

Zeitschrift: FemInfo / Verein Feministische Wissenschaft Schweiz = Association suisse femmes, féminisme, recherche

Herausgeber: Verein Feministische Wissenschaft Schweiz

Band: - (2023)

Heft: 63

Artikel: Sexualhormone und Leistungsfähigkeit : hat Geschlecht einen Einfluss auf die Trainingsgestaltung?

Autor: Kubica, Claudia

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1098502>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sexualhormone und Leistungsfähigkeit

Hat Geschlecht einen Einfluss auf die Trainingsgestaltung?

TEXT: CLAUDIA KUBICA

TRADUCTION: LOUISE DÉCAILLET

Die sportliche Teilhabe im Breiten- und Spitzensport wandelt sich, Frauen beteiligen sich aktiver am Sport. Aktuelle Trainingsprinzipien basieren jedoch auf Studienergebnissen mit hauptsächlich männlichen Probanden. Gelten diese Prinzipien für alle Sportler*innen oder benötigen wir neue Ansätze? Die Rolle von Sexualhormonen beispielsweise ist noch zu wenig erforscht.

Wir, ein Team aus Sportwissenschaftler*innen, haben im Rahmen unserer Tätigkeit als Trainer*innen für Ausdauerathlet*innen in den vergangenen Jahren mit vielen verschiedenen Athlet*innen, insbesondere aus dem Radsport und dem Triathlon, zusammengearbeitet, Leistungsdiagnostiken durchgeführt und die Trainings- und Wettkampfplanung übernommen. Natürlich wurden die Trainingsinhalte und die Wettkampfplanung

Si la participation sportive des femmes dans le sport de masse et de haut niveau évolue, les principes d'entraînement actuels se basent sur les résultats d'études menées principalement sur des hommes. Pour développer de nouvelles approches, on pourrait mieux étudier le rôle des hormones sexuelles.

durch die Trainer*innen im individuellen Austausch mit den Athlet*innen an die individuelle Leistungsfähigkeit und die persönlichen Voraussetzungen angepasst, aber geschlechtsspezifische hormonelle Unterschiede wurden dabei kaum bis nie thematisiert. Zusätzlich wurden klassische Trainingsprinzipien, die meist auf Basis von Studien mit männlichen Probanden entwickelt worden sind, auf das Training von Athletinnen übertragen.¹

Sexualhormone und Leistungsfähigkeit

Claudia Kubica ist Doktorandin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern und beschäftigt sich in ihren Studien mit dem Einfluss des Menstruationszyklus auf die sportliche Leistungsfähigkeit.

Im persönlichen Austausch mit den Athletinnen kam hingegen häufig das Thema einer tagesabhängigen Leistungsfähigkeit auf. Athletinnen berichteten dabei von Trainingstagen, an denen sie «einfach zu müde sind», und von Wettkämpfen, die sich «richtig mühsam» anfühlen, hin zu intensiven Trainingseinheiten, die sich viel zu locker anfühlten, da sie «Bäume ausreissen könnten». Zunächst gingen wir davon aus, dass dies an den gewöhnlichen täglichen Einflüssen und Schwankungen liegt, die ebenfalls Auswirkungen auf die persönliche Leistungsfähigkeit haben.

Allerdings wurde auch immer wieder, aber meistens eher beiläufig, der Menstruationszyklus im Zusammenhang mit extremen «Hoch- oder Tiefleistungstagen» genannt. Des Weiteren berichteten viele der Athletinnen von einem Einfluss des Trainings auf ihren Menstruationszyklus. Unter anderem wurde dabei ein häufigeres Ausbleiben der Menstruation nach intensiven Trainingsphasen wahrgenommen, wie z. B. nach einem Trainingslager.

Dadurch drängte sich die Frage auf, ob es nicht einen systematischen Zusammenhang bzw. eine Wechselwirkung zwischen Sexualhormonen, dem

sportlichen Training und der Leistungsfähigkeit gibt. Müssen wir somit unsere bisherigen Trainingsprinzipien überdenken? Tatsächlich sind diese Fragen in der sportwissenschaftlichen Forschung nicht neu, denn schon im Jahre 1877 wurde dazu publiziert.² Dennoch wird der Menstruationszyklus in der (sport-)wissenschaftlichen Forschung noch immer als Hürde wahrgenommen und Frauen sind bis heute in der Forschung unterrepräsentiert. Verschiedene Hindernisse werden dabei aufgezählt, wie zum Beispiel die hohe Komplexität der Erstellung eines Studiendesigns aufgrund der individuellen hormonellen Voraussetzungen. Aber auch der grössere Aufwand für die Durchführung von Studien scheint noch immer eine Hürde zu sein, da der Miteinbezug der hormonellen Gegebenheiten zusätzliche Zeit benötigt und durch die ergänzende Messung verschiedener Hormonkonzentrationen und das dafür benötigte Laborequipment höhere Kosten entstehen.³

Daher sind in der (sport-)wissenschaftlichen Forschung noch sehr viele Fragen offen, so etwa, welchen Einfluss die Sexualhormone und deren Konzentration auf die Leistungsfähigkeit nehmen, aber

Sexualhormone und Leistungsfähigkeit

auch, wie diese die Regeneration der Athlet*innen beeinflussen und somit auch die Anpassungsfähigkeit an das Training regulieren können. Zum heutigen Zeitpunkt wird deutlich, dass Sexualhormone einen Einfluss darauf haben, wie wir auf sportliche Reize reagieren und in welcher Leistungsbereitschaft sich der Körper befindet.

