



Zyklusgerecht essen und trainieren

Jacqueline Veit

Der weibliche Zyklus ist ein komplexes Zusammenspiel aus Hormonen, das nicht nur die Fruchtbarkeit steuert. Auch Wohlbefinden, Stoffwechsel und Leistungsfähigkeit werden von ihm beeinflusst. Wer diese natürlichen Schwankungen kennt, kann sie für Sport und Ernährungsalltag nutzen.

Etlliche Influencer:innen geben in den sozialen Netzwerken Tipps zum Thema zyklusbasierte Ernährung. Tatsächlich häufen sich Hinweise aus der Wissenschaft, dass das Anpassen der Ernährungsweise an die Phasen des Zyklus sinnvoll sein kann. Wer diese Unterschiede kennt, kann gezielt Nährstoffe zuführen, um Energie und Regene-

ration zu fördern. So wird Ernährung zu einem Werkzeug, das den natürlichen Rhythmus unterstützt, statt ihn zu ignorieren.

Zyklusphasen und Leistungsfähigkeit

Frauen im gebärfähigen Alter durchlaufen einen natürlichen Zyklus, der sich in zwei Hauptphasen gliedert: die Follikelphase vor

dem Eisprung und die Lutealphase danach. Umgangssprachlich wird der Zyklus häufig metaphorisch in vier *Jahreszeiten* unterteilt: Winter, Frühling, Sommer und Herbst. Diese bildhafte Sprache hilft, die unterschiedlichen Bedürfnisse und Energielevel im Verlauf des Zyklus besser zu verstehen.



Winter: Menstruation

Viele Frauen verspüren in dieser Zeit ein niedrigeres Energielevel und ein Bedürfnis nach Ruhe und Selbstfürsorge.



Frühling: Follikelphase

Mit steigenden Östradiolwerten fühlen sich viele Frauen energiegeladener, dynamischer und motivierter. Die Lust auf Bewegung und Aktivität nimmt zu.



Sommer: Eisprung

In dieser Phase erleben viele Frauen ihre höchste Leistungsfähigkeit, fühlen sich besonders aktiv, selbstbewusst und motiviert mit einem positiven Körpergefühl.



Herbst: Lutealphase

Mit steigendem Progesteronspiegel nimmt das Bedürfnis nach Ruhe zu. Manche Frauen berichten von Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Energielosigkeit.

Diese Metaphern verdeutlichen, dass sich Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Zyklus verändern. Auch wenn die Studienlage zu den Symptomen nicht einheitlich ist, gilt als Ursache für diese Unterschiede das hormonelle Wechselspiel: Während in der ersten Zyklusphase Östradiol dominiert, übernimmt in der zweiten Phase Progesteron eine zentrale Rolle. Beide Hormone beeinflus-

sen den Stoffwechsel, die Energieverwertung und das subjektive Empfinden.

Muskelstoffwechsel von Männern und Frauen

Dass sich die Leistungen im Sport zwischen den Geschlechtern unterscheiden, ist bekannt. Beim Vergleich der Muskularbeit zeigen sich feine, aber bedeutende Unterschiede. Die Muskulatur von Frauen verstoffwechselt bei moderater Belastung im Verhältnis mehr Fett als Kohlenhydrate. Verantwortlich sind vor allem die Östrogene, die die Verfügbarkeit freier Fettsäuren (Lipolyse) fördern und gleichzeitig die Kohlenhydratspeicher (Glykogen) im Muskel schonen. Dieser Stoffwechselvorteil macht lange, gleichmäßige Belastungen effizienter, da die Energie aus freien Fettsäuren aus dem Fettgewebe stabil bereitgestellt werden kann. Der männliche Organismus nutzt bei vergleichbarer Intensität häufiger Kohlenhydrate, was schneller Energie liefert, dafür aber die Glykogenspeicher stärker beansprucht.

Zusätzlich gibt es leichte Unterschiede in der Verteilung der Muskelfasertypen. Frauen besitzen tendenziell etwas mehr Fasern vom

Typ I. Sie arbeiten aerob, das heißt unter Sauerstoffzufuhr, und begünstigen so Ausdauerleistungen. Männer weisen eher Fasern vom Typ II auf, die schnelle, kraftvolle Aktionen unterstützen. Diese Unterschiede zeigen nur die Differenzen im Muskelstoffwechsel von Frauen und Männern auf, ohne zyklusabhängige Schwankungen zu berücksichtigen. Pauschale Trainingsempfehlungen greifen daher oft zu kurz, wenn hormonelle und geschlechtsspezifische Faktoren nicht berücksichtigt werden.

