



Die fei

Von Dany Weber

SPORT WAR ...

... geschichtshistorisch immer eine Männerdomäne. Frauen durften bei den alten Griechen noch nicht einmal zusehen. Das hat sich grundlegend geändert und das ist gut so.

Schwitzende, aktive Sportlerinnen gehören heute zum Alltagsbild, Tendenz steigend. Frauen holen mit Ihren Leistungen gegenüber dem Mann enorm auf. Dennoch bestehen genetisch bedingt Unterschiede. Wir haben uns kundig gemacht, wie dein Sporterlebnis erfolgreicher und schöner wird.

Körperbau

Dass Frauen einen anderen Körperbau als Männer haben, ist offensichtlich. Leichter, kleiner, schmaler. Die Durchschnittsgröße des Mannes beträgt 175 cm, die der Frauen bei 161 cm. Der Körperschwerpunkt liegt tiefer als bei Männern. Frauen haben breitere Hüften, weniger Muskelmasse und mehr Fettanteil. (Durchschnitt 27 %) Frauen haben zwar im Verhältnis weniger Gehirnmasse, dafür eine bessere Verbindung und Blutversorgung der rechten und linken Gehirnhälfte.

Training

Ihre Physiognomie bringt Frauen einige Vorteile beim Schwimmen. Sie besitzt eine natürliche, gute Wasserlage und die Koordination ihr fällt leichter. Durch gezieltes Krafttraining kann eine Athletin mit Männern relativ schnell auf gleicher Augenhöhe konkurrieren.

Beim Rennradfahren zählen Kraft und Gewicht bei der Schnelligkeit. Beim Bergfahren jedoch sind hohe Trittfrequenz und jedes Gramm Leichtigkeit ein Vorteil. Mit aerodynamischer Haltung, tief gebeugt über dem Lenker, bietest du dem Fahrtwind keinen Widerstand und gewinnst an Speed. Das erfordert die Flexibilität deines Rückens. Trainieren kannst du das mit der Beugung des Oberkörpers: Versuche, mit den Fingerspitzen oder noch besser den Handflächen den Boden berühren bei durchgestrecktem Knie.

Laufen mögen viele Frauen nicht. Unangenehm empfinden sie die Stöße beim Aufprall des Fußes und in der Jugend schmerzte der Busen dabei. Ein stabiler Sport-BH und gute Laufschuhe können da Abhilfe schaffen. Zum Laufspaß verhilft dir ein Lauftechnikseminar. Mit Lauf-ABC, und vor allem Kraft- und



nen Unterschiede

Triathlontraining – was Frauen beachten sollten

Dynamiktraining und Sprints bessert sich dein Laufstil und damit dein Erfolg. Und das macht Spaß!

Leistungsvermögen

Gleich sind Mann und Frau im Aufbau des Muskels, was die Muskelfasertypisierung (schnelle oder langsame) und die Trainierbarkeit betrifft.

Kraft und Schnelligkeit werden jedoch aus Muskelmasse und Muskelkraft generiert. Die Herren haben genetisch dabei wesentliche Vorteile gegenüber Frauen. Männer bringen aber nur in etwa 10 % bessere Ausdauerleistungen als Frauen. Das ist im Verhältnis gering.

Warum?

Die maximale Sauerstoffaufnahme pro Kilogramm Körpergewicht ist bei Athleten höher, weil:

- Ein größeres Blutvolumen pro Herzschlag, welches das Herz des männlichen Sportlers pumpt.
- Ein höherer Gehalt an Hämoglobin, was bedeutet, dass mehr Sauerstoff transportiert werden kann.
- Weniger Ballast – Ihr Fettanteil ist 10% geringer als bei Frauen.

Der Körper des weiblichen Sportlers scheint aber etwas sparsamer mit dem Energie- und Flüssigkeitshaushalt umgehen zu können. Je länger die Dauerleistung wird, umso kleiner wird der Unterschied zwischen den Leistungsniveaus des Mannes und der Frau. funktionieren. Frauen stecken Kräfteinheiten in der Muckibude in Kombination mit Ausdauertraining besser weg als Männer und profitieren davon enorm. (R. Harksen)

Mentale Power

Eine Frau kann fast alles, was sie sich selbst zutraut. Interessant ist das Interview mit Rüdiger Harksen, unserem Bundestrainer für Leichtathletik, der einige olympiareife Athletinnen hervorbrachte. Mental brauchen Frauen mehr emotionalen Bezug im Training zu Kollegen, Coach und Trainingsplänen. Das militärische Tschaka-Prinzip dürfte SIE wohl kaum zu dauerhaft Leistungen motivieren.

