



**KUHN
RIKON**
SWITZERLAND
+

**01.11. BIS
31.12.2025**

**PROFITIEREN SIE VON
25% RABATT AUF DIE
REIHE HOTPAN® AUF
K-R.SHOP/TAMEDIA-DE**

MIT DEM CODE: **KR25-HOTPAN**

**3-in-1: KOCHEN |
SOFTGAREN® |
WARMHALTEN**

Aktion nur online gültig, nicht in den Kuhn Rikon Shops.



Publi-Reportage

Schön, gut und für jeden Rücken – besser schlafen und erholt aufstehen!

Die Festival Boxspring-Betten von möbel märki lassen sich von A bis Z auf Ihre Bedürfnisse anpassen.



SCHWEIZER
QUALITÄT

möbel märki und riposa zelebrieren Schweizer Schlafkultur in ihrer flexibelsten Form: Die Boxspring-Betten der Festival-Linie lassen sich in Funktion und Design vollständig auf Ihre Bedürfnisse abstimmen. Beim 24. Matratzen-Festival haben Sie die Gelegenheit, sich individuell beraten zu lassen, Ihr Bett so zusammenzustellen, dass es perfekt zu Ihrem Stil und Ihren Liegevorlieben passt – und zudem die grosse Festival Matratzenneuheit persönlich kennen zu lernen.

Am diesjährigen Matratzen-Festival dreht sich alles um die Frage: Wie möchten Sie schlafen? Denn das im Glarnerland gefertigte Festival-Sortiment ist ebenso flexibel wie durchdacht. Ob klassisch und puristisch mit manueller Kopfhochlagerung, bequem mit automatischem Antrieb oder gar mit einer Mix-Version aus beidem: Sie entscheiden selbst, wie Ihr Festival Boxspring-Bett ausgestattet sein soll. Ein weiteres Ergonomie-

Plus des Festival Sortiments: Sie können Ihr Boxspring-Bett sowohl mit einer Boxspring-Matratze als auch mit einer klassischen Rückenmatratze (ohne Boxspring-Kern) kombinieren – für einen Schlafkomfort, der genauso auf Ihren Rücken und Ihre Liegebedürfnisse abgestimmt ist. Auch optisch sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Mit drei verschiedenen Kopfteilen, einer Auswahl an Fussvarianten und der umfangreichen

Festival Stoffkollektion lassen sich Farbe, Material und Stil ganz individuell bestimmen.

Feiern Sie mit uns! Schauen Sie jetzt in der möbel märki Filiale in Ihrer Nähe vorbei, stellen Sie unter kompetenter Fachberatung des möbel märki Teams Ihr Traumbett zusammen und profitieren Sie von attraktiven Festival-Preisvorteilen!

Neuheit Matratzenmodell «FESTIVAL SUPERLUXE»: Kompromissloser Komfort



Passend zu Ihrem Festival Boxspring-Bett: Die FESTIVAL Superluxe vereint hochwertigste Materialien mit vollendeter Ergonomie. Ihr Swiss EvoPoreHRC Matratzenkern mit integrierter Lordosenstütze sorgt für eine anatomisch korrekte Unterstützung des Körpers – in jeder Liegeposition. Ein besonderes Highlight der Superluxe ist ihre besondere Highlight der Superluxe ist ihre atmungsaktive Oberfläche: Die integrierten Längs- und Querbelüftungskanäle unterstützen eine optimale Klimaregulierung – jede Nacht, zu jeder Jahreszeit. Die FESTIVAL Superluxe kann in Kombination mit einem Boxspring-Bett als auch mit einem klassischen Schlafsystem (Einlegrahmen und Bett) verwendet werden.



