

DR. EMMA ROSS · BAZ MOFFAT · DR. BELLA SMITH
Die Body Bible für Frauen

DR. EMMA ROSS · BAZ MOFFAT · DR. BELLA SMITH

Die **Body Bible** für Frauen

Alles über die genialen Fähigkeiten
des weiblichen Körpers – revolutionäre
Erkenntnisse zu Gesundheit und Fitness

Aus dem Englischen von Johanna Wais

HEYNE <

Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel *The Female Body Bible:
A Revolution in Women's Health and Fitness* bei Bantam Press.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Deutsche Erstausgabe 2023

© by Emma Ross; Baz Moffat; Bella Smith 2023

© der deutschsprachigen Ausgabe 2023

by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz, usb bücherbüro

Umschlaggestaltung: wilhelm typo grafisch

unter Verwendung von Fotos von Shutterstock.com (Tramont_ana, sumire8)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-21859-8

www.heyne.de

*Für diejenigen, die eine bessere Zukunft
für Mädchen und Frauen überall schaffen wollen –
in Sachen Sport, Gesundheit und Leben.*

Inhalt

Vorwort: Wie The Well HQ entstand	9
1. Mind the Gaps	13
2. Gesundheit und Fitness durch den weiblichen Filter	25
3. Den Zyklus meistern	37
4. Ihr Körper und Empfängnisverhütung	93
5. Beckenbodenbooster	119
6. Guter Halt für Ihre Brüste	141
7. Gesunde Körper in Bewegung	161
8. Gut essen	197
9. Gut schlafen	243
10. Das weibliche Gehirn	263
11. Gesunde Frauen, ein Leben lang	297
12. Wohin wir gehören	335
Wer wir sind	355
Dank	363
Anmerkungen	371
Register	399

Vorwort

Wie The Well HQ entstand

Die Body Bible für Frauen ist das Ergebnis einer Zusammenarbeit von drei Frauen: Dr. Emma Ross, Baz Moffat und Dr. Bella Smith – einer Wissenschaftlerin, einer Fitnesstrainerin und einer Ärztin. Wir sind Expertinnen für die Gesundheit und Fitness von Frauen auf unseren jeweiligen Gebieten und überzeugt, dass Körperkompetenz allen Frauen zusteht.

Unsere Mission ist es, dafür zu sorgen, dass alles, was uns als Frauen besonders macht, weder pathologisiert noch als Randthema behandelt, sondern voll und ganz berücksichtigt wird, wenn es darum geht, uns zu fitteren, gesünderen und glücklicheren Menschen zu machen. Wir wollen den Diskurs rund um die Erfahrung des weiblichen Körpers im Verlauf des Lebens aus der Nische in den Mainstream rücken. Wir wollen, dass wichtige und faszinierende Informationen für alle Frauen sowie für Menschen, die Frauen fördern, lehren, führen, trainieren oder behandeln, verständlich erreichbar sind. Wir wollen Stigmata überwinden, Ungleichheiten im Gesundheitsbereich beseitigen, Tabus ansprechen und Frauen befähigen, Architektinnen ihres eigenen Wohlbefindens, ihres Glücks und ihrer eigenen Körpererfahrung zu werden.

Emma Ross hat einen Doktor in Sportphysiologie und wurde nach einem Jahrzehnt als Wissenschaftsvermittlerin und Forscherin Leiterin der Abteilung Physiologie am English Institute of Sport (EIS).

Sie führte außerdem ein Team von Sportwissenschaftler:innen während der Olympiaden in Rio und Tokio. In dieser Rolle rief sie 2016 das Projekt SmartHER ins Leben, um die Unterstützung für Athletinnen innerhalb des Hochleistungssports zu verbessern, und erhielt 2021 für ihre Bemühungen um den Mädchen- und Frauensport die Changemaker-Auszeichnung der *Sunday Times* als Sportlerin des Jahres. Baz Moffat hat einen Spitzenabschluss in Sportwissenschaft und ihren Master zum Thema Verhaltensänderungen bei Gesundheitsbelangen gemacht. Sie ruderte vier Jahre für die britische Damenmannschaft, ließ sich nach ihrem Rückzug als Gesundheitsberaterin für Frauen ausbilden und wurde zur Expertin für Beckenbodengesundheit. Dr. Bella Smith hat über 20 Jahre lang als Ärztin im britischen staatlichen Gesundheitssystem (NHS) gearbeitet, betreibt eine hausärztliche Gemeinschaftspraxis und hat sich auf Dermatologie, Frauengesundheit und die Menopause spezialisiert. Sie ist Botschafterin für Eve Appeal, eine britische Forschungsorganisation für gynäkologische Krebserkrankungen.

Jede von uns hat seit vielen Jahren eine erfolgreiche Karriere in der Frauengesundheit und verfolgt ihre Tätigkeit mit Leidenschaft. Als wir uns über gemeinsame Bekannte kennenlernten, wurde uns schnell bewusst, dass uns dasselbe Ziel antreibt: die Tabuthemen im Bereich der Frauengesundheit anzugehen und Frauen und all jenen, die sie unterstützen, Wissen zu vermitteln und sie zu ermutigen. Wir alle hatten eine neue Zukunft vor Augen, eine, in der jede Frau ausreichend über ihren Körper Bescheid weiß, ihn in allen Lebensphasen kennt und genügend Selbstvertrauen besitzt, dieses Wissen zu nutzen, um sich für ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden einzusetzen. The Well HQ, wie wir uns nennen, ist auf Fachkenntnis, Glaubwürdigkeit, Wissenschaft und Erfahrung aufgebaut und soll Frauen auf ihrer Reise von der Pubertät bis zur Postmenopause begleiten.

Dieses Buch, *Die Body Bible für Frauen*, ist die Essenz dessen, was wir gelernt haben. Es soll Sie befähigen, Ihren Körper wirklich zu verstehen, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in die

eigenen Hände zu nehmen und Ihre Physiologie und Psychologie zu nutzen, um dafür zu sorgen, dass es Ihnen in jedem Aspekt Ihres eigenen Lebens gut geht. Wir haben jahrzehntelang mit echten Frauen im wahren Leben gearbeitet, und diese Expertise steckt in diesem Buch. Wir würden uns freuen, Ihnen auf Ihrer Lebensreise beizustehen, also lesen Sie weiter, nehmen Sie Ihr Wohlbefinden in die eigene Hand und kommen Sie auf www.thewell-hq.com mit uns ins Gespräch.

