

Mehr Wissen für die Athletin: Dank des Projekts «Frau und Spitzensport» von Swiss Olympic

Frauen im Spitzensport sehen sich mit besonderen Herausforderungen konfrontiert – vom Zyklus und REDs (Relatives Energiedefizit-Syndrom) über Schwangerschaft bis hin zu Brustgesundheit und hormonellen Veränderungen. Lange wurden diese Themen im Leistungs- und Spitzensport kaum berücksichtigt. Das Projekt «Frau und Spitzensport» von Swiss Olympic setzt hier seit 2019 an – mit dem Ziel, frauenspezifisches Wissen sichtbar zu machen, in der Praxis umzusetzen und damit nachhaltig die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Athletinnen zu fördern.

2019 war ein Startpunkt. So beschreibt Ewa Haldemann von Swiss Olympic den Moment, als deutlich wurde: Im Schweizer Leistungssport gibt es erhebliche Lücken im Wissen über frauenspezifische leistungsphysiologische Faktoren. Im Austausch mit internationalen Sportverbänden und Forschungsinstituten zeigte sich, wie wichtig es ist, sich diesem Thema zu widmen. Swiss Olympic initiierte die Gründung einer Taskforce: Es besteht erheblicher Nachholbedarf im Bereich frauenspezifischer Themen. Insbesondere Aspekte wie Erholung, Ernährung und Training wurden bisher kaum geschlechtsspezifisch betrachtet – weibliche Daten waren unterrepräsentiert. «Der Datenmangel war frappant», sagt Ewa Haldemann. «Zwei Drittel der sportwissenschaftlichen Studien befassen sich bei ihren Untersuchungen ausschliesslich mit Männern. Frauen – und damit ihre spezifischen Bedürfnisse – sind in sportwissenschaftlichen wie auch sportmedizinischen Untersuchungen massiv unterrepräsentiert.»

Ziel des Projekts war es, die Rahmenbedingungen für Athletinnen in der Schweiz gezielt zu verbessern und zu optimieren. Klar wurde: Fortschritt ist nur möglich, wenn frauenspezifische Bedürfnisse ernst genommen und in den Fokus gerückt werden. Der Irrglaube, Frauen müssten genauso essen und trainieren wie Männer, muss überwunden werden.

«Wir haben uns drei zentrale Herausforderungen auf die Fahne geschrieben». So beschreibt Ewa Haldemann den strategischen Fokus. Im Zentrum stehen drei sogenannte Gaps, also Lücken, die geschlossen werden müssen, um den frauenspezifischen Leistungs- und Spitzensport voranzubringen:



Ewa Haldemann

Ewa Haldemann ist Projektleiterin im Bereich «Frau und Spitzensport» bei Swiss Olympic und berät Athletinnen und Athleten bei ihrer Laufbahn- und Karriereplanung. Die ehemalige Leichtathletin hat Sportwissenschaften an der Universität Bern studiert und eine Ausbildung zur Berufstrainerin absolviert. Mit ihrer Erfahrung setzt sie sich gezielt für die Förderung frauenspezifischer Themen im Leistungssport ein.

Erstens: der Research Gap. «Nur etwa ein Drittel der sportwissenschaftlich relevanten Studien basieren auf weiblichen Daten. Das ist erschreckend wenig – und zeigt, wie dringend wir hier aufholen müssen. Was da ist, ist wertvoll, aber bei weitem noch nicht ausreichend.»

Zweitens: der Knowledge Gap. «Bereits bestehendes wie auch neu erworbenes Wissen muss gezielt vermittelt werden. Wir müssen aktiv aufklären, informieren und neue Erkenntnisse generieren, um ein solides Fundament zu schaffen.»

Und drittens: der Knowing-Doing Gap. «Vieles, was wir heute schon wissen, wird in der Praxis noch nicht umgesetzt. Zwischen Erkenntnis und Anwendung klafft eine Lücke, die wir mit gezielten Massnahmen überbrücken wollen.»

Diese drei Gaps bilden die zentralen Pfeiler der Arbeit der Taskforce – genau dort möchte man Wirkung erzielen: im Schliessen von Lücken, die bislang den Fortschritt für Athletinnen behindern.

«Swiss Olympic ist kein Forschungsinstitut – aber wir wissen, wo wir das Wissen holen müssen».

