

Menstruation und Sport

Nach wie vor benennen viele Mädchen die Menstruation als Grund für die Nichtteilnahme am Sportunterricht. Häufig fühlen sich die pubertierenden Mädchen in ihrem eigenen Körper nicht mehr wohl. Zusätzlich existieren oft Ängste und Vorurteile. Etwa, dass man sich während der Periode nicht gründlich waschen dürfe (dann entsteht natürlich Geruch) oder dass die Teilnahme am Sport mit peinlichen Umständen einhergehe. So befürchten Bindenverwenderinnen, die Vorlage könne sich unter der Sportkleidung abzeichnen oder verrutschen und so Blutflecken sichtbar werden. Außerdem ist es für die Schülerinnen unangenehm, wenn nach der Sportstunde kaum Zeit und Gelegenheit besteht, sich in Ruhe frisch zu machen. Dazu kommen vielleicht Hänseleien in der Umkleidekabine. Diese vielfältigen möglichen Gründe für eine Nichtteilnahme am Schulsport sind für den Lehrer sicher nicht leicht zu unterscheiden. Wichtig sollte immer sein, die Mädchen so positiv wie möglich an das Thema „Menstruation“ und „Frau werden“ heranzuführen.

Frauen und Sport: lange Zeit nicht selbstverständlich

Noch gegen Ende des 19. Jahrhunderts wurden die Arbeit in Haus und Garten sowie die Bewältigung der Wege zum Brunnen und zum Markt in der breiten Bevölkerung als ausreichende „weibliche Leibesübungen“ angesehen. Doch der weltweite Aufschwung der Turn- und Sportbewegung und die Wiederbelebung der Olympischen Spiele gaben auch dem Frauensport Impulse. Bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 in Athen traten nur Männer an, vier Jahre später in Paris nahmen immerhin elf Frauen an Wettbewerben teil. Seither hat der Frauensport eine rasante Entwicklung genommen.

Die Menstruation ist kein Hindernis

Dabei blieb das Verhalten während der Menstruation lange umstritten. Während die Fachleute noch um einen Konsens rangen, waren sportbegeisterte Frauen zunehmend bereit, die überkommenen Vorbehalte zu ignorieren; an Wettkämpfen nahmen sie durchweg ohne Rücksicht auf ihre Menstruation teil. In den 60er-Jahren endlich wurde seitens der Sportärzte die Teilnahme an Leibesübungen während der

Menstruation „gesunden und an körperliche Übungen gewöhnten Sportlerinnen“ ausdrücklich erlaubt, es durfte aber keinen Zwang zum Mitmachen geben. Schwimmen war untersagt.

Die hygienische Versorgung beim Schwimmen blieb während der Menstruation ein Problem, solange es keine Tampons gab – diese kamen 1950 in Deutschland auf den Markt. Noch im Jahre 1965 förderte eine Umfrage bei 140 Schwimmvereinen ein buntes Bild zutage: Manche Schwimmerinnen benutzten bereits Tampons, andere steckten lose Watte in die Scheide. Nicht selten wurden Binde und Monatshöschen unter dem Badeanzug getragen. In einigen Vereinen hatte die Betreuerin Anweisung gegeben, den Zwickel im Badeanzug durch eine eingenähte Einlage zu verstärken. In anderen Klubs schwamm man einfach ohne jeglichen Schutz. Jedenfalls trainierten die Aktiven auch während ihrer Menstruation.

Die Menstruation ist ein feiner Indikator für die körperliche und hormonelle Balance zwischen der Zufuhr von Energie und deren Einsatz beim Sport. Bei intensivem Training in sehr jungen Jahren (zum

Beispiel Eiskunstläuferinnen, Kunstturnerinnen) ist der Eintritt der ersten Regel oft verzögert, dabei können allerdings auch konstitutionelle Faktoren eine Rolle spielen. Dass sportliches Training sich positiv auf Regelschmerzen auswirkt, ist von vielen Autoren beschrieben worden. Die Minderung der Beschwerden ist vor allem in der Zeit nach der Menarche spürbar, setzt sich dann über Jahre fort und führt fast immer zu einem völligen Verschwinden der Probleme.

Kompetenter Rat für Ihre Schülerinnen

Beim Schulsport gelten besondere Voraussetzungen, da alle Schülerinnen zur Teilnahme verpflichtet sind. Die Sektion Frauensport im Deutschen Sportärztebund hat *Empfehlungen für die Teilnahme am Schulsport* während der Menstruation herausgegeben. Sie klären die Fragen von Schülerinnen, Eltern und Lehrkräften und ermutigen die Mädchen zur Teilnahme am Sportunterricht. *Diese Empfehlungen finden Sie im Downloadbereich „Zyklus und Menstruation“.*

Gut zu wissen

Circa 30 Prozent der Mädchen benutzen von der ersten Regel an Tampons. Diese Mädchen werden am ehesten zur Teil-

nahme am Sportunterricht während der Menstruation bereit sein. Bei einem mittleren Menarchealter von 12,6 Jahren beginnt ein Teil der Mädchen schon im vierten oder fünften Schuljahr zu menstruieren. Die „Frühstarter“ sind nicht glücklich darüber, auch wenn sie das Ereignis mit Spannung erwartet haben. Sie finden die neue Situation oft peinlich und möchten auf gar keinen Fall, dass ihre Umgebung etwas bemerkt. Mädchen, die ihre Regel später bekommen, nehmen sie eher pragmatisch auf. Alle brauchen mehr oder weniger Zeit, um sich damit zurechtzufinden, wie sich ihr Körper verändert und wie sich verschwiegene Organe auf einmal in Szene setzen. Es ist gut und sinnvoll, die Mädchen aufzuklären und zur Teilnahme am Sport- und Schwimmunterricht zu ermutigen, es sollte aber kein Zwang ausgeübt werden, wenn sie sich – vor allem an den Regeltagen mit starker Blutung – nicht zum Mitmachen entschließen können. Mit der praktischen Bewältigung der Blutung wird üblicherweise eine Weile experimentiert, bis jedes Mädchen den für sich richtigen Weg zum Umgang mit der Menstruation gefunden hat, der im Laufe der Zeit zur Gewohnheit wird. Für diese Entwicklung sollten sich die Mädchen Zeit und Ruhe gönnen dürfen.