

Inhalt

VORWORT: Dein Menstruationszyklus zählt	9
EINLEITUNG: Bin ich als Menstruierende im Sport benachteiligt?	17
Erfolg um jeden Preis.	23
REDs: Alarmzeichen für Sportlerinnen	25
Wie REDs entsteht	26
Die unterschätzte Gefahr von REDs	27
Die Angst vor Kohlenhydraten	32
Frauenkörper ticken anders.	37
Unsere Körperzusammensetzung:	
Die Feinheiten sind entscheidend.	39
Der Q-Winkel	39
Herz-Kreislauf-System & Sauerstoffversorgung	42
Muskuläre Unterschiede	44
Energiestoffwechsel	45
Unsere Hormone: Dirigenten im Körperorchester	49
Geschlechtshormone im sportlichen Kontext	50
Sind wir Opfer unserer Hormone?	54
Warum Frauen so wie Männer trainieren	57
Eine männerdominierte Welt?	57
Wo bleibt die Anerkennung für Athletinnen?	60

Der Ursprung von allem: Der Gender Gap im Sport	61
Der Gender Research Gap	62
Der Gender Data Gap	63
Der Gender Resource Gap	67
Zyklusbasiertes Training aus wissenschaftlicher Sicht	68

Der Menstruationszyklus – unterschätztes Potenzial 71

Wie läuft unser Zyklus überhaupt ab?	74
Die Geschlechtshormone im Überblick	74
Wie lange dauert ein Zyklus?	75
Das Highlight im Zyklus: Der Eisprung	76
Die vier Zyklusphasen	78
Zyklusphase 1: Menstruationsphase	79
Zyklusphase 2: Follikelphase	80
Zyklusphase 3: Ovulationsphase	80
Zyklusphase 4: Lutealphase	80
Den Zyklus dokumentieren	83
Den Eisprung erkennen	84
Die symptothermale Methode (nach Sensiplan)	85
Kann ich Zyklus-Apps vertrauen?	89

Wie du das Beste aus dir herausholst 91

Nur so trainierst du erfolgreich.	93
Menstruationsphase: Sport während der Periode, ja oder nein?	95
So trainierst du richtig	96
So ernährst du dich richtig.	99
Follikelphase: Zeit, um sich auszuupern?	105
So trainierst du richtig	107
So ernährst du dich richtig.	110

Ovulationsphase: Das Energiehoch?	113
So trainierst du richtig	114
So ernährst du dich richtig	116
Lutealphase – Zeit, um einen Gang runterzuschalten?	118
So trainierst du richtig	126
So ernährst du dich richtig	130
Fazit: Work with your body!	135

Hormonelle Besonderheiten & Zyklusstörungen 141

Dysmenorrhö – wenn Regelschmerzen den	
Alltag dominieren	143
Trainingstipps	144
Ernährungstipps	145
Amenorrhö – wenn die Periode ausbleibt	147
Trainingstipps	150
Ernährungstipps	150
Prämenstruelles Syndrom – wenn die Hormone	
verrücktspielen	152
Trainingstipps	154
Ernährungstipps	157
Wie beeinflusst hormonelle Verhütung die	
sportliche Leistung?	158
Wirkweise und Arten der Pille	159
Bedeutung für das Training	162
Ernährungsempfehlungen bei Pilleneinnahme	164
Die Wechseljahre	165
Trainingstipps	166
Ernährungstipps	167

Die richtige Ernährung – das A und O für Gesundheit und Leistung 169

**Die Grundpfeiler einer gesunden und
hormonfreundlichen Ernährung** 169

Darmgesundheit 170

 So unterstützt du deine Darmflora 172

Lebergesundheit 172

 So hältst du deine Leber in Topform. 173

Was du als Sportlerin wissen musst – 5 Rules to perform better 174

 1. Du brauchst ausreichend Energie 175

 2. Proteine: Dein Schlüssel zu starken Muskeln
 und effektiver Regeneration. 178

 3. Das Timing ist entscheidend 180

 4. Elektrolyte 183

 5. Leistungsfördernde Nahrungsergänzungsmittel 184

Q&A-Special 187

 Warum geht die Rechnung nicht auf? 187

 Wie effektiv ist Nüchterntraining wirklich? 190

 Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll oder Geldmacherei? 193

 Koffein – Leistungsbooster oder Hormonkiller? 195

 Ist zyklusbasierte Ernährung nicht etwas übertrieben? 197

 Seed Cycling: Lässt sich durch Samen der Zyklus regulieren? 200

 Was tun, wenn die Periode auf einen Wettkampftag fällt? 201

SCHLUSSWORT: Dein Körper ist dein bester Ratgeber 205

Danksagung 207

Glossar 209

FEMNETIC 219

Quellen 220