Kapitel 1

Mind the Gaps

»Ich werde meinen Lippenstift nicht abwischen.«

Es ist das Jahr 1967, und Kathrine Switzer macht sich bereit, sich unter die Läufer des Boston Marathon zu schmuggeln. Frauen dürfen an dem Rennen nicht teilnehmen, weil man glaubt, die Distanz würde ihre zarten Körper überfordern. Switzers Trainer ist besorgt, weil sie Ohringe trägt und Lippenstift aufgelegt hat – es lenkt unnötige Aufmerksamkeit darauf, dass sie eine Frau ist, und könnte dazu führen, dass bereits ihr Start verhindert wird. Kathrine Switzer behält Ohringe und Lippenstift an, aber sie wird an diesem Tag tatsächlich beinahe von der Laufstrecke gezerrt. Bei Meile vier versuchte der Rennleiter Jock Semple buchstäblich, sie aus dem Rennen zu drängen. Es gelang ihm jedoch nicht, und Switzer vollendete als erste Frau offiziell den Boston Marathon, und zwar in vier Stunden und zwanzig Minuten.¹ Als sie von diesem Tag erzählt, erinnert sie sich, dass sie sich während des Rennens fragte, warum vor ihr nicht schon mehr Frauen es probiert hatten.² Sie hatte gedacht, es habe daran gelegen, dass sie nicht wussten, wie wohltuend Sport war. Aber während sie lief, ging ihr auf, dass dies nicht der Grund war – sie glaubten vielmehr an die alten Mythen, beispielsweise, dass das Laufen die Reproduktionsorgane schädigen würde oder nicht damenhaft sei. Sie hatte nicht unrecht: Weil Ärzte körperliche Betätigung für gefährlich hielten, war Frauen davon abgeraten worden, und zum

Weiblichkeitsideal jener Zeit passte ein einsamer, schweißtreibender Sport wie Joggen nicht. Das, was uns von den Männern unterscheidet, wurde dazu genutzt, uns daran zu hindern, dass wir unsere Körper bewegten. Vom Augenblick dieser Erkenntnis an war Switzer entschlossen, die Hürden für Frauen im Sport niederzureißen.

Doch als Frauen in den folgenden Jahrzehnten mehr und mehr trainierten und an Wettkämpfen teilnahmen, wurden die Unterschiede, die sie früher davon abgehalten hatten, nun stattdessen übersehen und vollkommen ignoriert.

Das Erbe dieses Übersehens und das Versäumnis, den weiblichen Körper zu verstehen, hat in unserer gesundheitsbewussten Gesellschaft für enorme Probleme gesorgt: Wir haben unglaublich viele Informationen zu Training und Sport zusammengetragen – ohne die spezifisch weiblichen Faktoren zu berücksichtigen, die eine Voraussetzung dafür sind, dass Frauen das Beste aus ihrem Körper herausholen und ein dynamisches, gesundes Leben genießen können. Lange Zeit wurden die Merkmale, die uns biologisch zur Frau machen, totgeschwiegen, ignoriert oder als unwichtig abgetan. Mädchen wird in der Schule nichts davon beigebracht; Menschen, die im Gesundheitsbereich arbeiten wollen, erfahren nichts davon, und auch in den Trainer- und Lehrer:innenausbildungen kommt es nicht vor.

Was jemand unter Sportlichkeit oder einem aktiven Leben versteht, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. In unserer Definition ist eine aktive Frau eine, die, aus welchem Interesse auch immer – Gesundheit, Fitness oder Leistung –, gern ihren Körper bewegt. Damit ist die Frau, die regelmäßig spazieren geht, genauso gemeint wie jene, die zu Hause Yoga übt, an Fitnesskursen teilnimmt, schwimmt oder im Fitnessstudio trainiert, Teamsport betreibt, CrossFitterin ist oder sich ambitionierte Herausforderungen im Ausdauersport sucht. Aktivität in diesem Sinne ist alles, was Ihren Puls in die Höhe treibt und Sie ein paar Mal in der Woche zum Schwitzen bringt.

Die Lücke im Wissen über Männer- und Frauengesundheit möchten wir mit diesem Buch und unserer Arbeit schließen. Wir

glauben, dass es jeder und jedem zusteht, in diesem Bereich kompetenter zu werden. Deshalb ist dies hier nicht nur ein Buch, sondern der Beginn einer Bewegung – eine Aufforderung zum Handeln. Jede Frau hat es verdient, ihren Körper besser kennenzulernen, und unabhängig vom Geschlecht müssen wir alle mehr über den weiblichen Körper erfahren, um mit der Geheimniskrämerei und Scham, die ihn nach wie vor umgibt, ein für alle Mal aufzuräumen.

Zu Beginn unserer Reise durch ein gesundes, aktives Frauenleben möchten wir Sie einladen, unsere Vorsätze auch zu Ihren zu machen. Mit unserem Manifest fordern wir den Status quo für Frauen heraus. Wir erklären damit, dass wir Systeme nicht mehr akzeptieren, die schlicht nicht dafür geschaffen wurden, dass wir das Beste aus uns herausholen können.

Sprache

Vagina, Periode, Prolaps, Menopause: Solange Menschen bei diesen Wörtern zusammenzucken, werden Frauenthemen tuschelnd in dunklen Ecken besprochen werden. Doch unsere Körper und ihre Funktionen sind nichts, wofür man sich schämen muss. Das Vokabular rund um den weiblichen Körper ist reich, und es wird Zeit, dass wir uns daran gewöhnen, es anzuwenden.

Aufklärung

Frauen wissen häufig nicht genug über ihren Körper und das, was sie in den verschiedenen Phasen erwartet. Das erzeugt Unbehagen und einen chronischen Mangel an Selbstsicherheit. Den eigenen Körper besser zu kennen und zu wissen, was man voraussichtlich zu bestimmten Zeitpunkten erleben wird, kann helfen, Probleme zu identifizieren und die entsprechenden Maßnahmen zu ergreifen.

Wahrnehmung

Gesundheit und Fitness sind nicht dasselbe wie gutes Aussehen und Fotogenität. Statt das Aussehen des Körpers in den Vordergrund zu stellen, sollten wir uns darauf konzentrieren, wie er sich anfühlt und funktioniert. Wie er arbeitet. Wenn wir auf den Körper hören, ihn annehmen und nähren, folgen Gesundheit und Fitness von allein.

Das weibliche Wohl

Wir brauchen neue Regeln – einen kulturellen Rahmen, in dem Frauen unterstützt, gefördert und gestärkt werden. Wissen über den weiblichen Körper – was normal ist, was nicht; was angemessen ist, was nicht; was hinnehmbar ist und was nicht verhandelbar, muss nicht nur für Frauen, sondern für alle Geschlechter zugänglich sein. Wir müssen mehr verlangen: bei der Arbeit, von Institutionen, von Ärzt:innen, von Coaches und Trainer:innen, von unserer Ausstattung und unseren Einrichtungen, unseren Fitnessstudios und öffentlichen Toiletten. Okay ist nicht mehr okay. Kein »So ist es nun mal« mehr! Wir haben die Notbehelfe satt – es ist Zeit für einen Wandel.

Training

Forschung in Sportwissenschaft und Medizin wird nur zu sechs Prozent an Frauen durchgeführt.³ Eine neue Best Practice für Frauen wird unsere Gesundheit und unsere Fitness verbessern sowie das Verletzungsrisiko senken. Sie wird außerdem unser Trainingserlebnis optimieren und die Abbruchquote von Frauen im Sport reduzieren. Wir können gewaltige Fortschritte machen, wenn Frauen im Einklang mit ihrem Körper arbeiten statt gegen ihn.

Kein exklusiver Club

Dieses Buch richtet sich an jede aktive Frau, deren Ziel es ist, ihr Leben lang fit und gesund zu sein. Die Forschung hat gezeigt, dass 150 Minuten sportliche Betätigung in der Woche entsprechend dem Alter und Fitnesslevel das Risiko reduzieren, Herz-Kreislaufbeschwerden, Krebs, Atemwegsprobleme, neurodegenerative Erkrankungen und Stoffwechselleiden wie Diabetes zu bekommen und daran zu versterben.⁴ Bei Frauen sind höhere Fitnesslevel mit einem niedrigeren Sterberisiko assoziiert,⁵ selbst unter jenen mit einem höheren Körperfettanteil – was bedeutet, dass Fitness ein wichtigerer Gesundheitsfaktor ist als Fettleibigkeit. Wäre Fitness eine Pille, dann wäre es die meistverkaufte, marktführende Sensation. Mit nichts anderem erreichen Sie die lebenslangen gesundheitlichen Vorteile von Bewegung.

Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie durch die Küche tanzen oder um den Block joggen, Burpees beim CrossFit rocken oder ein paar Kniebeugen einschieben, während sie ihr Baby in der Armbeuge wiegen: Bewegung ist immer eine gute Idee. Es geht nicht um das Etikett »sportlich« oder darum, eine Fitnessfanatikerin zu sein, sondern darum, dass Sie wissen, wie sie Freude und Zufriedenheit aus ihrem aktiven Körper gewinnen. Die Erkenntnisse, die wir auf diesen Seiten teilen, sind für jede Frau relevant. Und die Geschichten, die wir im Laufe unseres Berufslebens gehört haben, sind wohl für alle Frauen nachvollziehbar.

Die Begriffe, die wir verwenden

Wir möchten mit unserer Arbeit alle unterstützen, die glauben, es könnte für sie von Vorteil sein, mehr über den weiblichen Körper zu erfahren und darüber, was dies mit Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung zu tun hat. Da es für verschiedene Menschen sehr unterschiedliche Bedeutungen haben kann, über Weiblichkeit oder

Frausein zu sprechen, möchten wir darauf eingehen, was wir mit diesen Begriffen in diesem Buch meinen.

Geschlecht und Gender sind zwei unterschiedliche Kategorien. Das *Geschlecht* eines Menschen ist biologisch festgelegt – XX-Chromosomen machen einen zu einer Frau, XY-Chromosomen zu einem Mann. Wegen dieser Erbanlagen kommen Männer und Frauen mit einer sehr unterschiedlichen Anatomie und Physiologie zur Welt. *Gender* ist eine Kombination kultureller, sozialer, biologischer und psychologischer Faktoren. Für viele Menschen stimmen das biologische Geschlecht und ihre Genderidentität überein; das wird häufig als cisgender bezeichnet. Menschen, deren Genderidentität nicht deckungsgleich mit dem biologischen Geschlecht ist, fallen unter verschiedene Bezeichnungen: dazu gehören beispielsweise Transpersonen.

Im Großen und Ganzen richtet sich unser Buch an cisgender Mädchen und Frauen, und wenn wir die Ausdrücke »Mädchen« und »Frauen« verwenden, beziehen wir uns auf Menschen, die mit weiblichen Genitalien geboren wurden und sich als Frauen betrachten.

Eine unserer Missionen ist es, darauf aufmerksam zu machen, dass die Erforschung und die Kenntnisse des weiblichen Körpers extrem unzureichend sind. Vieles von dem, was wir über Bewegung, Gesundheit und Fitness wissen, basiert auf Forschung, die an Männern durchgeführt wurde. Das hindert Frauen daran, ihr volles Potenzial zu entfalten. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, diesen Missstand zu korrigieren und allen aktiven Frauen die notwendigen Informationen zu vermitteln, um Architektinnen ihrer eigenen Gesundheit und Fitness zu sein.

Durch Ihre Ziele beflügelt

»Sie werden nicht durch Ihre Ziele beflügelt, sondern durch Ihr System zurückgehalten.«⁶ Wahrscheinlich haben Sie Ziele für Ihre Fitness und Ihre Gesundheit – vielleicht so etwas wie mehr Bewegung, weniger Alkohol oder besseren Schlaf. James Clear vertritt in seinem Buch *Die 1 Prozent-Methode – minimale Veränderung, maximale Wirkung* die These, dass Ziele großartig sind, um eine Richtung vorzugeben, die Entwicklung eines zuverlässigen Systems aber die beste Methode ist, um erfolgreich voranzukommen.

Ein System basiert auf den Gewohnheiten, die Sie annehmen, um das Leben zu führen, das Ihnen vorschwebt. Dazu kann gehören, nach dem Mittagessen keinen Kaffee mehr zu trinken, das Handy nicht mit ins Schlafzimmer zu nehmen, um sicherzugehen, dass Sie gut schlafen, oder die Laufschuhe und Sportkleidung neben das Bett zu legen, damit Ihnen der frühmorgendliche Lauf leichter fällt. Dieses Buch wird Ihnen helfen, gesunde Gewohnheiten aufzubauen, die den gesamten Körper berücksichtigen – wir gehen auf menstruelle Gesundheit, Halt für die Brüste, weiblich orientierte Ernährung, Beckenbodengesundheit und verschiedene Lebensabschnitte ein und bieten Orientierung, damit Sie nicht nur Ihre Ziele erreichen, sondern noch viel mehr.

Mind the gaps

Bevor wir dieses neue, großartige System entwickeln, müssen wir jedoch zugeben, dass es nicht ausreicht, dieses Buch zu lesen. Es gibt einige fundamentale Lücken, die uns, selbst wenn wir mit dem nötigen Wissen ausgestattet sind, daran hindern, das Nötige zu tun.

Da ist zunächst die Kommunikationslücke. Über viele der Themen, die wir in diesem Buch behandeln, sprechen wir einfach nicht offen. Wir sagen unserer Physiotherapeutin nicht, an welchem Punkt unseres Zyklus wir uns befinden, damit sie einschätzen

kann, ob unsere Zipperlein vielleicht mit unseren Hormonen zu tun haben. Wir erwähnen in unserer Laufgruppe nicht, dass wir uns bei den Sprints zum Parkplatz jede Woche in die Hose pinkeln. Oft murmeln wir: »Warum hat mir das niemand gesagt?«, wenn wir auf einen weiteren unvermeidlichen, aber unter den Teppich gekehrten Aspekt des Frauseins stoßen. Social Media und Kampagnen wie #metoo und #menopausematters bringen diese Themen und den Wunsch, darüber zu sprechen, zunehmend ins Bewusstsein. Doch zweifellos bleibt – besonders zwischen Männern und Frauen, also in einer Dynamik, die im Bereich von Sport und Fitness häufig vorkommt – ein Rest von Stigma, Scham und Unbehagen. Ob es der männliche Sportlehrer ist, der Personal Trainer oder Coach – nur 20 Prozent der Frauen fühlen sich wohl dabei, spezifisch weibliche Angelegenheiten mit Menschen in diesen Rollen zu besprechen,⁷ und bei Männern ist das mangelnde Vertrauen in das eigene Wissen die größte Hürde, das Gespräch zu diesen Themen zu suchen.⁸

Dann ist da die Datenlücke durch fehlende Forschung an Frauen in Bezug auf Gesundheit, Fitness, Sport und Bewegung. Als wir vor Jahren begannen, uns damit zu beschäftigen, zeigte eine Umfrage, dass nur vier Prozent der sportwissenschaftlichen Forschung ausschließlich an Frauen durchgeführt wurde.⁹ 2020 hatten wir den Eindruck, die Welt sei etwas klüger geworden, was die Notwendigkeit von spezifisch weiblicher Forschung angeht, und schauten uns die Situation erneut an. In den fünf Jahren, die seit der ursprünglichen Studie vergangen waren, hatte sich daran kaum etwas verändert: Die mageren vier Prozent waren bloß auf peinliche sechs Prozent angewachsen.¹⁰ Noch einmal: Im Jahr 2020 wurden nur sechs Prozent aller sportwissenschaftlichen Forschung ausschließlich an weiblichen Probandinnen durchgeführt. Und das ist ein Problem, denn die meisten Aspekte, die wir in diesem Buch ansprechen – der Menstruationszyklus, die Brustunterstützung, die weit verbreitete Stressinkontinenz, die Menopause – betreffen exklusiv den weiblichen Körper.