Manufaktur im Glarnerland:
Roger Märki zu Besuch bei riposa in Bilten

riposa AG Swiss Sleep
Bahnhofstrasse 33
CH-8865 Bilten
Tel. 055 619 30 00
info@riposa.ch
www.riposa.ch



24. Schweizer-Matratzen-Festival

möbel märki

Profitieren Sie jetzt von unseren attraktiven Festival-Angeboten in Hunzenschwil | Volketswil | Pfäffikon SZ | Dierikon-Luzern | Ittigen-Bern | Zuchwil www.moebelmaerki.swiss



Frauen und Sport Zyklusorientiertes Training ist so beliebt wie nie. Kletterin und Sportmentalcoachin Saskia Veldenzer erklärt, in welchen Phasen Frauen leistungsfähiger sind – und wann das Verletzungsrisiko steigt.

«Eine Sportlerin, die ihren Zyklus kennt, kann die Symptome besser einordnen», sagt Sportmentalcoachin Saskia Veldenzer. Foto: Imago

Deborah Bischof

Für Saskia Veldenzer ist der weibliche Zyklus nichts, das Frauen ausbremst. Die 42-Jährige ist Sportkletterin und diplomierte Sportmentalcoachin. In ihrem Beratungsprogramm On Top begleitet sie Sportlerinnen und Profiathleten bei mentalen Herausforderungen und bietet Beratungen zu zyklusorientiertem Training. Ihre Diplomarbeit schrieb sie zur Frage, welchen Einfluss der Zyklus auf die mentale Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen hat.

Veldenzer ist überzeugt, dass Frauen durch ihren Zyklus viel über ihren Körper lernen können und zu Profis in eigener Sache werden sollten. Auch wenn die Wissenschaft in diesen Themen noch Nachholbedarf hat.

Saskia Veldenzer, Sie sind Sportkletterin. Welche Rolle hat Ihr Zyklus bei Ihrem Training? Ich versuche, mich so gut wie möglich daran zu orientieren und mein Training entsprechend zu planen. Beim zyklusorientierten Training geht es aber auch darum, zu akzeptieren, dass es an bestimmten Tagen nicht so gut läuft. Dieses Wissen hat mir schon viel Frust erspart. Wenn ich in einer ungünstigen Phase bin, passe ich mein Training an und fokussiere mich auf das, was zu diesem Zeitpunkt möglich ist. **Würden Sie allen Frauen empfehlen, ihren Zyklus beim Sport zu beachten?** Wenn sie Lust dazu haben, auf jeden Fall. In meiner Diplomarbeit habe ich Frauen gefragt, ob sie ihren Zyklus tracken und wie sie in welcher Phase trainieren. Meine Erkenntnis ist, dass es in einem ersten Schritt vor allem wichtig ist, Wissen über den eigenen Körper zu generieren. **In den sozialen Medien kursieren viele Theorien zu zyklusbasiertem Training. Darin heisst es oft, dass Frauen kurz vor der Menstruation eine Pause einlegen oder lieber Yoga praktizieren sollten. Was halten Sie davon?**

Prinzipiell ist unser Körper in jeder Phase leistungsfähig. Dennoch macht es hormonell gesehen Sinn, sich zum Ende der Lutealphase und in den ersten Tagen der Menstruation mehr Erholung zu gönnen. Wie man das macht, ist individuell: Für manche kann es eine Sportpause oder eine andere Sportart sein. Andere reduzieren die Intensität ihres normalen Trainings. **Wie geht es nach der Menstruation weiter?** Je weiter der Zyklus fortschreitet, desto energiegeladener, selbstbewusster und motivierter fühlen wir uns normalerweise. Das hängt mit dem steigenden Östrogenspiegel zusammen. Das kann man für sich nutzen, indem man mehr Einheiten einplant oder die Intensität erhöht. Doch auch diese Phase ist kein Freifahrtschein, um auf Pausen zu verzichten. **Und wie steht es um das prämenstruelle Syndrom (PMS)? Da spüren viele Frauen meist negative Einflüsse.** In der Lutealphase dominiert das Progesteron. Das Hormon erreicht seinen Höhepunkt etwa acht Tage nach dem Eisprung. Zu diesem Zeitpunkt spüren viele Frauen mentale und körperliche PMS-Symptome. Unabhängig davon führt Progesteron zu einer erhöhten Körpertemperatur und einer gesteigerten Atem- und Herzfrequenz im Ruhezustand, was sich auf die sportliche Leistungsfähigkeit auswirkt. Zudem wirkt Progesteron muskelabbauend – im Gegensatz zu Östrogen, das eher aufbauend wirkt. Auch der Stoffwechsel funktioniert in dieser Phase anders und zieht mehr Energie aus Fetten. **Das heisst, Progesteron hilft, um abzunehmen?** Nein. In der Lutealphase kann der Körper einfach weniger schnell Energie aus Kohlenhydraten umsetzen, was intensive Belastungen erschweren kann. Der verbesserte Fettstoffwechsel kann jedoch vorteilhaft sein für eine Grundlagenausdauer. Spannend ist auch, dass Frauen in dieser Phase einen erhöhten

