

Junge Leistungssportlerinnen in der Pubertät



Foto: privat

Das Wissen um die komplexen Zusammenhänge von sportlicher Leistungsfähigkeit, Menstruationsbeschwerden und der Wirkung von Training kann Einfluss auf die Trainingsgestaltung haben. Am Olympiastützpunkt Niedersachsen unterstützt Dr. Cordula Schippert (Medizinischen Hochschule Hannover) Leistungssportlerinnen und das Trainer- und Betreuer team.

Junge Sportlerinnen sind in Zyklusphasen unterschiedlichen Hormoneinflüssen unterworfen. Dies wirkt sich auf ihr Wohlbefinden, ihre (sportliche) Leistungsfähigkeit und -bereitschaft aus.

Heather Watson

Die britische Tennisspielerinnen Heather Watson hat 2015 mit einer harmlosen Bemerkung zu ihrer Menstruation eine Riesendebatte in britischen Zeitungen ausgelöst. Als sie von einem Journalisten der BBC gefragt wurde, warum sie so überraschend in der ersten Runde der Australian Open ihr Match verloren hatte, antwortete sie: „Es war eben einer dieser Tage bei mir, diese Frauen-Sache.“ Das Brisante an der Äußerung war, dass sich Spitzensportlerinnen eigentlich nie öffentlich zum Thema Menstruation äußerten – und die Presse das Thema auch nie aufgriff. Doch diesmal reagierte sie anders: Mehrere Sendungen in der BBC, alle großen britischen Zeitungen, dazu noch die Huffington Post, Cosmopolitan und CNN stiegen auf das Thema ein. Alle fragten: „Ist Menstruation das letzte Tabu im Sport?“ Und wurde es nun endgültig gebrochen? Nach ihr sprachen weitere Spitzensportlerinnen wie Annabel Croft („Endlich hat es mal jemand von uns ausgesprochen!“), Martina Navratilova und Paula Radcliffe über das Thema.

„Pubertät akzeptieren“

„Ich wünsche mir einen offenen, sensiblen Umgang mit dem Thema. Dazu gehört auch, dass wir unseren jungen Leistungssportlerinnen geschützte Gesprächsgelegenheiten bieten, in denen sie sich aussprechen und wir sie beraten können“, sagt Privat-Dozentin Dr. Cordula Schippert. Monat für Monat sind bei Frauen hormonelle Veränderungen für die Menarche verantwortlich. Schmerzen und Einschränkungen der Leistungsfähigkeit aufgrund des so genannten Prämenstruellen Syndroms sind dabei keine Seltenheit. Allerdings ist im Leistungssport gerade bei sehr hohen konditionellen Anforderungen auch das Ausbleiben der Regelblutung, die so genannte Amenorrhoe, bekannt. „Häufig kommen weitere gesundheitliche Beeinträchtigungen, Gemütschwankungen aber auch Fragen im Umgang mit Hygiene und Bewegungseinschränkungen dazu“, berichtet die Ärztin aus der Praxis. Unsicherheiten und Unkenntnis im Umgang mit dem Thema hat sich aber auch bei Trainern und Betreuern festgestellt. Mit ihren Vorträgen am OSP will sie Trainer und Betreuer aufmerksam machen. Bis heute ist die Studienlage zur Auswirkung der Menstruation auf sportliche Hochleistungen allerdings dünn. Die Erforschung ist vergleichsweise kompliziert,

denn während der Periode verändert sich ein ganzer Cocktail von leistungsrelevanten Hormonen ständig. Und gerade die Situationen, auf die es am meisten ankommt – die Sekunden, Minuten oder Stunden in Hochleistungswettkämpfen – lassen sich kaum im Labor simulieren. Die Komplexität der Zusammenhänge von sportlicher Leistungsfähigkeit, Menstruationsbeschwerden und der Wirkung von Training kann neue Ansätze in der Trainingssteuerung liefern. Fragen sind dabei z.B. Kann das Berücksichtigen der individuellen Zyklusphasen einen Einfluss auf die Trainingswirkung haben? Sollten Trainer den Zyklus ihrer Sportlerinnen im Training berücksichtigen? Dabei sind Phasen mit Leistungseinbußen und schlechter Trainierbarkeit von Zeitpunkten einer gesteigerten Leistungsfähigkeit denkbar.