Training an Zyklusphasen anpassen

Viele Frauen kennen das Gefühl: An manchen Tagen läuft das Training wie von selbst, an anderen wirkt selbst ein lockerer Lauf anstrengend. Das ist kein Zufall, sondern die hormonelle Steuerung des Körpers. Es kursieren zahlreiche Empfehlungen, das Training an die Zyklusphasen anzupassen. Während der Menstruation werden sanfte Sportarten wie Yoga, Pilates oder Spaziergänge empfohlen, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten. Von intensiven Trainingseinheiten oder starken Stoßbelastungen wie Sprinten oder Springen ist eher abzuraten, um bestehende Unterleibsschmerzen oder Krämpfe nicht weiter zu verstärken.

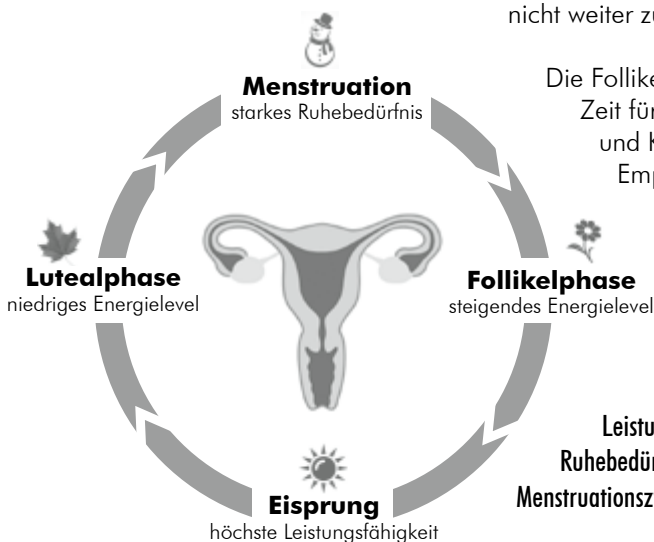
auf Erfahrungswerten und lassen sich physiologisch begründen. Denn die anregende Wirkung von Östradiol macht es möglich, intensive Trainingseinheiten besser zu verkraften. Der Anstieg des Hormons in dieser Zyklusphase fördert den Aufbau von Muskelmasse und unterstützt den Knochenstoffwechsel. Es erleichtert zudem die Anpassung an hohe Trainingsbelastungen und steigert Energie und Konzentration. Die anschließenden Tage des Eisprungs werden häufig als perfekter Zeitpunkt für Wettkämpfe oder persönliche Bestzeiten angesehen.

Mit dem Anstieg des Progesteronspiegels in der darauffolgenden Lutealphase raten viele Expert:innen eher zu moderateren Belastungen wie Ausdauertraining in niedriger Intensität oder entspannenden Sportarten wie Yoga. Das Progesteron verändert die körperliche Belastbarkeit, indem es die Körperkerntemperatur erhöht und die Atemfrequenz und den Puls steigert. Diese Veränderungen führen dazu, dass sich Ausdauerbelastungen anstrengender anfühlen können, insbesondere bei warmem Wetter.

Schwankungen im Energiestoffwechsel

Die verschiedenen Zyklusphasen beeinflussen auch die Art der Energiebereitstellung unter körperlicher Belastung. In der Follikelfase steigt die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten. Der Körper greift bevorzugt auf Glucose zurück. Intensive Belastungen fallen leichter.

In der Lutealphase nimmt dagegen die Oxidation von Fetten und Proteinen zu. Die verbesserte Nutzung freier Fettsäuren schafft stabile Voraussetzungen für längere, gleichmäßige Belastungen. Bei un-



Die Follikelfase gilt als ideale Zeit für intensive Workouts und Krafttraining. Die Empfehlungen basieren

Leistungsfähigkeit und Ruhebedürfnis werden vom Menstruationszyklus beeinflusst.

zureichender Energie- und Proteinversorgung kann eine gesteigerte Proteinoxidation aber auch den Muskelabbau begünstigen.



M. Sc. Ernährungswiss.
Jacqueline Veit ist selbstständige Ernährungsberaterin und als UGB-Dozentin sowie Fitnesstrainerin aktiv. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind die Themen Frauengesundheit und Sporternährung.