Selbstvertrauen hat sie tendenziell weniger als Männer, Frauen zweifeln eher an sich. Was Sie jedoch an Kraft nicht hat, kompensiert sie an Gehirnleistung und Taktik, Umsicht und Zähigkeit. Frauen ertragen erwiesenermaßen

Erst seit 1972 ist es Frauen offiziell erlaubt einen Marathon laufen. Bekannt wurde 1960 Roberta Gibb, die inoffiziell und ohne Startnummer den Boston Marathon läuft. 1966 meldet sich dort auch Kathrin Switzer unter falschem Namen für die 42,195 km, startet und läuft einen legendären Lauf. Unterwegs muss Sie sich den Attacken der männlichen Streckenposten erwehren, die sie mit Gewalt von der Strecke zerren wollten. Männlicher Läufer haben sie in Ihre Mitte genommen und beschützt, sie hat gefinisht!

Schmerzen besser als Männer. Ein hartes Training steht die Lady eisern durch, auch über einen längeren Zeitraum, wenn sie den Sinn versteht und das Ziel fest im Visier hat.

Anti-Depressivum

Ausdauersport wirkt wie ein Anti-Depressivum, das wurde akribisch erforscht. Die Konzentration der Nervenwachstumsfaktors BDNF (brain-derived neurotrophic factor) im Blut gemessen, ist der Parameter für die Entstehung von Depressionen. Bei Testpersonen, die täglich 30 min Sport trieben, normalisiert sich diese Konzentration und besserte die Stimmung. Sport macht Frauen jeden Alters **GLÜCKLICHER**.

***Mens sana in corpore sano. In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist.
Ist ein nach 2000 Jahren immer noch gültiges Sprichwort.***

Menstruation & Co.

Die Menstruation hat Untersuchungen zufolge keinen Einfluss auf die Reaktionszeit, die Muskelkraft oder die Sauerstoffaufnahme während der Anstrengung. Und noch ein Lichtblick: Das PMS Prämenstruelle Syndrom mit Müdigkeit, mangelnder Leistungswille und Stimmungsschwankungen werden durch Ausdauersport positiv beeinflusst! Die Befindlichkeitsstörungen wie Unterleibskrämpfe, Kopfschmerzen werden mit leichter Bewegung eher gelindert. Grundsätzlich rate ich Dir bei Wettkämpfen und Training im Zykluszeitraum immer mit Tampons bewaffnet zu sein. Es gibt kleine, leichte, waserdichte Kunststoffbehälter für drei Tampons, die man in Sportbekleidung mit sich trägt. (z. B. five-pocket-hose oder dem Radshirt von De Soto)





Gefahren

Zahlreiche Ausdauer und Leistungssportlerinnen haben eine schwache oder gar keine Menses. Das erscheint nicht tragisch, ist es aber! Über einen längeren Zeitraum fehlende Menses heißt Mangel an Östrogen. Das kann zu Osteoporose führen, ein Knochendichteverlust durch die Unterversorgung mit Nährstoffen. Vor allem bei hohen Trainingsumfängen können Ermüdungsbrüche der Knochen die Folge sein. (Obligatorisch ist ein Test alle vier Jahre beim Frauenarzt oder Endokrinologen). Enge Zusammenhänge mit den Befindlichkeiten gibt es mit hormonellen Verhütungsmitteln wie Pille, Spirale und Hormonspritzen. Wenn trotz Sport Abwehrschwäche, Lustlosigkeit und Leistungseinbrüche auftreten, solltest du die Aufnahme von Hormonen einstellen. Bessert sich dein Zustand nach zwei Monaten nicht, nach weiteren Ursachen forschen!

