

Neben den anatomischen Unterschieden zwischen Mann und Frau spielt der Hormonstatus für die sportliche Leistungsfähigkeit der beiden Geschlechter eine elementare Rolle. In diesem Zusammenhang stellt die Einnahme der Antibabypille einen interessanten Aspekt dar, der bisher wenig erforscht wurde. Mich persönlich – und ich denke, da bin ich nicht die einzige Frau – beschäftigt schon lange die Frage, ob eine Hormoneinnahme generell gesundheitlich empfehlenswert ist. Der Trend zu alternativen, nicht-hormonellen Verhütungsmethoden ist möglicherweise ein Indikator für einen Umbruch in der Denkweise zu diesem Thema.

# Laufen und/oder Antibabypille

## Ein Selbstversuch

von Natalie Jachmann



**D**a es sich bei der Einnahme der Pille um die Gabe von weiblichen Hormonen handelt, liegt es nahe, dass es einen Zusammenhang zwischen der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Pille gibt. Untersuchungen der Texas A&M University und der University of Pittsburgh kamen zu dem Ergebnis, dass bei der Gruppe der Frauen, welche die Antibabypille zu sich nahmen, der Muskelaufbau um 60 Prozent geringer ausfiel als bei der Kontrollgruppe, die ohne Pille trainierte.

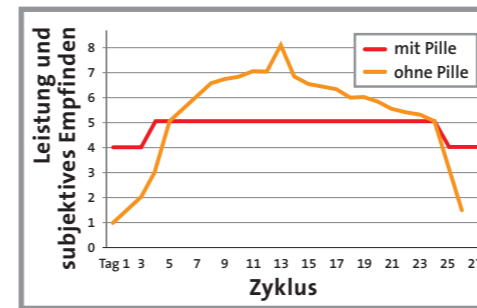
### Persönliche Erfahrungen

Jedoch ist die Studienlage bezüglich Ausdauersport und Pille, also das, was uns Läuferinnen daran wirklich interessiert, eher bescheiden. Deshalb entschloss ich mich vor knapp zwei Jahren, die Pille abzusetzen. Aus Gewissensgründen, gesundheitlichen Aspekten und da ich erfahren wollte, ob meine Leistung beim Laufen durch den Verzicht beeinflusst wird. Eines nehme ich gleich vorweg: In meinem Fall kann ich von zahlreichen Veränderungen berichten, überwiegend positiven. Die erste Erkenntnis war, dass ich meinen Körper viel besser kennengelernte. Der Organismus pendelte sich langsam wieder auf sich selbst ein, ich hatte plötzlich keinen Einfluss mehr darauf, was wann geschieht. Frauen,

die gerne ihre Tage durch die Pille verschieben, um besser planen zu können (zum Beispiel bei wichtigen [Wettkampf-]Terminen), müssen ein Stückchen Freiheit aufgeben.

### Zahlreiche Veränderungen

Mir fiel relativ bald auf, dass ich viel weniger Hunger empfand. Mein Gewicht ging leicht herunter, das steht in Verbindung mit der Wassereinlagerung durch die Hormone. Des Weiteren wurde meine Haut besser. Mein Immunsystem war widerstandsfähiger, denn die Pille wirkt sich auf Dauer negativ auf den Nährstoffhaushalt wichtiger Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine aus. So ist mitunter der Kupferspiegel bis auf das Doppelte erhöht, was zu



Nebenwirkungen wie Migräne führen kann. Ich persönlich ließ vor einigen Jahren via Bluttest sämtliche Nährstoffe überprüfen und wunderte mich über meinen hohen Kupferwert (mein Arzt übrigens auch!). Heute weiß ich, warum.

### Hoch- und Tiefpunkte

Beim Absetzen der Pille verhielt es sich bei mir im Prinzip genauso wie beim Laufen. Der Erfolg kam mit der Zeit. Ich nahm nach und nach immer mehr Umstände wahr, die sich veränderten. Plötzlich bekam ich wieder mehr Antrieb, eine gewisse Trägheit, die sich schleichend über die Jahre entwickelt hatte, verflog. Der wichtigste Aspekt war, dass die Leistungsfähigkeit innerhalb des Zyklus nicht mehr konstant blieb. Ein Phänomen, das mir während der Einnahme der Pille eher fremd schien. Innerhalb des Monats durchlebte ich absolute Hochpunkte und absolute Tiefpunkte (siehe Grafik). Das liegt hauptsächlich an den Hormonen. Je höher das Östrogen im Laufe des Zyklus ansteigt, desto besser wirkt sich das auf die Leistungsfähigkeit aus. In der Mitte des Zyklus, um den Eisprung herum, ist der Östrogenwert am höchsten, ehe dieser wieder zum Ende abfällt und das Progesteron ansteigt. Progesteron lagert Wasser ein, das bedeutet, dass man durchaus zum Ende des Zyklus ein wenig mehr Gewicht auf die Waage bringt.

