast für Sport und Zyklus“ geht in die zweite Runde. Nach der erfolgreichen ersten Staffel mit über 60.000 Hörer*innen erscheinen ab heute (28. Mai 2024) acht neue Folgen, die sich Themen rund um die Frauengesundheit im Sport widmen.

Das Projekt von Athleten Deutschland, der unabhängigen Vertretung der Bundeskaderathlet*innen, und dem Institut für Angewandte Trainingswissenschaft in Kooperation mit dem NDR verfolgt den Ansatz, Wissenschaftler*innen und Top-Athlet*innen auf Augenhöhe in einem lockeren Gespräch zusammen zu bringen und auch vermeintliche Tabu-Themen in entspannter Atmosphäre zu diskutieren. Die erste Staffel steht aktuell zur Wahl zum Deutschen Podcast Preis in der Kategorie „Bester Ratgeber“.

„Ich freue mich sehr, dass die zweite Staffel von „Blut, Schweiß und Training“ jetzt an den Start geht. Die hohen Zugriffszahlen und das positive Feedback haben gezeigt, wie relevant unsere Themen für Spitzensportlerinnen und Frauen generell sind. Die Gästeliste ist auch diesmal wieder vielversprechend und sorgt für große Vorfreude“, sagt Mareike Miller, mehrfache paralympische Medaillengewinnerin im Rollstuhlbasketball und Präsidiumsmitglied von Athleten Deutschland.

Elisabeth Kirschbaum, Sportwissenschaftlerin im Projekts „Frau im Leistungssport“ des IAT, ergänzt: *„Die Befragung in unserem Forschungsprojekt hat gezeigt, dass über 70% der Sportlerinnen in Deutschland schon mal eine Zyklusstörung hatten. Gleichzeitig spricht nur jede fünfte Sportlerin oder Trainer*in über den Menstruationszyklus. Zu erkennen war auch, dass je mehr Wissen vorhanden ist auch offener darüber gesprochen wird. Das wollen wir unterstützen: Denn in Zeiten, in denen Themen rund um den Menstruationszyklus zunehmend präsenter und in den sozialen Medien Trends sind, wird es immer wichtiger, wissenschaftlich fundierte Informationen anzubieten. Unsere zweite Staffel bietet genau das: fundiertes Wissen to go, ideal für eine breite Zuhörer*innenschaft“.*

Die zweite Staffel von „Blut, Schweiß und Training“ widmet sich den folgenden Themen mit Gesprächspartnerinnen wie Almuth Schult, Gesa Krause, Kim Bui und weiteren Spitzenathletinnen.

Zyklusmonitoring mit Kathi Wolff, Profi-Triathletin, Jana Sippl, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum und Utz Brenner, Triathlon-Trainer

Verletzungen und Zyklus mit Snowboarderin und Snowboardtrainerin Silvia Mittermüller und Prof. Dr. Kirsten Legerlotz, Leiterin der Arbeitsgruppe Biomechanics am Institut für Sportwissenschaft an der Humboldt-Universität zu Berlin

Prämenstruelles Syndrom (PMS) und prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS) und Sport mit Ruderin Pia Greiten, Dr. Elena Maria Leineweber, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe,

gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin und Sibel Nayman, wissenschaftliche Mitarbeiterin und psychologische Psychotherapeutin am Zentralinstitut für seelische Gesundheit Mannheim

Beckenboden mit Rennrodlerin Dajana Eitberger, Gynäkologin Prof. Dr. Kerstin Brocker und der ehemaligen Judoka und heutigen Beckenbodentrainerin Nathalie Kolein

Brustgesundheit mit Fußballerin und Olympiasiegerin Almuth Schult, Autorin und Influencerin Nicole Staudinger und Prof. Dr. Dorothee Speiser, stellvertretende Klinikdirektorin und Leiterin des Zentrums Familiärer Brust- und Eierstockkrebs der Charité in Berlin