Scheidenpilze und Entzündungen im Genitalbereich sind leider bei den Schwimmbadbesuchen und Radhosen weit verbreitet. Das Waschen der Beinbekleidung mit desinfizierendem Waschmittel hilft. (z. B. Sagrotan). Aufbauende Kuren für die Scheidenflora stärken die Abwehrkraft. Vorsicht beim Rasieren, die Vierfachklingen schneiden die Schamhaare zu kurz ab, sodass sich Haarwurzeln verwachsen und Entzündungen bilden. Besser ist es die Intimzone entwachsen zu lassen. (Quelle: Dr. Ulrike Werner aus Mannheim)

Bulimie und Magersucht sind im Leistungssport bekannte Probleme. Insbesondere Frauen neigen dazu, zu wenig zu essen. Wer leistet, braucht eine angepasste Nahrung. Sonst bringst du dein Körpersystem in Gefahr.

Ernährung

Was?

Ein Sport treibende Frau braucht eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Dazu gehören „gute“ Fette (in Nüssen, Olivenöl und Butter), frisches Obst und Gemüse, Kohlenhydrate, Vollkornprodukte und ganz wichtig für den Muskelaufbau Eiweiß. (2 x rotes Fleisch, 3 x Fisch pro Woche und Milchprodukte, Käse). Finger weg von Kaffee, Tee (Gerbstoffe) und Milch zum Essen. Das behindert die Aufnahme von lebenswichtigen Mineralien und Vitaminen.

Warum?

Der Mineralstoff und Vitaminbedarf ist deutlich erhöht. Vor allem der Eisenbedarf steigt wegen Menses, Schwitzen und Muskelaufbau. Eisen ist unentbehrlich bei der Bildung von

- Hämoglobin (dem Stoff, der in roten Blutkörperchen für den Sauerstofftransport verantwortlich ist).
- Muskeleiweiß Myoglobin, das beim Freiwerden von Energie für den arbeitenden Muskel beteiligt ist. Besteht Eisenmangel verzögert sich außerdem die Regeneration, dein Leistungsvermögen sinkt, die Müdigkeit steigt.

Bei der Wettkampfernährung zeigen neue Studien, dass Frauen während einer Ausdauerbelastung proportional mehr Fette und weniger Kohlenhydrate und Proteine umsetzen als Männer. Frauen können mit einem so genannten "Carboloading" (Kohlenhydrate-Überdosis) auch weniger Kohlenhydrate in den Muskeln speichern und müssen dafür vor einem Wettkampf extrem viel Kohlenhydrate essen. Dennoch erzielen sie bei der Überfüllung der Glykogenspeicher nur 50 % des Ausmaßes der Männer. Dafür können Frauen von den Kohlenhydraten, die sie während der Leistung zuführen, mehr profitieren als Männer. Geeignet sind Gels, Riegel und Carbogetränke, je nach Geschmack.

Sport in der Schwangerschaft?

Ja klar, aber bitte babyleicht.

Und was?

Schwimmen, Gymnastik, leichtes Radfahren, Walking, Pilates.

Warum?

In den ersten 18 Schwangerschafts-Wochen besteht laut Wissenschaft ein erhöhtes Risiko. Hormonell bedingt verändert sich dein Körper. Die Bänder lockern sich, die Stabilität der Gelenkverbindungen nimmt ab, die Organe werden bis zu 50 % mehr belastet. Danach können Schwangere (mit normalem Verlauf) Ihren gewohnten (das ist das magische Wort!) Sport so lange weitermachen, wie sie sich wohlfühlen. Du musst Dir bei der Wahl Deines Pensums vorstellen, dass die Schwangerschaft an sich bereits Sport



BUCHTIPP

120 Seiten, in Farbe
125 Fotos, 23 Abb.
Paperback mit Fadenheftung
16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-89899-539-9
E [D] 16,95



RATGEBER **CONDITION**

Quellen:

- Dr. Ulrike Werner, Mannheim
- Rüdiger Harksen, Cheftrainer DLV
- Informationsdienst Wissenschaft www.sfsn.ethz.ch
- Els Stolk, Verbandsärztin
- Dr. med. Franz Prohaska, www.frauenarzt-prohaska.de
- Klaus Pöttgen, WM Arzt
- www.active.com, Gale Bernhard
- www.standard.at
- www.cyclefit.com, Britta Neue-Thomas & Lloyd Thomas

ist. Sie stellt eine 24-stündige, tägliche und mit zunehmender Intensität erfolgende Beanspruchung der Organe dar. Der Belastungsgrad der Schwangerschaft entspricht“ einem täglichen 10-km-Lauf, der am Anfang in 50 min und am Ende in 40 min gelaufen wird.“

Sportarten mit vorwiegend aerober Belastung, rhythmischem Bewegungsablauf, geringem Sturzrisiko und Betätigung großer Muskelgruppen sind generell gut für schwangere Sportlerinnen geeignet, Extreme Beschleunigung, Abbremsung, Rotation, harte Stöße, hohes Sturzrisiko, anaerobe Belastung und vorwiegende Rückenlage müssen vermieden werden. (Quelle: Gynäkologe Dr Prohaska, Marburg)

Wettkämpfe – Verboten!