Kalorienbedarf haben. Doch auch hier muss jede Person mit Menstruationszyklus diesen erst kennen lernen und für sich herausfinden, was funktioniert. **Wie lernt man seinen Zyklus kennen?** Indem man ihn über mehrere Monate beobachtet. Wann geht es mir physisch und psychisch besonders gut? Wann brauche ich mehr Ruhetage? An welchen Tagen fällt mir das Training schwerer? Die meisten stellen fest, dass es oft nur wenige Tage im Monat gibt, die «kritisch» sind. Ich empfehle zudem, sich mit Freundinnen auszutauschen. Das kann neue Perspektiven eröffnen und sogar Mut machen. **Inwiefern?** Als ich vor 15 Jahren mit einer Freundin klettern war, schaffte sie eine ziemlich schwere Route. Danach sagte sie mir, dass sie bereits vorher gewusst habe, dass sie es heute schaffen könnte, weil sie ihre Periode habe. Dass sie sich in dieser Phase besonders leistungsfähig fühlte, hat mich überrascht und meine eigene Sicht auf den Zyklus infrage gestellt. **Weil Sie davon ausgegangen sind, dass sich Frauen während der Menstruation schlecht fühlen.** Genau. Das zeigt, wie stark unser Denken gesellschaftlich geprägt ist. Viele gehen noch immer davon aus, dass es Frauen wäh-



«Frauen haben schon rein körperlich andere Voraussetzungen. Dazu kommen die Hormone, die einen grossen Einfluss auf unseren Körper haben.»

Saskia Veldenzer

Die Phasen des weiblichen Zyklus

Menstruationsphase: Sie markiert den Beginn eines neuen Zyklus. Die oberste Schicht der Gebärmutterinnenwand wird abgestossen und mit Blut und Sekret ausgeschieden. Der Östrogen- und der Progesteronspiegel sind niedrig. **Follikelphase:** Bereits während der Menstruation wird das Follikelstimulierende Hormon produziert. In einem der Eierstöcke reift dann ein Eibläschen (Follikel) heran. Parallel dazu steigt der Östrogenspiegel und die Gebärmutterinnenwand wird aufgebaut.

Ovulationsphase (Eisprung): Sie ist mit 16 bis 32 Stunden die kürzeste Phase. Sie beginnt mit der Produktion des luteinisierenden Hormons und endet mit der Freisetzung der Eizelle aus dem Eierstock in den Eileiter. Direkt nach dem Eisprung kommt es zu einem starken Östrogenabfall. **Lutealphase:** Wird die Eizelle nicht befruchtet, bildet sich aus der Kapsel der Gelbkörper. Dieser produziert das Progesteron. Die Phase dauert in der Regel etwa 14 Tage und endet mit dem Einsetzen der nächsten Menstruation.

rend ihrer Periode am schlechtesten geht. Tatsächlich aber fühlen sich die meisten Frauen kurz vor ihrer Menstruation am unwohlsten. Diese Geschichte zeigt eben auch unsere Individualität. **Das eine ist das individuelle Empfinden. Auf der anderen Seite gibt es die Wissenschaft. Wie ist der aktuelle Stand der Forschung?**