Auch die Erholung nach dem Training verändert sich im Verlauf des Zyklus. Untersuchungen zeigen, dass der Körper in der Follikelphase sensibler auf Belastungen reagiert. Marker für Muskelschäden (Kreatinkinase) und Entzündungszeichen (Interleukin-6) können nach intensiven Einheiten höher liegen als in der Lutealphase. Für die Trainingsplanung bedeutet das, nach fordernden Einheiten in der Follikelphase bewusst auf

Schlaf, ausreichende Energiezufuhr und gezielte Entlastungstage zu achten. So lassen sich Überlastungen vermeiden und die Qualität des Trainings steigern. Zyklusorientierte Anpassungen sind kein Muss, aber sie bieten eine Chance für eine effizientere Trainingsplanung.

Wirkung auf Stimmung und Wohlbefinden

Das Wissen über den weiblichen Zyklus und dessen Auswirkungen ermöglicht eine neue Form der Selbstbestimmung in der persönlichen Trainingsgestaltung, egal ob im Freizeit- oder im Leistungssport. Nicht zu vernachlässigen ist, dass es Kontinuität und Intensität bedarf, wenn es zum Beispiel um den Muskelaufbau geht. Daher ist es weniger empfehlenswert, Kraftsport beispielsweise nur in der Follikelphase auszuführen und in der zweiten Zyklushälfte zu pausieren. Sinnvoller ist, das Training nach den eigenen Kraftreserven moderat anzupassen. Kurz vor der Menstruation, wenn einige Frauen mit Stimmungstiefs zu kämpfen

haben, kann jede Form von Bewegung aufgrund der Freisetzung von Endorphinen positive Wirkungen auf Stimmung und Wohlbefinden haben.

Im Leistungssport gestaltet sich die individuelle Anpassung des Trainings schwierig. In den meisten Sportarten gibt es eine Saison oder feste Daten für Wettkämpfe, an denen von den Sportlerinnen Höchstleistungen erwartet werden. Daher gilt es, so gut wie möglich auf das Wohlbefinden der Sportlerin einzugehen.

Zyklusbasierte Ernährung für Sportlerinnen

Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung bietet die Grundlage. Im Vordergrund sollten frische, möglichst gering verarbeitete pflanzliche Lebensmittel stehen. Wegen ihres hohen Proteingehalts sind Hülsenfrüchte besonders wertvoll. In Kombination mit Getreide und anderen pflanzlichen Lebensmitteln erreichen sie eine hohe biologische Wertigkeit. Mit dieser Auswahl von Lebensmitteln lässt sich zudem eine ausreichende Versorgung mit komplexen Kohlenhydraten erreichen, die zu einer dosierten Energieversorgung beitragen. Der Nährstoffbedarf von Sportlerinnen unterscheidet sich aller-

dings je nach Sportart, Ziel, Trainingsumfang und -intensität und lässt sich daher nicht pauschal festlegen. Einige praktische Tipps können jedoch in den jeweiligen Zyklusphasen helfen:

- Snacks mit schneller Energie in der Follikelphase: Eine Banane, selbstgemachte Haferkekse oder Energyballs liefern dem Körper vor dem Training oder Wettkampf Energie in Form von Kohlenhydraten, die in dieser Zyklusphase vermehrt bei der Muskelarbeit verbraucht werden.
- Proteinreiche Snacks in der Lutealphase: Ein Quark mit Nussmus oder Linsencracker mit Hummus bieten eine gute Quelle, um aufgrund der erhöhten Proteinoxidation einem möglichen Muskelabbau entgegenzuwirken. Wichtig ist die Versorgung mit genügend Energie.
- Ausreichend zu trinken, ist in jeder Zyklusphase wichtig. Ein besonderes Augenmerk sollte jedoch auf die Lutealphase gelegt werden. Einige Frauen schwitzen hier stärker, was erhöhte Flüssigkeitsverluste mit sich bringt.

Der Körper ist der beste Kompass

Zyklusbasierte Ernährung und Trainingssteuerung können für Frauen sinnvoll sein. Da jede Frau ihren Zyklus unterschiedlich erlebt, gibt es keine pauschalen Empfehlungen. Gerade wenn ein konkretes Ziel verfolgt wird, kann eine Beratung mit Fokus auf Ernährung und Sport unterstützen. Im Kern gilt jedoch: Der eigene Körper gibt den besten Kompass.

Kontakt: info@j-health.de

Eine ausführliche Literaturliste finden Sie online unter www.ugb.de/literatur

Seminartipp

Sport, Schwangerschaft, Stillzeit oder Wechseljahre – der weibliche Körper gerät hormonell öfter ins Schwanken. In drei Seminaren und passgenauen Inhouse-Schulungen geht Jacqueline Veit den Ursachen auf den Grund und zeigt Wege auf, wie sich Lebensqualität und Wohlbefinden verbessern lassen. Mehr Infos: www.ugb.de/frauengesundheit