

# **Female Performance im Fokus: Schluss mit dem Gender Data Gap im Sport – Mach mit bei unserer Studie an der Bergischen Universität Wuppertal**

Wie beeinflusst der Menstruationszyklus die Trainierbarkeit von Frauen? Genau dieser Frage widmen wir uns aktuell in einem neuen Forschungsprojekt am Institut für Sportwissenschaft der Bergischen Universität Wuppertal. Ziel der Studie ist es, wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für ein individuell angepasstes Krafttraining bei Frauen zu entwickeln.

Obwohl Frauen im Leistungs- und Gesundheitssport zunehmend sichtbarer werden, besteht in den Trainingswissenschaften weiterhin ein erheblicher Gender Data Gap: Nur etwa 3% der trainingswissenschaftlichen Studien untersuchen ausschließlich weibliche Athletinnen. Viele Trainingskonzepte basieren noch immer überwiegend auf Daten männlicher Probanden – obwohl hormonelle und physiologische Unterschiede einen wichtigen Einfluss auf Leistungsfähigkeit, Regeneration und Trainingsanpassung haben können.

Mit dieser Studie möchten wir dazu beitragen, diese Forschungslücke zu verkleinern und die wissenschaftliche Grundlage für geschlechterspezifische Trainingskonzepte weiterzuentwickeln.

Worum geht es in der Studie?

Untersucht wird, ob ein an den Menstruationszyklus angepasstes Krafttraining zu besseren Trainingsanpassungen führt als eine herkömmliche Trainingssteuerung. Im Rahmen der 12-wöchigen Studie werden unter anderem Kraftleistung, Muskelquerschnitt, Körperzusammensetzung sowie physiologische und molekulare Marker erfasst. Zusätzlich erfolgen ein kontinuierliches Zyklusmonitoring sowie Belastungs- und Regenerationsmessungen.

Warum lohnt sich die Teilnahme?

Teilnehmerinnen erhalten:

- einen individuellen Trainingsplan über 12 Wochen,
- wissenschaftliche Betreuung,
- kostenlosen Zugang zum Fitnessstudio,
- sowie Einblicke in ihre Leistungs- und Körperdaten.

Darüber hinaus leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Frauengesundheit und zur Weiterentwicklung evidenzbasierter Trainingswissenschaft für Frauen.

Wer kann teilnehmen?

Gesucht werden sportlich aktive Frauen zwischen 18 und 35 Jahren:

- mit natürlichem und regelmäßigem Menstruationszyklus,

- ohne hormonelle Verhütung,
- und mit mindestens 3 Monaten Krafttrainingserfahrung.

Interesse an der Teilnahme?

Bei Fragen oder Interesse an der Studie freue ich mich über eine Kontaktaufnahme:

Saba Shakalio

Institut für Sportwissenschaft

Bergische Universität Wuppertal

E-Mail: [shakalio@uni-wuppertal.de](mailto:shakalio@uni-wuppertal.de)

Gemeinsam können wir dazu beitragen, die Trainingswissenschaft inklusiver, präziser und evidenzbasierter für Frauen zu gestalten.