„Unsicherheit ablegen“

Dr. Schippert wirbt für einen verantwortungsvollen Umgang im Training, damit junge Frauen gesund ins Erwachsenenleben starten. „Schön wäre auch, wenn Kaderuntersuchungen mit Ärztinnen erfolgen können.“



schippert.cordulamh-hannover.de

DTB-Bundestrainerin Ulla Koch



Foto: DTB/picture alliance

DTB-Bundestrainerin Ulla Koch (61) hat sich zweimal in Interviews für DER TAGESSPIEGEL zum Themenfeld geäußert:

Am 10. September 2009 sagte die damals 54-jährige:

In der Pubertät mögen viele Mädchen ihren Körper nicht mehr. Wie erleben Sie das unter Leistungssportlerinnen?

„Das kann man immer wieder beobachten. Ich kann da auch nur einige Tipps geben, das Training zum Beispiel etwas zu reduzieren und mehr in den Ausdauer- und Kraftbereich zu gehen. Wir machen keine regelmäßigen Gewichtskontrollen. Höchstens einmal vor einer internationalen Meis-

terschaft, um einen Vergleich zum Vorjahr zu haben.“

Kann der Sport den Mädchen in dieser Phase helfen, oder setzt er sie unter Druck?

„Der Sport bringt zusätzlichen Druck rein. Die Turnerin sagt sich: Ich will das Gleiche leisten wie vorher. Wir müssen den Mädchen klarmachen, dass wir ihnen auch mit ihrem neuen Körper zutrauen, es zu schaffen.“

Im Interview für DER TAGESSPIEGEL am 18. April 2017 sagt die inzwischen 61-Jährige:

Wie gehen Sie mit dem Thema Ernährung und Gewicht um?

„Wenn ich mit Athleten aus den 80er Jahren spreche, erzählen sie mir, was das für ein

Alptraum war: Oh, jetzt ist wieder Wiegetag! Da sind sie vorher mit allen Klamotten in die Sauna gegangen. Ich habe auch von asiatischen Spielsportmannschaften gehört, die den Zyklus der Frau kontrollieren. Weil es Untersuchungen gibt, nach denen Frauen anfälliger für Kreuzbandrisse sind, wenn

sie ihre Tage haben. Das kann ich allein aus ethischen Gründen nur ablehnen. Wir hatten auch mal eine kleinwüchsige Turnerin, die mit Hormonen zum Wachstum angeregt werden sollte. Das haben wir komplett abgelehnt. Auf diese Idee darf man gar nicht kommen.“

Wenn die Pubertät im Spitzensport zur Krise wird

Für Nachwuchsathleten ist die Pubertät eine problematische Zeit: Der Körper verändert sich grundlegend, und für Jugendliche besteht in der Wachstumsphase Überlastungsgefahr. Dies hat nicht allein biologische Ursachen, wie nun eine Studie am Institut für Sportwissenschaft (IfS) der Universität Tübingen zeigt. Die Probleme seien auch auf Defizite in den Förderstrukturen des Nachwuchs-Spitzensports und auf problematische Trainingspraktiken zurückzuführen, sagt die Sportwissenschaftlerin Dr. Astrid Schubring. Eine Rolle spielten zudem die im Leistungssport verbreitete Bereitschaft, gesundheitliche Risiken in Kauf zu nehmen, sowie



Foto: privat

fehlendes Wissen der Jugendlichen selbst. In ihrer Dissertation „Wachstum als Herausforderung – Soziologische Analysen des Wachstumsmanagements jugendlicher Spitzenathleten und Nachwuchstrainer“ wirft Astrid Schubring einen neuen Blick auf ein Thema, das aus medizinischer und trainingswissenschaftlicher Sicht bereits gut erforscht ist: Sie untersucht, wie die jungen Sportlerinnen und Sportler, die zwischen 12 und 30 Stunden in der Woche trainieren und in ihrer Altersklasse zu den besten in Deutschland zählen, die Wachstumsphase selbst erleben. Für ihre Arbeit zeichnete die Universität Tübingen sie mit dem Promotionspreis 2015 aus.

