Presseinformation
Sport/Gesundheit/Frauengesundheit
St. Pölten, 24.11.2026

Sport und Frauengesundheit: Wenn der Zyklus zum Gesundheitsmarker wird

Tiny Feet klärt über Energieversorgung, Zyklusveränderungen und Fruchtbarkeit bei sportlich aktiven Frauen auf

Leistungssport und Fruchtbarkeit sind kein Widerspruch. Bei hoher sportlicher Belastung lohnt sich für Frauen jedoch ein genauerer Blick auf den eigenen Körper. Denn neben Training und Leistungsfähigkeit spielen auch eine ausreichende Energiezufuhr, Regeneration und hormonelle Gesundheit eine wichtige Rolle. Veränderungen des Zyklus können dabei ein wichtiges Signal des Körpers sein.

Die Expert:innen der Tiny Feet Kinderwunschkliniken möchten deshalb das Bewusstsein dafür stärken, den weiblichen Zyklus nicht isoliert zu betrachten. Er ist mehr als die monatliche Periode und entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel von Gehirn, Eierstöcken und Hormonen. Regelmäßige Blutungen sprechen häufig für eine funktionierende hormonelle Achse, sind allein allerdings noch kein Beweis dafür, dass auch ein Eisprung stattfindet. „Gerade bei sportlich sehr aktiven Frauen lohnt es sich, den eigenen Zyklus zu kennen und Veränderungen bewusst wahrzunehmen. Eine unregelmäßige oder ausbleibende Periode sollte nicht einfach als normale Begleiterscheinung intensiven Trainings abgetan werden. Auffälligkeiten im Zyklus gehören ernst genommen und gegebenenfalls medizinisch abgeklärt, denn nicht jede Zyklusveränderung ist durch Sport bedingt“, erklärt **Dr. Birgit Huber**, Gynäkologin und Reproduktionsmedizinerin bei Tiny Feet.

RED-S: Energieversorgung als Schlüssel für Gesundheit und Leistung
Ein wichtiges Thema im Zusammenhang mit intensiver sportlicher Belastung ist **RED-S („Relative Energy Deficiency in Sport“ bzw. „Relatives Energiedefizit im Sport“)**. Entscheidend ist dabei nicht allein, wie viel eine Sportlerin isst. Relevant ist vielmehr, ob nach dem Energieverbrauch durch Training und Alltag noch genügend Energie für die normalen Körperfunktionen zur Verfügung steht. Ist das längerfristig nicht der Fall, kann sich das in unterschiedlichen Bereichen bemerkbar machen:

- **Zyklus und Fruchtbarkeit:** Der Zyklus kann unregelmäßig werden, die Periode und auch der Eisprung können ausbleiben.
- **Knochen:** Eine unzureichende Energieverfügbarkeit kann mit einer geringeren Knochendichte einhergehen. Dadurch kann das Risiko für Stressfrakturen steigen – ein relevanter Aspekt für Sportlerinnen, deren Knochen durch Training regelmäßig hohen Belastungen ausgesetzt sind.
- **Muskulatur und Leistungsfähigkeit:** Fehlt dem Körper ausreichend Energie, kann sich die Muskulatur schlechter regenerieren, was auch die sportliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen kann.
- **Herz-Kreislauf-System:** Mögliche Auswirkungen sind Veränderungen der Herzfrequenz und Kreislaufprobleme.
- **Psychisches Wohlbefinden:** Eine längerfristig unzureichende Energieversorgung kann sich zudem durch Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und Stimmungsschwankungen

bemerkbar machen. Das kann nicht nur den Alltag, sondern auch Training und Wettkampf beeinflussen.
- **Immunsystem:** Eine erhöhte Infektanfälligkeit kann ebenfalls auftreten. Wiederkehrende Infekte können damit ein weiteres Signal sein, genauer auf Energieversorgung, Belastung und Regeneration zu achten.

Um den Körper ausreichend mit Energie zu versorgen, sollten Sportlerinnen darauf achten, über die Ernährung genügend Energie aufzunehmen und ausreichend Zeit für Schlaf und Regeneration einzuplanen.