Essstörungen und Spitzensport mit der ehemaligen Turnerin Kim Bui, Dr. Brit Wilsdorf, ehemalige Kanu-Rennsportlerin und Psychologische Psychotherapeutin und Sportpsychologin und Prof. Dr. Volker Schöffl, Sektionsleiter Sportorthopädie, Sporttraumatologie und Sportmedizin am Klinikum Bamberg

Return to Sport nach der Schwangerschaft mit Hindernisläuferin und Mutter Gesa Krause, zweimalige Paralympicssiegerin und Parakanutin Edina Müller und Marion Sulprizio, Sportpsychologin und Geschäftsführerin von MentalGestärkt

Zyklusorientiertes Training mit Prof. Dr. Petra Platen, ehemalige Handballnationalspielerin und Dekanin an der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum und Adrian Rothenbühler, Trainer am Leistungszentrum Bern/Maggingen von Swiss Athletics und heute Mitarbeiter der Trainerbildung Schweiz am Bundesamt für Sport in Maggingen

Während der Ausspielung der zweiten Staffel haben Hörer*innen die Möglichkeit, Fragen an podcast@athleten-deutschland.org zu senden. Diese Fragen werden von Dr. Maren Goeckenjan-Festtag, Fachärztin für gynäkologische Endokrinologie Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden und Prof. Dr. Cordula Schippert, Bereichsleitung der gynäkologischen Endokrinologie und Reproduktionsmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover, in einer „Ask us anything“-Folge beantwortet.

Die Folgen erscheinen ab dem 28. Mai 2024 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 des NDR und Moderatorin des Podcast sowie bei Martin Seidemann, Redakteur und Formatentwickler im NDR, die die Produktion des Podcast maßgeblich unterstützten. Außerdem gilt unser Dank Elisabeth Kirschbaum vom IAT, die die inhaltliche Vorbereitung und Nachbereitung der Folgen verantwortete sowie Julia Hollnagel, ehemalige Mitarbeiterin von Athleten Deutschland, die das Projekt ehrenamtlich begleitete.

Zum Projekt Athletinnen D:

Der Podcast entstand im Rahmen des Projekts „Athletinnen D“, das durch die Förderung der Ingeborg-Gross-Stiftung ermöglicht wurde. Kern des Projekts waren qualitative Interviews mit Athletinnen und Expertinnen auf deren Basis [Gleichstellungsziele für den Spitzensport](#) erarbeitet wurden. Die Ziele umfassen die Themenbereiche Schutz vor Gewalt und Missbrauch im Sport, Sportmedizin und Trainingswissenschaft, Familienplanung und Spitzensport sowie Medienpräsenz von Sportlerinnen. In einer [Stellungnahme anlässlich einer Anhörung des Sportausschusses des Bundestags](#) wurden die Gleichstellungsziele erneut aufgegriffen und in aktuelle Entwicklungen eingebettet.

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](#).

Über Athleten Deutschland e.V.:

Athleten Deutschland wurde im Jahr 2017 gegründet, um den für Deutschland startenden Athlet*innen erstmals ein echtes Mitspracherecht zu ermöglichen. Der Verein setzt sich für grundlegende Veränderungen im deutschen und internationalen Sportsystem ein. Der Schutz, die Perspektive und die effektive Mitbestimmung der Athlet*innen stehen dabei immer im Mittelpunkt.

Gemeinsam mit unseren Mitgliedern kämpfen wir für weltbeste Rahmenbedingungen, die ihnen die Möglichkeit bieten, ihre sportlichen und persönlichen Potenziale zu entfalten. Wir treten ein für fairen und sauberen Sport, frei von Missbrauch und Gewalt, Manipulation und Misswirtschaft. Zur Erfüllung unserer Mission kollaborieren wir mit verschiedenen Akteuren aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft sowie mit gleichgesinnten Partnern in Europa und der Welt.

Athleten Deutschland e.V. wird durch das Bundesministerium des Innern und für Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages finanziell gefördert.