Abgesehen von dem winzigen Anteil an ausschließlich weiblicher Forschung werden 60 Prozent der Studien an gemischtgeschlechtlichen Gruppen durchgeführt. Diese Art von Forschung nützt im Grunde niemandem, am wenigsten aber den Frauen, weil dabei die physiologischen und psychologischen Veränderungen im Laufe des Zyklus in der Regel ignoriert werden. Es ist ungemein wichtig, dass Frauen anfangen, die Forschung, die unsere vermeintlichen Wahrheiten stützt und nach der wir uns ausrichten, wenn wir auf »wissenschaftlicher« Basis agieren wollen, genauer unter die Lupe zu nehmen. Häufig treffen die Forschungsergebnisse auf uns schlicht und einfach nicht zu, oder sie tun es nur an wenigen Tagen des Monatszyklus. Um Ihnen eine Vorstellung davon zu geben, wie relevant das sein kann: Lange nachdem Antihistaminika, Antipsychotika, Antibiotika und Herzmedikamente für alle Patient:innen freigegeben wurden, zeigt neuere Forschung, dass die Wirksamkeit und in manchen Fällen die Sicherheit dieser Medikamente im Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus schwankt.¹¹

Die Gender-Datenlücke verbirgt sich oft vor unser aller Augen. Wenn Studien ausschließlich an Männern durchgeführt werden, wird das nicht deutlich gemacht, sodass man automatisch annimmt, dass die Ergebnisse für alle Geschlechter gelten. Auf einer Konferenz für Sportlehrende und Trainer:innen im Schulsport hörte sich Emma vor Kurzem einen Vortrag zur Bedeutung der erfolgreichen Erkennung und Behandlung von Gehirnerschütterungen im Schulsport an – ein heiß diskutiertes Thema. Doch sämtliche vorgestellten Daten stammten aus dem Jungensport. Beunruhigenderweise gibt es aber zunehmend Belege dafür, dass Mädchen häufiger und mit schwereren Symptomen Gehirnerschütterungen erleiden als Jungen. Doch in diesem Fall basierten die Richtlinien für alle Sportlehrenden auf Ergebnissen, die ausschließlich von männlichen Probanden gewonnen wurden – ohne dass dies auch nur erwähnt wurde. Wir müssen fordern, dass die Wissenschaft transparent macht, an wem geforscht wurde und für wen ihre Ergebnisse am relevantesten sind, und wir müssen sicherstellen,

dass Handlungsempfehlungen für Sport und Bewegung, die sich an Mädchen und Frauen richten, auf Forschung beruhen, die an Mädchen und Frauen durchgeführt wurde.

Ohne allzu undankbar klingen zu wollen, ist es zudem wichtig, festzuhalten, dass die wenigen Prozent ausschließlich mit weiblichen Probandinnen betriebener Forschung auch nicht besonders gut sind. In einer umfassenden Forschungsanalyse zum Zusammenhang zwischen Menstruationszyklus und sportlicher Leistung wurden die Studien anhand von strengen Kriterien geprüft, und es stellte sich heraus, dass nur acht Prozent von ihnen Qualitätsansprüchen genügten, die ihre Ergebnisse als zuverlässig gelten lassen können.¹² Bei einer Forschungsübersicht über Studien aus zehn Jahren zum Kraftsport bei Frauen kam heraus, dass in nur drei Studien¹³ Methoden angewandt wurden, die den höchsten wissenschaftlichen Standards entsprachen.

Aber nicht alles ist schlecht. Einige ausgezeichnete Wissenschaftler:innen betreiben qualitativ hochwertige Forschung in den Bereichen Frauensport, weibliche Gesundheit und Fitness in Großbritannien und auf der ganzen Welt, und ihre Arbeit ist in dieses Buch eingeflossen.

Ein wesentlicher Schritt, um einen Wandel herbeizuführen, sollte darin bestehen, die Forschung aus den geheiligten akademischen Journalen zu holen und rasch in die Tat umzusetzen – bei den sportlichen Aktivitäten, bei dem, was wir uns auf den Teller laden, und in den HR-Abteilungen von Organisationen. Doch gerade die Umsetzung dieser Forschung in die Praxis stockt häufig: Man geht davon aus, dass es im Gesundheitswesen etwa siebzehn Jahre dauert, bis sich neue Erkenntnisse in der Praxis etablieren.¹⁴ Dies ist die letzte, oft entscheidende Lücke: die des Tuns.

Es ist eine Sache, all die Dinge zu wissen, die wir in diesem Buch beschreiben, aber eine ganz andere, diese auch anzuwenden oder diese Zusammenhänge mit den Mädchen und Frauen in Ihrem Leben zu besprechen. Wie viele von uns wissen, dass es schädlich für guten Schlaf ist, abends noch auf Bildschirme zu schauen – und

scrollen trotzdem noch einmal durch die sozialen Medien, bevor wir das Licht löschen? Wie viele von uns wissen, dass wir jeden Tag unseren Beckenboden trainieren sollten, tun es aber nicht, weil uns nicht ganz klar ist, wie das genau geht und wie wichtig es tatsächlich ist? Selbst im Leistungssport wissen die Sportlerinnen und Trainer:innen zwar, dass es einige spezifisch weibliche Aspekte gibt, die sie berücksichtigen sollten, aber nicht genau, was und wie. Eine Studie der fünf herausragenden amerikanischen Kolleginnen ergab, dass nur drei Prozent der Coaches, die mit Frauen arbeiteten, den Eindruck hatten, dass sie die Sportlerinnen mit einem Fokus auf weibliche Besonderheiten trainierten, der die Unterschiede zu männlichen Athleten berücksichtigte. Sie wussten nicht, wie sie das, was sie gelernt hatten, konkret in ihrer täglichen Herangehensweise an Sport und Bewegung übersetzen konnten.¹⁵ Unser Ziel ist, dass dieses Buch Sie dazu befähigt, aktiv zu werden.

Wer sind wir, dass wir glauben, es besser zu wissen?

Wie können wir angesichts der Tatsache, dass nicht genügend verlässliche Forschung existiert, ein glaubwürdiges, evidenzbasiertes Buch schreiben, mit dem Sie lernen können, was Sie für Ihr Wohlbefinden wissen müssen? Es kommt definitiv vor, dass wir aus Mangel an Belegen noch keinen Goldstandard entwickeln konnten. Beispielsweise existieren spannende Studien über die Vorteile, verschiedene Aktivitäten an den Monatszyklus anzupassen, aber die Ergebnisse reichen noch nicht aus, um daraus schon eine Empfehlung für alle Frauen abzuleiten. Auch zu dem Zusammenhang zwischen Verletzungen und Hormonen findet interessante Forschung statt, manches davon ist jedoch qualitativ nicht gut genug, um es zu verwenden.

Doch davon abgesehen, haben wir die besten verfügbaren Studien zurate gezogen und machen uns unser fundiertes Wissen und

unsere eigene jahrzehntelange praktische Erfahrung und die Arbeit mit Tausenden Frauen als Wissenschaftlerin, Ärztin und Coach zu nutzen. Dieses Buch soll nicht das große Regelwerk dafür sein, eine aktive Frau zu werden. Bei keinem der hier behandelten Aspekte passt jeder Ansatz für alle. Jede Frau erlebt ihren Körper im Kontext ihres Lebens, ihres Alters, ihrer Beziehungen, ihrer Gesundheit, ihrer Arbeit, ihrer Sport- und Freizeitaktivitäten ganz individuell. Wir alle sind eine einzigartige Kombination aus Anlage und Umwelt. Lassen Sie sich nie dazu verleiten, zu glauben, dass etwas, was für eine andere Frau perfekt funktioniert, für Sie ebenfalls Wunder wirken wird.