Erfreulich ist, dass sich immer mehr Frauen mit ihrem Zyklus beschäftigen. Gleichzeitig gibt es immer mehr Studien, die sich spezifisch auf Frauen fokussieren, wie zum Beispiel die Gendermedizin. Global gesehen gibt es jedoch noch viel Nachholbedarf. So wurden bisher nur 6 Prozent aller Studien ausschliesslich mit Frauen durchgeführt. **Wo fehlt es noch?** Wahrscheinlich auf allen Ebenen. Das fängt bei der Physiologie an: Frauen haben eine kleinere Lunge, ein kleineres Herz und einen anderen Metabolismus. Wir haben also schon rein körperlich andere Voraussetzungen. Dazu kommen die Hormone, die einen grossen Einfluss auf unseren Körper haben. **Bereits untersucht wurde die Verletzungsgefahr. Studien zeigen, dass Frauen ein höheres Risiko für Bänderrisse haben als Männer.**

Das liegt wahrscheinlich an einer Kombination aus anatomischen und hormonellen Faktoren. Frauen haben einerseits ein breiteres Becken und damit einen anderen Winkel in der Beinstellung. Zum anderen macht Östrogen die Bänder elastischer. Gerade bei Sportarten mit extremen Richtungswechseln wie Handball oder Squash ist das Verletzungsrisiko kurz vor dem Eisprung um bis zu 90 Prozent erhöht. **Sie sehen im Zyklus aber auch Vorteile. Sie sagen, wenn man ihn richtig einsetzt, kann man dadurch auch stärker werden.** Vor einigen Jahren gab es eine Studie, in der Frauen in zwei Gruppen trainiert haben. Die eine machte über den gesamten Zyklus alle drei Tage

Krafttraining. Die zweite dagegen trainierte in der ersten Zyklusphase jeden zweiten Tag, danach nur noch einmal pro Woche. Am Ende verzeichnete die erste Gruppe einen Kraftzuwachs von 13 Prozent. Die zweite einen von 32 Prozent. Das zeigt, dass wir Östrogen gezielt für unser Training nutzen können, während die zweite Phase eher der Erholung dient. **Wie verändern hormonelle Verhütungsmittel diesen Effekt?**

Das kommt darauf an, wie man verhütet. Wer die Pille nimmt, hat keinen Eisprung und damit keinen «klassischen» Zyklus. Durch die lokale Wirkung bei einer Hormonspirale oder einem Hormonring kann hingegen trotzdem ein Eisprung stattfinden, wobei dieser oft unregelmässig auftritt. Ich rate Frauen, ihren Eisprung zu beobachten. **Als Mentalcoach beraten Sie auch Sportlerinnen. Mit welchen Anliegen kommen diese zu Ihnen?** Einerseits berate ich Frauen bei diversen hormonellen Störungen wie PMS, Endometriose oder dem Ausbleiben der Periode. Unser Zyklus gibt uns wichtige Hinweise über unsere Gesundheit. Es gibt viele Sportlerinnen, bei denen der Eisprung ausfällt, weil sie in einem ständigen Kaloriendefizit trainieren. Auf der anderen Seite kommen auch Frauen, die auch Wettkämpfe bestreiten, wenn sie auf ungünstige Tage im Zyklus fallen. **Das könnte auch auf Hobbysportlerinnen zutreffen, die für einen Lauf trainieren. Was hilft in diesem Fall?**

Auch das ist sehr individuell. Das Gute ist: Wenn eine Sportlerin ihren Zyklus trackt, ist sie sich der Situation bewusst. Allein dieses Wissen macht sie handlungsfähig. Sie kann sich eine mentale Strategie erarbeiten und die Situation auch besser akzeptieren. Es gilt generell: Wenn ich weiss, dass ich in einer ungünstigen Phase bin, kann ich die Symptome einordnen und stelle meine Leistung weniger infrage.