Als Dachverband des Schweizer Sports betreibt Swiss Olympic selbst keine Forschung und publiziert auch keine wissenschaftlichen Studien. «Aber wir arbeiten eng mit den richtigen Partnern zusammen – im In- und Ausland», erklärt Ewa Haldemann. «Wir holen uns das Wissen aus wissenschaftlichen Kooperationen, investieren gezielt in Forschungsprojekte und ermöglichen Studien, die für den Frauensport relevant sind – insbesondere natürlich solche, die mit weiblichen Daten arbeiten.»

Denn eines ist klar: Forschung kostet viel. Aber wenn man durch strategische Partnerschaften fundierte Erkenntnisse gewinnen kann, dann ist das eine Investition, die sich lohnt. Dafür hat Swiss Olympic auch ein entsprechendes Budget bereitgestellt.

Warum das Thema «Frau im Spitzensport» solange ein Tabu war? Die Antwort liegt zum Teil in tief verankerten historischen sowie sportsoziologischen Mustern. Über Jahrzehnte dominierte das Bild des Mannes als der schnellere, stärkere Athlet, dem alle Sportarten und Disziplinen zugänglich waren. Und ja – es gibt physiologische Unterschiede: Männer haben beispielsweise mehr rote Blutkörperchen, ein höheres Sauerstofftransport-

vermögen und ein grösseres Herzvolumen. Das ist Fakt. Aber genau deshalb, so Ewa Haldemann, müsse man differenzieren – und enttabuisieren. Frauen haben eine andere Leistungsphysiologie. Ab der Pubertät verändert sich für eine Athletin die Situation physiologisch, aber auch sportmotorische – es beginnt ein Leben in Zyklen, was einen erheblichen Einfluss auf die Entwicklung und schliesslich Optimierung ihrer Leistungsphysiologie und Sportmotorik hat. Sie hat ab diesem Moment nie mehr dieselbe Ausgangslage wie ein männlicher Athlet. Diesen Unterschieden muss in Training, Ernährung und Regeneration Rechnung getragen werden. Das zu ignorieren wäre fahrlässig. Es ist höchste Zeit, dass der Leistungssport sich diesem Wissen öffnet und dieses auch in der Praxis konsequent berücksichtigt.

«Es geht ums Überwinden von Hemmschwellen».

Wie reagieren Männer auf das Thema Frauengesundheit im Leistungs- und Spitzensport? «Ich habe nie das Gefühl gehabt, dass es belächelt wird», sagt Ewa Haldemann von Swiss Olympic. «Aber es gibt viele Hemmschwellen. Gerade in der Trainerbildung sehen wir das immer wieder. Gleichzeitig stellen wir aber fest, dass das Interesse – auch bei männlichen Trainern – sehr gross ist.»

Swiss Olympic ist regelmässig in der Trainer:innenausbildung präsent, gibt Inputs, wird eingeladen – und spürt dabei ein wachsendes Bewusstsein. Es gibt viele Bemühungen, dieses Wissen in die Ausbildung einfließen zu lassen. Besonders erfreulich: Viele Männer zeigen echte Offenheit für frauenspezifische Themen. Trotzdem bleibt die Realität: Der Frauenanteil in professionellen Trainerstrukturen ist nach wie vor gering. In der Berufstrainer:innenausbildung ist nur etwa jede achte Person eine Frau. Athletinnen bewegen sich also weiterhin fast ausschliesslich in männlich geprägten Umfeldern. Umso wichtiger ist es, dass sich männliche Trainer mit frauenspezifischen Aspekten auseinandersetzen – Zyklus, Verhütung, Schwangerschaft, körperliche Veränderungen in der Pubertät. «Wir beobachten, dass viele Trainer sich inzwischen trauen, diese ehemals tabuisierten Themen anzusprechen. Sie eignen sich Wissen an, schaffen Raum für Gespräche und legen echte Bemühungen an den Tag, Barrieren abzubauen.»

«Das hilft nicht nur den Athletinnen – es erleichtert auch die Arbeit der Trainer:innen». Wer frauenspezifisch planen will, muss auch offen sein und den nötigen Raum dafür schaffen. Aber letztlich profitieren

alle davon. Wenn eine Athletin sich verstanden und richtig betreut fühlt, wirkt sich das positiv auf ihre gesamte Karriere aus. Offenheit und transparente Kommunikation seien dabei zentrale Voraussetzungen.

2021: Der Einblick in die Lebensrealität der Athletinnen. Im Jahr 2021 führte Swiss Olympic eine grosse Umfrage unter allen Elite-Card-Inhaberinnen durch. Die Ergebnisse zeigten klar: Die Mehrheit der Athletinnen spricht über frauenspezifische Themen – allerdings meist mit anderen Frauen. «Das ist verständlich, aber genau hier setzen unsere Kampagnen an: Wir wollen Räume schaffen, in denen auch männliche Trainer selbstverständlich über solche Themen sprechen können. Der Zyklus sollte genauso normal thematisiert werden wie der richtige Laufschuh oder der passende Sport-BH.»