Dies ist also kein Regelwerk, aber es ist eine Arbeitsgrundlage. Es ist ein Buch voll mit all den Elementen, die Ihnen helfen, das Beste aus Ihrem Körper herauszuholen, und mit einer Auswahl an Strategien, die Sie probieren können, um herauszufinden, was für Sie und Ihren unglaublichen Körper das Richtige ist.

Kapitel 2

Gesundheit und Fitness durch den weiblichen Filter

Bisher scheint der Ansatz »Shrink it and pink it – mach's kleiner und rosa« auch auf die weibliche Gesundheit und Fitness angewandt worden zu sein: Man ging davon aus, dass alles, was für den männlichen Körper funktioniert, wohl auch für den weiblichen in Ordnung sein würde. Frauen bekommen die rosafarbene Version der Ausstattung für Männer angeboten und dieselbe Art von Training – wenn auch mit leichteren Gewichten und niedrigeren Zielen –, und es wird ihnen gesagt, sie sollten die Ernährung auf dieselbe Art und Weise angehen wie die Männer, bloß insgesamt weniger essen. All das basierte, wie gesagt, auf nicht viel mehr als Annahmen. Nun wissen wir es besser und haben die Gelegenheit, unser Leben als aktive Frauen zielführender zu gestalten.

Statt einfach die bereits vorhandenen, aber für Männer entwickelten Systeme in Sport und Bewegung zu übernehmen, möchten wir die gesamte Herangehensweise neu erfinden – mit Trainingsprogrammen, Ausrüstung, Kursen und Einrichtungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet sind. Wir möchten einen weiblichen Filter über die Sport- und Bewegungslandschaft legen. In diesem Kapitel führen wir einige wichtige Faktoren ein, die aus unserer Sicht bei der neuen Weltordnung berücksichtigt

werden müssen. Dies sind die Dinge, von denen wir wollen, dass sie Frauen, die Sport treiben, trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen, besser verstehen.

Der Zyklus

Zweifellos ist der Menstruationszyklus einer der wichtigsten Bereiche, über den Mädchen und Frauen Bescheid wissen sollten, denn bei einer großen Mehrheit der Frauen in aller Welt ist dies der Rhythmus, der ihr Leben bestimmt.

Das Kommen und Gehen der Zyklushormone beeinflusst uns körperlich und emotional. Diese Hormone tun Wunder für unsere Gesundheit, kurzfristig wie langfristig, und sie haben auch Auswirkungen darauf, wie groß unsere Bewegungsfreude ist. Dennoch wissen wir nicht instinktiv, wie wir die beste Erfahrung aus unserem Zyklus ziehen, und was uns als jungen Erwachsenen in der Schule beigebracht wird, genügt nicht. Wir brauchen mehr als die Biologie – eine theoretische Beschreibung hat nicht viel Sinn, wenn sie nicht mit dem tatsächlichen Erleben der Frau verknüpft wird. Wenn wir dazu ermutigt werden, zu registrieren, wie wir uns fühlen, und zu verstehen, dass unser Zyklus einen Rhythmus vorgibt, den wir uns zunutze machen können, um die Symptome zu lindern, und die Zeiten, in denen wir uns großartig fühlen, optimal zu nutzen, bekommt unser Leben eine ganz neue Dimension. Dann schieben wir den Karren nicht den Hügel hinauf, sondern essen, bewegen uns und ruhen in einer Art und Weise, die unsere Physiologie und unser Erleben berücksichtigt. Es bedeutet auch, dass wir, wenn wir an Tagen Leistung bringen müssen, an denen wir Zyklussymptome haben, über Strategien verfügen, um sie zu überstehen und trotzdem das Beste aus uns herauszuholen.

Der weibliche Zyklus ist eine Superkraft, wird jedoch allzu häufig nicht als solche wahrgenommen. Das ist im besten Fall schade und im schlimmsten ein verheerender Fehler, da wir dadurch das

Potenzial, das Mädchen und Frauen durch das Verständnis ihres Zyklus gewinnen können, brachliegen lassen.

Hormonelle Empfängnisverhütung

Nicht alle Frauen haben immer einen natürlichen Zyklus. Ungefähr 50 Prozent von ihnen nutzen irgendwann einmal im Leben hormonelle Verhütung – in den meisten Fällen die Pille.¹⁶ Wie bei allen Medikamenten empfiehlt es sich, eine informierte Entscheidung darüber zu treffen, was für Sie das Richtige ist, und zu wissen, was Sie tun können, wenn Sie es nicht gleich beim ersten Mal finden. Doch wir lernen nicht viel über hormonelle Verhütungsmethoden, sondern verlassen uns auf das, was bei unseren Freundinnen funktioniert hat, oder nehmen einfach die erstbeste Pille, die uns verschrieben wird. Davon abgesehen gilt für hormonelle Verhütungsmittel nach wie vor, dass wir sie ausprobieren und testen müssen, was es sehr erschweren kann, das passende zu finden.

Hormonelle Verhütungsmittel sind beliebt, weil sie wirksam und bequem sind. Sie sind außerdem eine wunderbare Lösung für viele Frauen, die unter belastenden Regelbeschwerden oder bestehenden Grunderkrankungen leiden. Wir sind dennoch der Ansicht, dass jede und jeder von uns mehr über alle Formen hormoneller Verhütung wissen sollte, über ihre Nebenwirkungen, über die optimale Lösung für unseren Körper und darüber, was die Auswirkungen auf unser Leben sein können.

Allein über die Verwendung der Pille Bescheid zu wissen, kann uns zu besseren Anwältinnen unserer Gesundheit machen. Im Sport beispielsweise ist es ein Zeichen von Gesundheit, wenn Frauen in einem natürlichen Zyklus ihre Periode bekommen – es bedeutet, dass die Frau genug Energie über die Nahrung aufnimmt, um für ihr Training versorgt zu sein. Frauen, die hormonell verhüten, müssen auf das monatliche Signal ihrer Periode verzichten, da die Abbruchblutung unter Einnahme der Pille – Blutung als Reaktion auf

die Tage, an denen die Pille keine Hormone enthält – nicht dasselbe ist wie die natürliche Menstruation. Doch wir sind vielen aktiven Frauen begegnet, die nicht wussten, dass die Verwendung hormoneller Verhütungsmittel eine sportbedingte Zyklusstörung wie Unterversorgung oder Übertraining verdecken kann.

Für aktive Frauen können die Nebenwirkungen hormoneller Empfängnisverhütung eine Herausforderung darstellen, angefangen bei Gewichtszunahme und Niedergeschlagenheit bis hin zu Leistungseinbußen. Es ist an der Zeit, dass wir offener über hormonelle Verhütung im Kontext unseres aktiven Lebens und unserer sportlichen Ziele sprechen und informiert werden.

Halt für die Brüste

Das erste Patent für einen Sport-BH wurde 1979 vergeben, aber wir sind mit diesem wichtigen Teil unserer Sportbekleidung noch längst nicht am Ziel. Die Unterstützung unserer Brüste ist ein weithin übergangenes Thema – statt dass Sport-BHs als funktioneller Bestandteil unserer Ausrüstung mit Folgen für unsere Leistung betrachtet werden, verbannt man sie in die Unterwäschekategorie. Sie können jede aktive Frau fragen, wie entscheidend ein guter BH für ihre Performance ist, und sie wird es Ihnen ohne zu zögern bestätigen.

