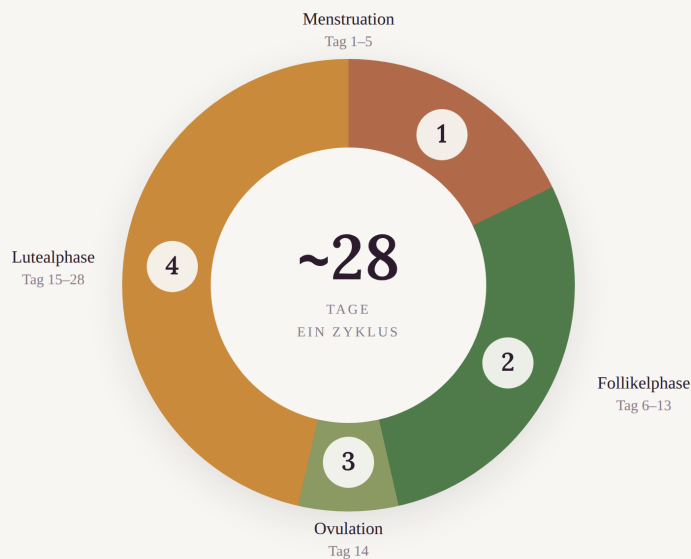


Der Zyklus als Kreislauf

Vier Phasen, vier Schwerpunkte. Als Orientierung gedacht, nicht als Vorschrift – die Unterschiede von Frau zu Frau sind größer als die Unterschiede zwischen den Phasen.



1

Menstruation

frühe Follikelphase · etwa Tag 1–5

HORMONLAGE Östrogen und Progesteron niedrig

MÖGLICHE SYMPTOME

Schmerzen

Müdigkeit

Kreislaufprobleme

weniger Motivation

TRAINING

Training ist möglich, aber dem Körpergefühl anpassen. Fokus auf Technik statt auf Gewicht.

2

Mittlere bis späte Follikelphase

vor dem Eisprung · etwa Tag 6–13

HORMONLAGE Östrogen steigt deutlich an

MÖGLICHE SYMPTOME

Östrogen-Boost

mehr Energie

bessere Belastbarkeit

schnellere Erholung

TRAINING

Die beste Phase für schwere Krafteinheiten und intensive Ausdauer. Östrogen wirkt anabol und kann Muskelwachstum und Kraftzuwachs unterstützen.

3

Ovulation

Eisprung · etwa Tag 14

HORMONLAGE Östrogen fällt, Progesteron beginnt zu steigen

MÖGLICHE SYMPTOME

oft gute Leistungsfähigkeit

individuelles Körpergefühl

TRAINING

Intensität anpassen. Diskutiert werden Veränderungen im Bindegewebe und in der neuromuskulären Kontrolle, die in manchen Sportarten das Verletzungsrisiko beeinflussen könnten.

4

Lutealphase

nach dem Eisprung · etwa Tag 15–28

HORMONLAGE Progesteron hoch, Körpertemperatur leicht erhöht

MÖGLICHE SYMPTOME

PMS

Wassereinlagerungen

schlechterer Schlaf

Heißhunger

höhere Herz- und Atemfrequenz

geringere Hitzetoleranz

TRAINING

Volumen senken, moderater Puls. Grundlagentraining, leichtere Einheiten, Pilates und mehr regenerative Pausen können PMS-Symptome lindern.

Die Tagesangaben gelten für einen etwa 28-tägigen Zyklus und schwanken individuell stark. Bei hormoneller Verhütung greifen diese Phasen nicht automatisch. Die Datenlage zeigt insgesamt keine großen Leistungseinbrüche je nach Zyklusphase – am besten funktioniert zyklusbasiertes Training auf Basis von Körperfeedback. Keine medizinische Beratung.