«Wir brauchen Vorbilder». Eine zentrale Rolle spielen dabei auch Rollenvorbilder: Trainer:innen, Athletinnen, Expert:innen, die öffentlich über diese Themen sprechen. «Wenn solche Stimmen in den Medien sichtbar werden, wirkt das. Es normalisiert das Gespräch, inspiriert andere – und verändert langfristig die Kultur.»

Eine ungleiche Ausgangslage. Dass diese Debatte notwendig ist, zeigt auch der Blick in die Biologie: «Mit Beginn der Pubertät haben männliche Athleten durch den Anstieg des Testosterons einen hormonellen Vorteil, insbesondere beim Muskelaufbau. Bei vielen Mädchen hingegen bringt die körperliche Veränderung auch Unsicherheit – das kann mitunter dazu führen, dass sie sich aus dem Leistungssport zurückziehen.» Deshalb sei es essenziell, gerade in dieser sensiblen Phase unterstützend und nachhaltig zu begleiten.

«Einige Verbände sind proaktiv – andere zögern noch». Nicht alle Sportverbände gehen gleich mit den Themen um. Es gibt kleinere Verbände, die sehr engagiert und interessiert sind. Sie holen sich aktiv das Wissen, und setzen es um. Aber es gibt auch Verbände, die ebenfalls könnten – und eigentlich auch sollten –, aber noch zurückhaltender agieren.

Dabei sei klar: Frauenspezifische Themen lassen sich in jeder Sportart integrieren.

Zugleich gebe es jedoch Sportarten, in denen bestimmte Problematiken besonders häufig auftreten – etwa das Relative Energiedefizit-Syndrom (REDs). «Wir wissen, dass REDs in Sportarten, bei denen das Körperge-

wicht eine leistungsbestimmende Rolle spielt, häufiger vorkommt – und das bei beiden Geschlechtern.»

Genau dort sieht Swiss Olympic auch eine besondere Verantwortung: In diesen Fällen ist es die Aufgabe von Swiss Olympic, gezielt hinzuschauen, Lücken zu identifizieren und die Verbände anzuleiten. Sie ermutigen sie, diese Themen aktiv in ihren Strukturen zu thematisieren. Swiss Olympic versteht sich als Partner aller Sportarten – unabhängig von Grösse oder Disziplin. «Natürlich gibt es Verbände, bei denen gewisse Herausforderungen prävalenter sind als bei anderen. Aber unser Ziel ist klar: Wir wollen, dass alle Verbände das vorhandene Wissen nutzen, weitergeben und fest in ihre Aus- und Weiterbildungen integrieren.»

Sensitize
Talk about
Reconcile
Observe
Notice
Go forward
Heighten
Energize
Reinforce

- Entwickle ein Bewusstsein für deinen Körper.
- Sprich über frauenspezifische Themen.
- Passe Training und Ernährung der weiblichen Physiologie an.
- Beobachte und verstehe deinen Menstruationszyklus.
- Informiere dich über Verhütungsmittel.
- Trainiere während einer Schwangerschaft (behutsam) weiter.
- Kräftige deine Muskulatur und reduziere das Verletzungsrisiko.
- Nimm genügend Energie auf.
- Stärke deinen Beckenboden.

**FAST HER
SMART HER
STRONG HER**

Das Projekt «Frau und Spitzensport»

Swiss Olympic setzt sich mit dem Projekt «Frau und Spitzensport» gezielt für die Unterstützung von Athletinnen im Hochleistungssport ein. Im Zentrum stehen Themen, die speziell für Frauen in Training, Ernährung und Regeneration eine entscheidende Rolle spielen.

Ziel ist es, frauenspezifische Aspekte langfristig und wirkungsvoll in der Schweizer Spitzensportförderung zu verankern. Das Projekt beinhaltet konkrete Massnahmen und Angebote zu zentralen Themen wie RED-S (Relatives Energiedefizit im Sport), Menstruationszyklus, Schwangerschaft sowie Brustgesundheit.

«Die Vernetzung ist zentral – Wissen muss geteilt werden».