Zum Glück stützt die Forschungslage das und zeigt deutliche Leistungsverbesserungen, die allein auf einen optimalen Halt für die weibliche Brust zurückzuführen sind. Ob es um die Vermeidung von Schmerz und Unbehagen geht, um leichteres Training oder den geringeren Energieaufwand – eine gut gestützte Brust macht nachweislich einen Unterschied.¹⁷

Zwar existieren heute innovative Technologien, und verschiedene Marken stellen großartige Sport-BHs her, doch die Herausforderung liegt im Augenblick darin, dass jede Frau den optimalen BH in die Finger (oder vielmehr vor die Brust) bekommt. Ob durch die teilweise halsabschneiderischen Preise oder das mangelnde Wissen

darüber, welcher Schnitt und welche Passform für den eigenen Körper angemessen wären – nach wie vor laufen viele Frauen ohne den richtigen Halt für ihre Brüste herum.

Aber schlecht gestützte Brüste bremsen Mädchen und Frauen aus. Es gibt zahlreiche Gründe – von den 46 Prozent der weiblichen Teenager, die sich im Zusammenhang mit Bewegung Gedanken über ihre Brüste machen und sich davon abhalten lassen, Sport zu treiben,¹⁸ bis zu der Tatsache, dass Frauen mit Körbchengröße D oder größer wegen ihrer Brüste 37 Prozent weniger trainieren¹⁹ – aus denen wir allen Mädchen und Frauen beibringen sollten, wie sie unabhängig von ihrer Körbchengröße und ihrem Budget einen passenden Sport-BH finden. Wir würden es gern sehen, wenn alle Sportgeschäfte ausgebildete Anpasser:innen beschäftigen würden, damit jede Frau eine vernünftige Beratung zum Kauf des richtigen Sport-BHs erhält – ähnlich wie bei der im Sportgeschäft üblichen Laufbandanalyse, um das richtige Paar Sportschuhe zu finden.

Der Beckenboden

Wir alle besitzen einen Beckenboden, und für viele von uns rückt er erst mit der Geburt eines Kindes akut in den Fokus, aber die Statistiken aus Sport und Fitness sind verblüffend. Bei den meisten Frauen, die High-Impact-Sportarten wie Korbball, Gymnastik und Laufen betreiben, tritt während des Trainings oder Wettkampfes Urin aus, weil ihr Beckenboden nicht so arbeitet, wie er sollte. Möglicherweise ist dies das letzte Tabu in der Frauengesundheit, besonders bei sportlichen Frauen. Wenn man jeden Tag trainieren, auf einem hohen Niveau Leistungssport betreiben oder schnell rennen kann – warum bekommt der Körper etwas so Grundlegendes wie kontinent zu bleiben nicht hin?

Mütter und Frauen in der Mitte ihres Lebens »dürfen« Probleme mit dem Beckenboden haben; junge, sportliche Frauen dagegen haben oft das Gefühl, sie dürften es nicht. Das hat zur Folge, dass sie

sich selten Hilfe suchen. Der Grund für eine Beckenbodendysfunktion ist bei jungen Frauen in der Regel ein anderer als bei Frauen nach einer Geburt oder rund um die Menopause. Ein grundsätzliches Verständnis davon, wie man die Beckenbodenmuskulatur aktiviert, entspannt und koordiniert, kann aber Frauen jeden Alters helfen, einen gesunden Beckenboden zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Entscheidend ist, dass Störungen des Beckenbodens im Zusammenhang mit sportlicher Betätigung nicht einfach stillschweigend hingenommen oder kleingeredet werden – weder das Tröpfeln beim Niesen oder beim Springen oder die Häufigkeit der Toilettengänge noch die Tatsache, dass Sie sicherheitshalber Schwarz tragen, um »Missgeschicke« zu verbergen. Wir müssen ein offenes Gespräch über dieses Thema ermöglichen, unser Training flexibel anpassen können, um eine gute Funktion des Beckenbodens wieder aufzubauen, und wissen, wo wir eine gute Physiotherapiepraxis mit Schwerpunkt Frauengesundheit finden, um zusätzliche Unterstützung zu erhalten.

Verletzungsrisiko

Frauen haben ein sechsmal höheres Risiko, eine Kreuzbandverletzung ohne Fremdeinwirkung zu erleiden, als Männer²⁰ und ein doppelt so hohes Risiko bezogen auf andere Gelenke.²¹ Die Gründe für Verletzungen sind komplex und vielfältig, doch es besteht kein Zweifel darüber, dass wir für Mädchen und Frauen entsprechende Trainingsprogramme entwickeln müssen, damit sie nicht so häufig vorkommen.

Immer mehr Forschungsergebnisse deuten auf die Notwendigkeit hin, das Aufwärmen für die verschiedenen Geschlechter unterschiedlich zu gestalten: Wenn Mädchen und Frauen dreimal in der Woche zehn Minuten lang bestimmte Conditioning-Übungen machen, reduziert sich ihr Verletzungsrisiko um 40 Pro-

zent.²² Beispiele für diese Übungen sind das FIFA-Fußball-Aufwärmprogramm »11+« oder das Programm des britischen Basketballverbandes England Netball »Jump High Land Strong«, die beide in jedem Alter absolviert werden können – und nicht nur von Fußballerinnen oder Korbballspielerinnen. Sie finden außerdem hervorragende Ressourcen, wenn Sie »ACL injury prevention for females« auf YouTube suchen (achten Sie darauf, dass die Videos von Sportwissenschaftler:innen, Physiotherapeut:innen oder orthopädischen oder sportmedizinischen Kliniken und Praxen stammen). Diese Programme stärken die Widerstandsfähigkeit gegen Verletzungen, und zwar mit funktionellen Übungen, die den wichtigsten Risikofaktoren von Frauen begegnen – Muskelschwäche, muskuläre Dysbalancen, schlechte Landungsmechanik und eingeschränkte Beweglichkeit oder mangelnde Propriozeption, also nicht instinktiv und ohne hinzusehen zu wissen, wo sich die einzelnen Körperteile befinden. All diese Faktoren können durch richtiges Training so beeinflusst werden, dass das Verletzungsrisiko sinkt. Wir sind sehr vielen Frauen begegnet, die ihren Lieblingssport wegen einer schwerwiegenden Verletzung nicht mehr ausüben können. Helfen wir zukünftigen Generationen von Frauen, starke, widerstandsfähige Körper zu entwickeln, die sich optimal bewegen.

Krafttraining

Ein Leben lang stark und belastbar zu bleiben, bedeutet, aktiv, gesund und zufrieden zu sein. Krafttraining ist eine wirklich wichtige Komponente einer ausgeglichenen Herangehensweise an Fitness, besonders für Frauen zu Beginn der Menopause, wenn Muskelkraft und Knochendichte durch die sinkende Hormonproduktion nachlassen. Falls Sie noch nie Gewichte in der Hand hatten, müssen Sie jetzt nicht sofort ins Fitnessstudio laufen. Sie können genauso gut zu Hause trainieren. Ob Sie Übungen wie Kniebeugen, Bizepscurls und Schulterdrücken machen, mit einem Zwei-Liter-Tetrapack oder

mit Kurzhanteln, Langhanteln oder Kettleballs – das Entscheidende ist, dass Sie sich herausfordern: Es sollte sich nach Arbeit anfühlen. Auf diese Weise reagiert Ihr Körper auf den Trainingsreiz und wird stärker. Viele Frauen empfinden Krafttraining als einschüchternd und probieren es daher nie aus. Deshalb braucht es einen Kulturwandel, sodass Mädchen und Frauen jeden Alters sich im Kraftsport willkommen fühlen und gut beraten werden.