Der Triathlonarzt Klaus Pöttgen rät entschieden von Wettkämpfen ab. Es könnte durch die Intensität eine Sauerstoff-Unterversorgung entstehen. Das Verletzungsrisiko durch Unfälle auch am Equipment (Radlenker etc.) ist entschieden zu hoch.

Nach der Geburt beginnst Du am besten nach 2-4 Wochen mit Beckenbodengymnastik. Die Senkung der Gebärmutter oder der Vaginalwände wird vermieden und du bekommst eine starke Körpermitte. Dann ist Schwimmen, leichtes Radfahren und zu guter letzt Joggen angesagt. Die meisten Profi-Sportlerinnen sind nach einem Jahr bereits wieder auf Ihrem Trainingslevel vor der Geburt. Allgemein steigt die Ausdauerfähigkeit und damit die Leistung von Athletinnen nach der Geburt. Sie gewinnen an Kampfgeist und Zähigkeit.

Ausrüstung

Radbiometrie

Die Auswahl Deines Rennrades erfordert höchste Sorgfalt. Hier leistest Du die höchste Investition, Trainingszeit und Körperleistung. Der Radsport ist männer-orientiert in allem. Du solltest es Dir wert sein, eine professionelle Radbiometrie in Anspruch zu nehmen bevor Du Dich für ein Modell entscheidest. Oftmals müssen Bremshebel, Lenker und Sattel an Deine körperlichen Bedürfnisse und Ziele angepasst werden.

Im Interview mit den Radprofis Britta und Lloyd Thomas von Cyclefit, die viele Profiradfahrerinnen betreuen, konnte ich diese heißen Tipps für Dich exklusiv bekommen.

- Frauenarme sind teilweise um 10 cm kürzer als Männerarme und die Hände kleiner. Beachte dies bei der

Wahl des Lenkers und der Brems- und Schalthebel.

- Beinlänge ist oft überproportional zur Oberkörperlänge. Das Oberrohr und der Vorbau (Lenker) müssen angepasst werden
- Standardrahmen mit passenden Komponenten aufrüsten
- Damensattel – am Sitzbein breiter, dafür kürzer
- Radhosen extrem enganliegend kaufen
- Vaseline oder Gesäßcreme fürs „Radhosenleder“ benutzen

Triathlon

Bei der Wahl der Triathlonbekleidung solltest Du auf einen engen, faltenlosen Schnitt achten. Flache und gute Nähte verhindern Abschürfungen auf Deiner zarten und vergleichsweise dünnen Haut. Leider fehlen oft ausgerechnet bei den Frauen die Taschen an Hosen und Radshirt. Super gelöst bei De Soto und 2XU.

Achte auf eingenähte Bustiers, spezielle bei hellen Stoffen und überprüfe die Durchsichtigkeit bei Nässe.

Sport-BHs sind wichtig ab Cup A, ein spezial findest Du darüber in der nächsten CONDITION.

Laufschuhe

Frauenfüße sind schmaler geschnitten und brauchen oft einen Damenschuh. Zwei Paar Schuhe zum Wechseln sind Pflicht, ein Paar für das Lauf ABC (Nike Free oder ZOOT) und einen Schuh fürs Gelände.

Trainingscamp

Frauen unter sich ergeben eine wunderbare leistungsfördernde Trainingsatmosphäre. Es bedeutet Fights mit echten Gegnerinnen, aber auch Anerkennung und Erfolge. Männer ticken einfach anders, sind oft körperlich überlegen, rücksichtloser und haben für viele Emotionen oder Hemmungen kein Verständnis. Wenn der Gruppendruck zu hoch wird, verliert Frau die Lust. Und das Training soll Dir doch schließlich SPASS machen.

Gefightet wird beim Wettkampf!

Frauen-Rad- und Triathlonwochen unter www.daniweber.de