Ein zentrales Element in der Arbeit von Swiss Olympic ist die internationale und nationale Vernetzung. «Wir orientieren uns an anderen Nationen, entwickeln uns im Austausch mit ihnen weiter – und umgekehrt. Netzwerke ermöglichen es, neueste Erkenntnisse zu teilen und gemeinsam Fortschritte zu erzielen», betont Ewa Haldemann. Das ist die Grundlage dafür, überhaupt neue Einsichten zu gewinnen.

Wissen für alle – auch über den Spitzensport hinaus.

Obwohl Swiss Olympic den Spitzensport im Fokus hat, profitieren weit mehr Menschen vom Projekt. «Alles, was wir in diesem Bereich erarbeiten – sei es in Form von Webinaren, Podcasts oder Informationsmaterial – ist öffentlich zugänglich. Jeder kann sich informieren: Frauen jeden Alters, aber auch Trainer:innen, Eltern und weitere Bezugspersonen.»

Der Podcast «smarHER – the women's sportcast» von Swiss Olympic bietet ein besonders zugängliches Format, um Wissen zu frauenspezifischen Aspekten im Leistungssport zu vermitteln. In mittlerweile 42 Episoden teilen Expert:innen aus Medizin, Soziologie und Sportwissenschaft fundierte Erkenntnisse zu Themen wie Körperwissen, Zyklus, Ernährung und Regeneration – alles praxisnah, verständlich und für alle zugänglich. Auch Athletinnen kommen zu Wort und berichten offen über ihre persönlichen Erfahrungen. Moderiert wird der Podcast von Jeannine Borer, Journalistin und ehemalige Leichtathletin. Alle Folgen sind in Originalsprache auf Spotify, Apple Podcasts und Soundcloud verfügbar – ein wachsendes Wissensarchiv, das sowohl Fachpersonen als auch sportlich aktive Frauen zugutekommt.

Ein Thema, das beispielsweise im Podcast angesprochen wird, ist die Bedeutung eines gut sitzenden Sport-BHs. Ein Sport-BH ist nicht nur für die Brustgesundheit wichtig, sondern kann auch die Performance einer Athletin entscheidend verbessern. Es lohnt sich, sich intensiv mit diesem Thema auseinanderzusetzen und die richtige Wahl zu treffen. Denn: Jede zweite Frau weltweit kauft die falsche BH-Grösse, da sie primär auf die Ästhetik, also das Aussehen, achtet und weniger darauf, ob der BH auch wirklich sitzt und den nötigen Halt bietet. In der Episode spricht Alexandra Lammers, Produktmanagerin Lead Apparel bei On, mit Jeannine Borer darüber, wie wichtig ein gut sitzender Sport-BH ist, wie man die richtige Wahl trifft und was man beachten muss.

Auch die Infografik von Swiss Olympic zum Thema: Welche Faktoren beeinflussen meine Ernährung als Athletin? Welche Tipps kann ich berücksichtigen? bietet einen kompakten Überblick über die wichtigsten Aspekte der Ernährung für sportlich aktive Frauen. Sie richtet sich sowohl an Spitzensportlerinnen als auch an Freizeitsportlerinnen und beleuchtet, wie frauenspezifische Faktoren die Ernährung beeinflussen können.

Die Ernährung von Athletinnen wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Eine ausreichende Energieaufnahme ist entscheidend, um den Bedarf durch Training und Regeneration zu decken, da ein chronisches Energiedefizit gesundheitliche Probleme wie das Relativen Energiedefizit-Syndrom (REDS) verursachen kann. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um die Leistungsfähigkeit und Regeneration zu unterstützen. Die richtige Balance zwischen Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten und Mikronährstoffen fördert Energieversorgung und Muskelaufbau. Psychische Faktoren wie Stressmanagement beeinflussen ebenfalls die Leistungsfähigkeit. Für vertiefende Informationen und praktische Beispiele empfiehlt sich auch eine weitere relevante Episode des Podcast «smarHER – the women's sportcast» von Swiss Olympic. In dieser Episode sind «Einflussfaktoren meiner Ernährung als Athletin» mit Dr. Joëlle Flück und Simone Reber im Zentrum.

Wer also mehr über diese Themen erfahren möchte, hat zahlreiche Möglichkeiten, sich weiterzubilden. Swiss Olympic bietet eine Vielzahl an Informationsmaterialien, Podcasts und Webinaren, die nicht nur für Spitzensportlerinnen, sondern auch für Freizeit- und Breitensportlerinnen sind. Einfach reinhören, informieren und das eigene Wissen erweitern!

Bericht: Christine Zoppas
Fotos: zvg



**Erfahre mehr
über das Projekt**