Von begabten Nachwuchssportlern werde erwartet, ihren Körper im Griff zu haben, sagt Schubring. Die körperlichen und psychischen Veränderungen der Pubertät könnten so zur Krise werden – besonders weil Sportler sich gerade in dieser Zeit für einen Platz im leistungssportlichen För-

dersystem bewähren müssten. Für ihre Dissertation führte die Wissenschaftlerin Interviews mit insgesamt 24 Athletinnen und Athleten, begleitete diese im Training und bei Wettkämpfen. Die 14- bis 18-Jährigen kamen aus den Sportarten Biathlon, Handball, Kunstturnen und Ringen. Zur Studie gehörten auch ausführliche Gespräche mit 16 Trainern auf Bundes- und Landesebene. „Nachwuchsathleten erleben die Wachstumsphase vor allem dann als Krise, wenn ihr Körper sich nicht gemäß dem Ideal ihrer Sportart entwickelt, wenn die Leistungsentwicklung stagniert, wenn Überlastungsbeschwerden oder Verletzungen auftreten.“ Um erfolgreich zu sein, griffen sie häufig auf dysfunktionale Bewältigungsstrategien zurück, indem sie ihr Trainingspensum in Eigenregie erhöhten, sich Selbstvorwürfe machten oder Symptome medikamentös behandelten.

Probleme beobachtete die Sportwissenschaftlerin auch bei Karriereübergängen wie dem Wechsel in eine andere Förderstruktur oder Trainingsgruppe. Wechselten Jugendliche beispielsweise vom Heimatverein an einen Stützpunkt, seien sie oft nicht ausreichend auf neue Herausforderungen, wie intensiveres Training, erhöhter Leistungsdruck und stärkere Konkurrenz, vorbereitet. Auch sei die medizinische Betreuung im Nachwuchsbereich defizitär, beispielsweise verfüge nicht jeder Verband über physiotherapeutische Betreuung bei Nachwuchslehrgängen. Förderkriterien stünden einem langfristigen Leistungsaufbau im Nachwuchsbereich oft entgegen, beispielsweise wenn Mittel leistungsbezogen vergeben würden. So würden Athleten auf Wettkämpfe vorbereitet werden, erzählte ein Trainer im Interview, „die für sie in der puberalen Phase eigentlich Gift sind“. Wie die Interviews zeigten, unterschätzten Nachwuchs-

athleten öfters körperliche Beschwerden, blendeten langfristige Gesundheitsfolgen aus oder verschwiegen Schmerzen. Ohnehin sei das Herunterspielen und Ignorieren von Schmerzen im Leistungssport weit verbreitet. „Jugendliche passen sich hier einer Kultur an, die gesundheitliche Risiken für Spitzenleistungen in Kauf nimmt.“

Um den deutschen Nachwuchsleistungssport nachhaltiger zu gestalten, empfiehlt Schubring auch das soziale Umfeld und Förderstrukturen einzuschließen. Trainingsintensitäten und Wettkampfteilnahmen müssen bereits im Nachwuchsbereich stärker individualisiert werden, die Durchlässigkeit zwischen Altersklassen und Sportarten erhöht, die medizinische und physiotherapeutische Betreuung verbessert werden. „Nachwuchsathlet/innen sollten gerade beim Übergang in den Bundeskader oder in die Nationalmannschaft systematisch betreut und in Wachstumsschüben regelmäßig untersucht werden.“ Trainer könnten durch Gespräche und eine offene Atmosphäre helfen, Schmerzen und Gesundheitsprobleme frühzeitig anzusprechen. Nicht zuletzt seien Verbände gefordert, mehr in Weiterbildung und berufliche Sicherheiten der Trainer zu investieren und Trainingskonzepte für eine langfristige Leistungsentwicklung zu unterstützen. Strukturelle Anreize könnten diese im Nachwuchsbereich für Verbände, Trainer und Stützpunkte attraktiv machen.

Seit 2014 ist Astrid Schubring Senior Lecturer am "Institute of Food, Nutrition, and Sport Science" (IKI) der Universität Göteborg (Schweden).

  
astrid.schubring@gu.se