Warum das Wissen um die eigene Fruchtbarkeit wichtig ist
Frauen gründen heutzutage häufig später eine Familie – die biologische Fruchtbarkeit lässt sich jedoch nicht beliebig verlängern. Weder ein regelmäßiger Zyklus noch das Wissen um die fruchtbaren Tage sind eine Garantie dafür, dass eine Schwangerschaft problemlos möglich ist. Gerade bei sportlich aktiven Frauen ist der Zyklus zudem ein wichtiger Gesundheitsmarker: Eine dauerhaft hohe körperliche Belastung bei zu geringer Energiezufuhr kann das Hormonsystem und damit auch die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Hier hilft ein Fertility-Check, den eigenen Körper und die persönliche Fruchtbarkeit besser zu verstehen, mögliche Veränderungen frühzeitig zu erkennen und informierte Entscheidungen für die Zukunft zu treffen. Denn Wissen schafft Entscheidungsfreiheit – keinen Zeitdruck. Bei Frauen umfasst ein Fertility-Check ein ausführliches Beratungsgespräch, eine Hormonanalyse inklusive AMH-Wert, einen Basisultraschall zur Beurteilung der Eizellreserve sowie eine gynäkologische Untersuchung.

Mit der Legalisierung von Social Egg Freezing ab 2027 erhalten Frauen in Österreich eine zusätzliche Möglichkeit zur selbstbestimmten Familienplanung. Eine realistische Aufklärung über die eigene Fruchtbarkeit sowie über Chancen und Grenzen des Verfahrens ist dabei wesentlich, um diese Möglichkeit für sich persönlich einschätzen zu können.

Aufklärung dort, wo junge Frauen sind: Tiny Feet engagiert sich im Frauenfußball
Die niederösterreichischen Kinderwunschkliniken unterstützen die Frauenfußballklubs FCM Traiskirchen sowie FSG Tiny Feet Schrems Frauen und setzen verstärkt auf medizinische Aufklärungsarbeit rund um Frauengesundheit. So organisiert Tiny Feet gemeinsam mit den Fußballklubs Informationsveranstaltungen für die Spielerinnen, die von den Expert:innen der Kinderwunschkliniken durchgeführt werden. Dabei steht nicht der Kinderwunsch im Mittelpunkt, sondern ein möglichst frühzeitiges Verständnis für den eigenen Körper: Welche Veränderungen des Zyklus oder Beschwerden bei der Menstruation sollte ich beobachten? Welche Rolle spielen Energieversorgung und Regeneration? Und warum ist es sinnvoll, sich bereits als junge Frau mit der eigenen hormonellen Gesundheit auseinanderzusetzen? „Unser Ziel ist es, Spielerinnen für die Frauengesundheit zu sensibilisieren und Wissen zu vermitteln, welches für ihre sportliche Leistungsfähigkeit, ihre Fruchtbarkeit und ihre zukünftige Familienplanung von Bedeutung sein kann“, erklärt **Huber.**

Tiny Feet Kinderwunschkliniken – eine der renommiertesten Adressen Österreichs für Kinderwunsch
Die 2008 gegründeten Tiny Feet Kinderwunschkliniken mit Standorten in Wr. Neustadt, St. Pölten und Mödling zählen zu den renommiertesten Kinderwunschkliniken Österreichs. Unter der Gesamtleitung von Prim. Dr. med. Rudolf Rathmanner, einem der führenden Kinderwunschpioniere Österreichs, sowie Prim. Dr. med. András Jaksics, der den Standort St. Pölten leitet, zeichnet sich Tiny Feet durch langjährige Erfahrung, modernste Behandlungsmethoden und eine familiäre, persönliche Betreuung aus. Ein hochspezialisiertes Team – bestehend aus Ärzt:innen, Embryolog:innen, medizinischen Assistent:innen und Psycholog:innen – begleitet Paare mit unerfülltem Kinderwunsch. Neben dem kompletten Leistungsspektrum moderner reproduktionsmedizinischer Diagnostiken sowie Therapien bietet Tiny Feet auch eine eigene Samenbank, die Möglichkeit zur Eizellenspende sowie das Einfrieren von Embryonen, Samen- und Eizellen. Neben heterosexuellen und lesbischen Paaren werden auch Paare aus benachbarten Ländern, allen voran Deutschland und Ungarn, behandelt. Präventiv haben junge Frauen und Männer die Möglichkeit, ihre Fruchtbarkeit mittels „Fertility Check“ testen zu lassen. Mit regelmäßigen Informationsveranstaltungen leistet Tiny Feet kostenlose Aufklärungsarbeit. www.tinyfeet.at

Bildmaterial, Abdruck honorarfrei
BU1: Sportlich aktive Frauen müssen auf ihre Regeneration achten © bluewater sweden
BU2: Sportlich aktive Frauen müssen auf ihre Regeneration achten © logan weaver

Presserückfragen
comm:unications – Consulting & Services
Sabrina Nüssel
sabrina.nuessel@communications.co.at
Tel.+43 1 315 14 11- 24
www.communications.co.at