Im Menstruationszyklus spielen insbesondere die Hormone Östrogen und Progesteron eine ausschlaggebende Rolle. Sie steuern massgebliche Funktionen im Körper, die unsere sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen. Mitunter betrifft dies das kardiovaskuläre System, das unter anderem die Aktivität des Sympathikus (Bestandteil des vegetativen Nervensystems), den Blutdruck und das Blutvolumen reguliert, sowie das metabolische System, welches die Energieverfügbarkeit und den Substratmetabolismus regelt. Dies wiederum hat zur Folge, dass der Körper unter bestimmten Hormonsituationen insbesondere kurze, hochintensive Trainingseinheiten oder im Gegensatz dazu niedrigintensive Einheiten mit einem hohen Umfang gut tolerieren kann. Ebenso ist der Körper in Abhängigkeit der jeweiligen Hormonsituation in der Lage, sich schneller oder weniger schnell von einem Trainingsreiz zu erholen.⁴

Noch aber sind nicht alle zugrunde liegenden Mechanismen im Zusammenhang mit den Sexualhormonen, sportlichem Training und der Leistungsfähigkeit bekannt und es muss weiteres Wissen generiert werden, um noch differenziertere Trainingsempfehlungen geben zu können. Zudem ist es wichtig, dass hierbei nicht nur zwischen den Geschlechtern und z. B. dem Vorhandensein eines Menstruationszyklus unterschieden wird, sondern wir einen tiefergehenden individuellen Blick auf die Voraussetzungen werfen. Hormonelle Profile können sich trotz gleicher Geschlechtszugehörigkeit sehr stark unterscheiden. Dementsprechend brauchen wir ein möglichst umfassendes Wissen über den jeweiligen Einfluss der Sexualhormone auf die sportliche Leistungsfähigkeit, um zum einen das Training anpassen zu können, aber gleichzeitig auch präventiv vor Störungen der Sexualhormone im Zusammenhang mit sportlicher Aktivität zu schützen.

1 Bucher Sandbakk, Silvana; Tønnessen, Espen; Haugen, Thomas; Sandbakk, Øyvind: Training and Coaching of Female vs. Male Endurance Athletes

on their Road to Gold. Perceptions among Successful Elite Athlete Coaches. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin (73/7), 2022, S. 251-258. doi.org/10.5960/dzsm.2022.549.

- 2 Jacobi, Mary Putnam: The Question of Rest for Women during Menstruation. New York: G.P. Putnam's Sons, 1877.
- 3 Costello, Joseph T.; Bieuzen, Francois; Bleakley, Chris M.: Where are all the female participants in Sports and Exercise Medicine research? In: European Journal of Sport Science (14/8), 2014, S. 847-851. doi.org/10.1080/17461391.2014.91135.
- 4 Elliott-Sale, Kirsty J.; Minahan, Clare L.; de Jonge, Xanne A. K. Janse et al.: Methodological Considerations for Studies in Sport and Exercise Science with Women as Participants: A Working Guide for Standards of Practice for Research on Women. In: Sports Medicine (51/5), 2021, S. 843-861. doi.org/10.1007/s40279-021-01435-8; Lebrun, Constance; Joyce, Sarah; Constantini, Naama: Effects of Female Reproductive Hormones on Sports Performance. In: Constantini, Naama; Hackney, Anthony C. (Hg.): Endocrinology of Physical Activity and Sport. Totowa, NJ: Humana Press, 2013, S. 281-322.

Agenda & Forum

Illustrator*in gesucht •

Cherchons illustrateur-rice-x

FemWiss sucht eine*n Illustrator*in für die FemInfo-Covers. Ab Juni 2023 •

FemWiss cherche un-e illustrateur-rice-x pour les covers du FemInfo. Dès juin 2023

Mehr Informationen unter • *Pour plus d'informations: redaktion@femwiss.ch*

FemInfo 64

Das FemInfo 64 erscheint als Gastedition ohne Call for Papers •

FemInfo 64 paraît en tant qu'édition invitée sans call for papers.

24. Mai 2023 • 24 mai 2023 – Genève

1. Internationaler Tag gegen Belästigung und für Inklusion in der Arbeitswelt • 1ère journée internationale contre le harcèlement et pour l'inclusion dans le monde du travail

organisiert von • *organisée par* Rezalliance & StrukturELLE

<https://24may.org/>

14. Juni 2023 • 14 juin 2023

Schweizweiter feministischer Streik • *Grève féministe Suisse*