Ernährung

Die meisten Frauen ernähren sich falsch. Ja, das klingt ziemlich negativ, aber es stimmt. Zu den zahlreichen Gründen dafür gehört, dass die meisten Ernährungsempfehlungen, selbst wenn sie »wissenschaftlich basiert« sind, Forschung an Männern zur Grundlage haben. Ein gutes Beispiel dafür ist das Intervallfasten oder das Training auf nüchternen Magen, was beides gut für die männliche Physiologie funktioniert, bei Frauen aber wirkungslos oder sogar schädlich ist. Dann ist da die Tatsache, dass eine verbesserte Darmgesundheit sich bei Frauen stärker auswirkt; dies zeigt neuere Forschung, die zwischen Immunfunktion und hormoneller Gesundheit bei Frauen einen engeren Zusammenhang festgestellt hat als bei Männern.

Würde man den weiblichen Filter auf unsere schöne neue Welt anwenden, dann würden wir sicherstellen, dass folgende Punkte allgemein bekannt sind:

- Egal, wie viel man trainiert, lernt oder arbeitet – ohne ausgewogene Ernährung schöpft man nie sein volles Potenzial aus.
- Die richtige Nahrung erlaubt uns eine gute Anpassung an den Reiz durch sportliche Betätigung; ohne genügend Energie aus unserer Nahrung gefährden wir unsere Leistung und unsere Gesundheit. Wir sehen viel zu viele Fälle von Sportlerinnen, die körperlich oder emotional zusammenbrechen, bloß weil sie sich nicht richtig ernährt haben.

- Wenn wir Mädchen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung beibringen, helfen wir ihnen, sich zu starken, robusten Frauen zu entwickeln, die eine gesunde Beziehung zu Essen, Bewegung und ihrem Körper haben.
- Ernährung unterstützt uns beim Umgang mit körperlichen Beschwerden. Bestimmte Lebensmittel haben von Natur aus Eigenschaften, die bei den gesundheitlichen Herausforderungen von Frauen hilfreich sind. Eine Ernährung mit reichlich antientzündlichen²³ Bestandteilen wie Samen, Beeren, Kurkuma, Knoblauch und Ingwer, die außerdem reich an Mikronährstoffen wie Kalzium, Magnesium, Zink, Vitamin B und D ist, hat sich als lindernd bei Menstruationsbeschwerden und Wechseljahrssymptomen erwiesen.²⁴

Um das zu erreichen, brauchen wir verlässliche Informationsquellen, die nicht mit den Unsicherheiten von Frauen rund um ihre Figur, ihr Gewicht oder ihre Größe spielen, sondern tiefer auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden eingehen. Nicht das Aussehen unserer Körper sollte im Mittelpunkt stehen, sondern ihre Funktionsfähigkeit.

Der Kopf

Beginnen wir mit einer Klarstellung: Es gibt kein männliches oder weibliches Gehirn. Unsere Gehirne sind alle wunderbar einzigartig und durch unsere Gene und unsere Biologie – Anlage – sowie durch unsere Bildung, unsere Familie, unsere Kultur und unsere Erfahrungen – Umwelt – geprägt. Doch die meisten Frauen würden sagen, dass sie häufig anders denken oder sich verhalten als Männer, und umgekehrt genauso. Die Forschung bestätigt das. Dies gibt uns Hinweise darauf, wie wir unsere Art zu denken nutzen können, um beim Sport das Beste aus uns und anderen herauszuholen.

Ein interessanter Unterschied besteht darin, wie Frauen Selbstvertrauen und Motivation erlangen, um ihre Ziele zu verfolgen. Frauen neigen dazu, von der Qualität ihrer Beziehungen zu den Menschen zu zehren, die sie unterstützen – Lehrenden, Trainer:innen oder Teammitgliedern. Männer werden im Allgemeinen eher von der Qualität der Leistungen dieser Menschen angetrieben und davon, wie erfolgreich diese andere vorangebracht haben. Wenn Ihnen die weibliche Perspektive bekannt vorkommt, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Sie beim Verfolgen Ihrer Ziele stärker von jemandem profitieren, dem oder der etwas an Ihnen als Person liegt, als von einer technisch brillanten Person.

Wir wissen auch, dass Frauen mehr durch persönliche Entwicklung, durch Meisterschaft und durch gegenseitige Unterstützung angetrieben werden als Männer, die einen eher egozentrischen Ansatz verfolgen – sie motiviert es tendenziell mehr, gegen andere zu gewinnen. Berücksichtigen wir das, können wir einen Zugang zu Gesundheit, Fitness und Leistung finden, der uns hilft, nicht aufzugeben und uns anzustrengen, weil durch ihn die richtigen Knöpfe in unserem Gehirn gedrückt werden.

Training ein Leben lang

Es ist unmöglich, bezogen auf Gesundheit und körperliche Aktivität eine neue Welt zu schaffen, ohne auf die verschiedenen Lebensabschnitte einer Frau einzugehen. Das beginnt mit den unvermeidlichen Veränderungen in der Pubertät und den Wechseljahren – die physiologische, psychologische und soziale Auswirkungen haben – und endet noch lange nicht bei jenen, die Schwangerschaft und Geburt mit sich bringen. Ob Sie jeden einzelnen Meilenstein davon erlebt haben oder nur ein paar, jede Leserin hat sicher ihre ganz eigenen Erfahrungen damit gemacht.

Diese verschiedenen Stadien stellen häufig anfällige Momente im Leben einer Frau dar, was ihre Beziehung zu Sport und Bewegung

angeht. Häufig sind dies Phasen, in denen sich der Körper stark verändert. Das kann ein durchaus traumatisches Erlebnis sein. In diesen Zeiten leiden Frauen auch manchmal an einem Gefühl von Kontrollverlust in Bezug auf das, was mit ihnen körperlich und emotional geschieht. Aktuelle Forschung zeigt, dass viele Mädchen und Frauen an diesen Punkten in ihrem Leben aufhören, Sport zu treiben. In unserem weiblich ausgerichteten Utopia würde für jeden dieser Lebensabschnitte eine gute Unterstützung für die körperliche und emotionale Gesundheit der Frau existieren: zum einen dadurch, dass Frauen jeden Alters besser über die langfristigen Vorteile lebenslanger Aktivität informiert würden, und zum anderen, indem Strukturen geschaffen würden, die ein aktives Leben mit Leichtigkeit und Freude ermöglichen.

Die Welt verändern

Wir können noch so viel über unsere Körper lernen und unsere Trainingsabläufe optimieren – solange sich die Welt nicht verändert, wird uns das auf den Mann fokussierte System einschränken. Ein System, das den weiblichen Körper außer Acht lässt und sich nicht für ihn engagiert, das nach wie vor Daten und Belege nur von Männern gewinnt, das weiterhin Themen wie die Periode oder den Beckenboden tabuisiert, das ein fotogenes Aussehen höher bewertet als Gesundheit und Wohlbefinden. Und auch wenn es nach einem hochtrabenden Plan klingt, die Welt verändern zu wollen – wir können das erreichen, wenn wir alle mitmachen.

