

# Positive Effekte von Krafttraining bei Frauen

## Weiblicher Zyklus und Krafttraining

Der weibliche Zyklus dauert durchschnittlich 28 Tage, variiert aber von Frau zu Frau. In den 4 Phasen des Zyklus werden unterschiedliche Hormone in unterschiedlichen Mengen ausgeschüttet.

Die wichtigsten Hormone:

- Östrogen
- Progesteron
- FSH (Follikel stimulierendes Hormon)
- LH (Luteinisierendes Hormon)

Sie haben Einfluss darauf, wie sich eine Frau fühlt, wann sie besonders leistungsfähig ist oder auch nicht. Nicht alle Frauen nehmen diese Hormonschwankungen gleich stark wahr. Manche spüren über den Monat kaum Unterschiede beim Trainieren und andere reagieren sensibler.

Grundsätzlich wirkt sich der Zyklus auf folgende Bereiche aus:

- Energieverbrauch & -bilanz
- Appetit/Hunger
- Wassereinlagerungen
- Stressresistenz

Zyklusphase	Zeitraum	Was passiert im Körper?	Welches Training eignet sich?
Periode	1. bis 5. Tag	- keine Progesteronproduktion - Östrogen, Luteotropin (LH) und Folitropin (FSH) -> niedriges Level, - FSH-Spiegel steigt langsam an	Entspannende Trainingseinheiten (Stretching, Spaziergängen, etc.): Bewegungen lockern die Muskulatur, Unterleibsschmerzen werden gelindert.
Follikel-Phase	6. bis 12. Tag	- erhöhter Östrogenspiegel - LH und FSH steigen - Anregung der Reifung neuer Follikel	aktive Trainingseinheiten (Klettern, Spinning, Training mit Gewichten, intensive Ausdauerseinheiten, etc.): Jetzt können große Effekte beim Muskelaufbau erzielt werden.
Ovulations-Phase	13. bis 16. Tag	- Höchststand Östrogenspiegel - schneller Anstieg LH - Auslösung Eisprung - erhöhte FSH -Konzentration im Blut	intensive Trainingseinheiten (intensives Krafttraining, Laufen, etc.): Der Estradiol-Spiegel erreicht kurz vor dem Eisprung seine höchste Konzentration.
Luteal-Phase	17. bis 28. Tag	- Ausschüttung Progesteron - Vorbereitung für Schwangerschaft	leichte Trainingseinheiten (leichtere Übungen, Fahrradfahren, leichtes Krafttraining, lockeres Ausdauertraining, etc.): Mit ansteigendem Progesteron sinkt das Energielevel ab.

Mitwirkende: Sophie

