

„Wir raten jeder Soldatin, ihren Zyklus zu tracken“

Profisportlerinnen nutzen zyklusbasiertes Training, um mehr Leistung abzurufen und Verletzungen vorzubeugen. Hauptmann Katharina von meet B(w) will das auch in der Truppe einführen

JS-Magazin: Was ist Meet B(w)?

Katharina: Ein Netzwerk von Frauen und für Frauen in der Bundeswehr. Hier tauschen sich Frauen über Themen aus, die in männerdominierten Arbeitskontexten oft wenig Platz haben.

Was steckt hinter dem Projekt „FemPower“?

Frauen sollen durch Beratung und Trainingsangebote das Beste aus sich rausholen können. Es kommen zum Beispiel Soldatinnen aus der Gebirgsjägertruppe zu uns, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern wollen, um mit den Soldaten mithalten. Oder Soldatinnen, die nach einer Schwangerschaft schnell fit für den aktiven Dienst werden wollen.

Was raten Sie ihnen?

Es kommt darauf an, welche Ziele sie haben und von wo sie starten. Oft empfehle ich funktionales Training, da man viele körperliche Fähigkeiten in einem Training kombinieren kann wie Ausdauer,



KATHARINA, 32, arbeitet als Hauptmann im betrieblichen Gesundheitsmanagement und ist eine der Gründerinnen von meet B(w). meetbw.de

Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Welche Rolle spielt der Zyklus?

Seinen Zyklus zu kennen, kann helfen, den eigenen Körper besser zu verstehen, zum Beispiel hinsichtlich der empfundenen Motivation. Allgemein gilt: Die vier Zyklusphasen sind Nuancen. Man kann in jeder Phase alles machen, solange tatsächliche Beschwerden dem nicht im Weg stehen.

Was empfehlen Sie für die Eizellreifungsphase?

In dieser Phase bieten sich Maximalkrafttrainings oder VO2max-Intervalle (maximale Sauerstoffaufnahme) an. Auch Laktatschwellentrainings sind eine gute Variante. Grundsätzlich steigt in dieser Phase das Hormon Östrogen an, das Muskelaufbau, Kraftentwicklung und Regeneration unterstützt. Gleichzeitig ist das ermüdend wirkende Progesteron noch niedrig. Dadurch fühlen sich viele Frauen belastbarer und können intensivere Trainingsreize setzen.

Im Einklang mit dem Zyklus: So holen Soldatinnen das Beste aus sich heraus

Foto: picture alliance, Westend61, Josep Suria / Privat



Zyklusbasiertes Training bei der Bundeswehr

Und in der Eisprungphase?

Die Tage um den Eisprung herum sind perfekt für Bestzeitentests, Wettkämpfe, Schlüsselreize und Muskelaufbau.

Wie ist es in der Gelbkörperphase?

In dieser Phase steigt das Progesteron deutlich an, die Körpertemperatur ist erhöht und die Regeneration kann länger dauern. Diese Phase kann für moderatere Intensitäten und Dauermethoden wie lange Grundlagenläufe oder Kraftausdauertrainings genutzt werden.

Und während der Menstruation?

Es gibt kein generelles Leistungsloch – entscheidend ist das individuelle Empfinden. Wer sich gut fühlt, kann normal trainieren. Wer Beschwerden wie Krämpfe und Schmerzen hat, sollte die Intensität reduzieren.

Was machen viele Frauen falsch?

Viele trainieren zwar konsequent, aber bleiben oft zu vorsichtig und damit unter dem Reiz, der die entscheidende Anpassung im Körper auslöst. Strukturiertes Training ist der Schlüssel zum Erfolg. Dazu gehören gezielte und intensive Trainingsreize – ob schwere Gewichte im Krafttraining oder schnelle Intervalle im Lauftraining – und genauso bewusst geplante Erholungsphasen. Denn die eigentliche körperliche Anpassung entsteht in der Regeneration, während der Trainingsreiz vom Körper verarbeitet wird.

Wieso bleibt bei manchen Frauen durch sehr intensives Training die Periode aus?

Das kann an einer zu geringen Energiezufuhr (Ernährung), zu hohen Trainingsumfängen, fehlender Regeneration oder einer Kombination davon liegen. In jedem Fall ist das Ausbleiben der Periode ein deutliches Warnsignal und sollte unverzüglich ärztlich abgeklärt werden, damit es nicht zu langfristigen gesundheitlichen Schäden kommt.

Die meisten Trainings- und Leistungsmodelle beruhen auf Daten von Männern. Auch in der Sportschule Warendorf spielt der Zyklus keine Rolle. Am Institut für Sportwissenschaft der Bundeswehr-Uni München schafft man aber Grundlagen, um der Gesundheit von Soldatinnen mehr Aufmerksamkeit zu geben. Laut Studien wirkt sich individuelles, funktionelles Training stärker auf die Leistungsfähigkeit aus als der Menstruationszyklus.

Was sollte man essen und trinken?

Ausreichend Kalorien – sowohl im Training als auch während der Regeneration. Bei den meisten Menschen sind teure Supplements nicht notwendig. Ich rate vor allem, frisch, bunt und möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu essen und bei sportlicher Aktivität darauf zu achten, dass man pro Tag ca. zwei Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nimmt.

Wie sehr beeinflusst der Zyklus die Leistungsfähigkeit von Soldatinnen?

Das ist sehr unterschiedlich. Entscheidend ist oft die mentale Einstellung: Wie widerstandsfähig bin ich? Kann ich mich auch unter widrigen Bedingungen und gegebenenfalls mit Schmerzen gut durchbeißen? Wie gehe ich mit Müdigkeit, Kälte und Hitze um? Gibt es ein gutes kameradschaftliches Gefüge, dem ich mich mitteilen kann? Auch Soldaten sind nicht jeden Tag in Topform. Vielleicht ist der Soldat gerade Vater geworden und schläft nicht viel.

Was, wenn eine harte Übung ansteht?

Entscheidend ist, ob die Kameradschaft trägt: Ob man sich gegenseitig unterstützt, man offen über körperliche und mentale Belastungen sprechen kann und den Auftrag gemeinsam fest im Blick hat. Am Ende muss die Einheit performen. Der Zyklus spielt immer nur eine untergeordnete Rolle in der Leistungsfähigkeit.

Wissen Männer, was während des Zyklus bei der Frau passiert?

Ich denke, die wenigsten kennen den ganzen Zyklus der Frau. Da wünsche ich mir mehr Aufklärung. Andere Armeen wie die britische Armee machen es vor. Ein Dienst, der körperlich so fordernd sein kann, muss auch den Menschen verstehen, dem er abverlangt wird. Und das bleibt eine Führungsaufgabe. Themen wie die richtige Einkleidung samt Ausgabe der richtigen Sport-BHs, Urinierhilfen für unterwegs und Periodenunterwäsche dürfen nicht länger ausgeblendet werden.

Interview: Katharina Müller-Güldemeister