### Tage für Bestzeiten

Ich selbst bemerkte, dass diese Hoch- und Tiefpunkte innerhalb des Monats eine ganz neue Herausforderung im Training darstellten. Folglich gab es Tage, an denen mir das Training schwerfiel und ich mich ganz besonders motivieren musste. Wenn ich ehrlich bin, hatte ich an diesen Tiefpunkttagen überhaupt keine Lust auf Sport. Hinge-

Verlaufskurve der subjektiven Leistungsfähigkeit und des Empfindens (mit und ohne Pilleneinnahme) der Autorin innerhalb eines Monats.

gen gab es aber auch jene Tage, an denen ich glaubte, quasi unschlagbar zu sein. Die Tage um den Eisprung herum (11. bis 15. Tag, je nach Zykluslänge) sind eindeutig die leistungsstärksten, nicht nur körperlich, sondern auch psychisch erfuhr ich Höhenflüge. Erst im Nachhinein bemerkte ich, dass ich seit dem Absetzen der Pille alle meine Bestzeiten an einem dieser Tage lief. Generell war mein Empfinden während der Pilleneinnahme nicht so großen Schwankungen unterlegen. Die Pille kann das prämenstruelle Syndrom tatsächlich erheblich lindern. Ein klarer Pluspunkt für das Medikament.

### Trainingsplanung nach Zyklus

Gelernt habe ich aus den oben geschilderten Erfahrungen, dass es sich lohnt, sein Training dem Zyklus anzupassen. Interessanterweise soll die Regenerationsfähigkeit in der ersten Zyklushälfte sogar besser sein als in der zweiten. Mittlerweile ist dieser Aspekt ein wichtiger Orientierungspunkt für mein Training geworden. Ich glaube, dass man sich eindeutig bestimmte Hochpunkttage zunutze machen kann und kein schlechtes Gewissen zu bekommen braucht, wenn es an den schlechten Tagen nicht wie geplant läuft. Ich nutze

### Natalie Jachmann

... ist Masterstudentin für Sport und Gesundheit & Ernährung an der Universität Flensburg. Sie läuft aus Leidenschaft und trainiert seit 2013 ambitioniert für Wettkämpfe. Im Rahmen ihrer Bachelor-Abschlussarbeit beschäftigt sich die 25-Jährige mit dem Thema „Gesundheitsressourcen & regenerative Maßnahmen im Laufleistungssport mit besonderem Blick auf Frauen im Laufsport“. Ihr Bestzeiten stehen bei 36:16 Minuten über zehn Kilometer und bei 1:19:27 Stunden über die Halbmarathon-Distanz.



diese Tage dann als Regenerationstage und plane bewusst nur kürzere oder lockere Einheiten. Mein Training hat mittlerweile dadurch seinen vorgegebenen Rhythmus. Schlechte Tage lassen sich nicht umgehen, und wenn ein wichtiger Wettkampf ungünstig liegt, dann ist das leider nicht zu ändern. Wenn frau sich zunehmend mit der Pilleneinnahme unwohl fühlt oder einen neuen Weg ausprobieren will, kann es sich lohnen, den Verzicht zu wagen. Für mich persönlich war es der beste Schritt, den ich machen konnte. 🏃‍♀️

### Die Auswirkungen der Pille auf den Nährstoffhaushalt

Die Pille erhöht den Bedarf an ...	... indem sie den Nährstoffhaushalt folgendermaßen beeinflusst
<b>Folsäure</b>	Die Pille beeinträchtigt den Stoffwechsel und erhöht dabei den Folsäurebedarf. Frauen, die die Pille nehmen, leiden häufiger unter Folsäuremangel, dieser ist insbesondere in den ersten Schwangerschaftswochen für den Embryo gefährlich und kann Geburtsfehler zur Folge haben.
<b>Thiamin, Riboflavin, Vitamin B12</b>	Sie beeinträchtigt den Stoffwechsel und erhöht dabei den Bedarf an diesen Vitaminen.
<b>Vitamin B6</b>	Der Bedarf an Vitamin B6 ist bei Frauen, die die Pille nehmen, 5–10 Mal so hoch wie bei Frauen, die die Pille nicht nehmen. Verschiedene Nebenwirkungen der Pille, darunter Depressionen, Blutzuckerschwankungen, Krämpfe und Ödeme, können teilweise durch von der Pille verursachten Vitamin-B6-Mangel hervorgerufen werden.
<b>Vitamin C</b>	Erhöht den Vitamin-C-Bedarf.
<b>Zink und Magnesium</b>	Sie beeinträchtigt den Stoffwechsel und erhöht dabei den Bedarf an diesen Mineralstoffen.
Die Pille verändert den Bedarf an ...	... indem sie den Nährstoffhaushalt folgendermaßen beeinflusst
<b>Kupfer</b>	Die Pille erhöht den Kupferspiegel im Blut auf das Doppelte. Extrem hohe Kupferspiegel können klinische Nebenwirkungen auslösen (Migräne, Akne, psychische Schwankungen...)
<b>Vitamin A</b>	Sie erhöht den Blutspiegel von Vitamin A und dem dazugehörigen Transportprotein. Die Pille erhöht unter Umständen die Gefahr, dass Vitamin A eine toxische Wirkung entfaltet.

FOTOS: KARIMALA/123RF.COM - PRIVAT

NACH BURGSTEIN, ZIMMERMANN & SCHLUGAST