Wir müssen in der Schule, auf der Arbeit oder im Fitnessstudio psychologisch sichere Umgebungen für Sport und Fitness schaffen. Das nützt nicht nur Frauen etwas, sondern allen. Psychologische Sicherheit bedeutet, dass es möglich ist, über das zu sprechen, was mit einem geschieht und was einen an einem bestimmten Tag daran hindert, mitzumachen oder Leistung zu erbringen. Es bedeutet, den Mund aufmachen zu können, ohne Angst haben zu müssen, dass

man dafür verurteilt oder nicht ernst genommen wird oder dass es negative Konsequenzen geben könnte. Eine psychologisch sichere Umgebung ist eine, in der Mädchen und Frauen davon ausgehen können, dass es für die Menschen um sie herum kein Problem ist, über die Themen zu sprechen, die wir in diesem Buch behandeln. Es ist eine mitfühlende Umgebung, in der wir zuhören, anerkennen, Empathie zeigen und Unterstützung gewähren. Und bevor die Zielstrebigeren unter Ihnen nun befürchten, eine solche Umgebung werde zu kuschelig: Psychologische Sicherheit kann parallel zur Übernahme von Verantwortung, zu Ehrgeiz und Höchstleistungen existieren. Diese Ideale schließen sich nicht gegenseitig aus.

Sie können sich eine Situation wie in *Avengers – Gemeinsam unbesiegbar!* vorstellen, in der Wissenschaftler:innen, Bildungsinstitutionen, Coaches, Trainer:innen, Lehrende, Eltern, Marken, Gremien und natürlich Mädchen und Frauen alle eine Rolle dabei spielen, eine Zukunft zu erschaffen, in der Mädchen und Frauen das Gefühl haben, wirklich dazuzugehören, und in der sie bei der Konzeption jedes Ortes, an dem sie ihre Zeit verbringen, mit berücksichtigt wurden. Dass sie genug über ihren Körper in jedem Lebensalter wissen, damit dieser und ihr Erleben desselben sie nicht davon abhält, ihr Potenzial auszuschöpfen – in der Arbeit, im Sport und im Leben.

Kapitel 3

Den Zyklus meistern

Der Menstruationszyklus ist unglaublich. Er ist der biologische Rhythmus, der unser halbes weibliches Leben prägt. Doch Informationen über ihn sind häufig nicht mehr als Lektionen in Reproduktionsbiologie, in denen wir etwas über Eileiter und reifende Eizellen, über Ovulation und Gebärmutter Schleimhaut lernen, aber nichts über seine Macht und seinen Einfluss auf unser Leben. Unser persönliches Verhältnis zu unserem Zyklus reduziert sich oft darauf, wie schlecht wir uns zu bestimmten Zeiten im Monat fühlen oder wie ärgerlich es ist, wenn wir unsere Periode am ersten Tag des langersehnten Strandurlaubs bekommen. Doch der weibliche Zyklus ist so viel mehr, und wir möchten erreichen, dass dies zur Allgemeinbildung gehört.

Wir sind überzeugt: Den Zyklus zu verstehen ...

- ist essenziell für die lebenslange Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen.
- verleiht unserem Leben einen wichtigen, beruhigenden und ermutigenden Zusammenhang.
- kann jungen Frauen helfen, mit der Pubertät zurechtzukommen, wenn sich der Einfluss der neuen Zyklushormone verwirrend und chaotisch anfühlt.
- kann Frauen besser darauf vorbereiten, eine Familie zu gründen, und helfen, das Bewusstsein für das zu schärfen, was nach der Geburt geschieht.

- kann Frauen auf den Beginn der und die Zeit nach der Menopause vorbereiten.
- kann ein wichtiger Bestandteil unserer Herangehensweise an Fitness sein und uns ermöglichen, in allen Lebensstadien das Beste aus unserem Körper herauszuholen.
- kann Ihr Leben verändern.

Unser aller Verständnis des Zyklus ist jedoch notorisch schlecht. 2019 berichtete das Londoner Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, dass Frauen »in jedem Lebensalter bedauerlich schlecht« über das Bescheid wüssten, was in ihrem Körper geschieht und wie sich dies auf ihr physisches und psychisches Wohlbefinden und ihre Gesundheit auswirkt.²⁵ In einer Studie mit 14 000 aktiven Frauen gaben 72 Prozent an, nie über den Zusammenhang von Sport und menstruellem Zyklus aufgeklärt worden zu sein.²⁶

Emma

Nachdem in dem ganzen Jahrzehnt, in dem ich im olympischen und paralympischen Sport tätig war, kaum jemals das Wort »Periode« gefallen ist, ist es jetzt meine Mission, den Menstruationszyklus ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Dabei ist eins meiner ersten Anliegen, dass die Leute aufhören, Euphemismen zu verwenden. Weltweit existieren mehr als 5000 Begriffe für »Periode«. Allein diese Vielfalt ist ein Indikator dafür, dass wir nicht gern offen über die Menstruation sprechen. Wir haben jahrhundertlang versucht, andere Ausdrücke für unsere sexuelle Anatomie und unsere Fortpflanzungsfunktionen zu finden. Wir haben kein Problem damit, über Atmen und Schwitzen zu sprechen, über Nippel und Bauchnabel – aber für Vulva, Vagina und Periode gibt es so viele Synonyme, dass man leicht verwirrt sein kann, ob eine Frau über ihre Vulva oder ihr Pony spricht, ihre Periode oder den Titel eines Horrorfilms. Sozial-

anthropolog:innen haben festgestellt, dass Euphemismen für Körperfunktionen in der Regel nicht ohne eine lange Geschichte der Stigmatisierung entstehen. Sie halten sich hartnäckig, weil es keinen guten Grund gab, sie zu korrigieren: Warum sollten wir Wörter loswerden wollen, die es uns erleichtern, als vulgär oder peinlich empfundene Dinge auszusprechen, ohne dass wir uns dabei allzu unwohl fühlen? Wenn wir über Atmen oder Schwitzen sprechen, rufen diese Worte keine emotionale Spannung hervor, keine Verlegenheit oder Ekel. Professorin Chris Bobel, die über die Soziologie der Menstruation forscht, geht noch weiter: Sie sagt, dass verhüllende Sprache nicht nur unsere gesellschaftlichen Sichtweisen offenlegt, sondern auch zeigt, wie abgetrennt wir von unserem eigenen Körper sind. Wenn wir Kindern Euphemismen beibringen, legen wir den Grundstein für ein Leben, in dem die Realität des Körpers umgangen wird – und Körperkompetenz ist schwer zu erreichen, wenn bereits die Sprache fehlt, um den Körper zu beschreiben.²⁷

Ja, ich bin hormongesteuert – und was ist deine Superpower?

Der Begriff »hormongesteuert« wird besonders in den Tagen vor der Periode gern auf Frauen angewandt. Das Wort wird mit unserem emotionalen Zustand vermischt, der häufig als Schwäche betrachtet wird. »Hormongesteuert« zu sein gilt als Entschuldigung. Wenn Sie emotional auf etwas reagieren, vielleicht eine schnippische Antwort geben oder niedergeschlagen sind, sagen Sie möglicherweise: »Sorry, das sind die Hormone.«

Bitte hören Sie auf, sich für Ihre Hormone zu entschuldigen. Hormone sind wunderbar, und ohne sie wäre niemand von uns am Leben. Wenn wir die Emotionen von Frauen in den Tagen vor ihrer Periode (na ja, im Grunde zu jeder Zeit) als hormongesteuert