10十人で東

KOSGE

0 P777

MARATHON 2021

Frauen haben in vielen Sportarten gehörig aufgeholt. In einigen Disziplinen sind die Spitzenleistungen nur geringfügig schlechter als die der Männer. Vor allem im Ausdauerbereich können Frauen voll mithalten. Dafür sorgt auch ihre Physiologie, die einige Vorteile mit sich bringt

VON TOBIAS SCHILD

BONN. Die Zuschauer des traditionellen Laufs um den japanischen Saroma See wollten ihren Augen kaum trauen, als die zierliche junge Athletin auf die Zielgerade einbog. Nur sechs Minuten nach dem männlichen Sieger Yasufumi

Mikami flog Tomoe Abe über die Ziellinie und stellte damit einen Fabel-Weltrekord auf. 6:33:11 Stunden hatte die junge Japanerin an diesem Nachmittag im Jahr 2000 gebraucht, die mit Abstand schnellste Zeit,

die jemals eine Kilometer gelaufen war. In den drei Jahren davor hätte sie mit der Zeit auch locker die Herrenkonkurrenz bei dem Event gewonnen. Abes Rekord gilt noch heute.

See der ein-

marathon.

den die heu-

te 50-Jährige

und damals

nur 38 Ki-

das Rennen am Saroma

von Frauen im Sport.

logramm schwere Athletin bestritt. Mit ihrer Zeit rott untersucht die Leistungsfähigkeit sie immer

> nern wohlgemerkt. Deren Welt- ten unfruchtbar werrekord wird seit 2018 von dem den. Eine absurde Behauptu Stunden gehalten. Abe war damit nur um 6,5 Prozent langsamer als ihr Landsmann.

FOTO: ADLER noch Welt-

Zum Vergleich: In Schnellkraftsportarten wie Weit- oder Hochsprung liegt der Leistungsunterschied zwischen den Geschlechtern bei bis zu 20 Prozent.

Mit ihrem Sensationslauf ist Abe nicht einmal allein. Die deutsche Ultra-Triathletin Astrid Benöhr unterbot 1997 sogar den Männerrekord im Fünffach-Ironman-Triathlon um stolze zwei Stunden – sie benötigte für die Strecke nur 74 Stunden. Diese überragenden Leistungen zeigen, dass Frauen – entgegen der landläufigen Meinung – in vielen Sportarten leistungsmäßig mit Männern mehr als mithalten können. Besonders in Ausdauersportarten.

"Je länger die Strecke bei Ausdauerdisziplinen ist, egal ob etwa in der Leichtathletik oder im Schwimmen, umso geringer ist die Leistungsdifferenz

zwischen Frauen und Männern", sagt Kuno Hottenrott. Gemeinsam mit dem Leipziger Sportmediziner Georg Neumann hat der an der Martin-Luther-Universität in Halle-Wittenberg lehrende Sportwissenschaftler diese Leistungsdifferenz zwischen den Geschlechtern und die Gründe dafür untersucht.

> die beiden Wissenschaftler vor allem mit einem uralten Vorurteil aufräumen: dass Frauen nicht für Ausdauersportarten geeignet sind. Dieses Fehlurteil war bei den Olympischen Spielen

Durch ihre

Studie konnten

Frau im Ultramarathon über 100 1928 in Amsterdam aufgekom-800-Meter-Lauf völlig erschöpft auf den Rasen fielen. "Heute sieht man das bei Top-Wettkämpfen ständig, auch bei Männern. Sie haben sich einfach vollkommen verausgabt", sagt Hottenrott.

Doch nach Olympia in Amsterdam wurde der Mittelstreckenlauf über 800 Meter aus dem olympischen Programm gestrichen und erst 1960 wieder aufgenommen. Marathon durften

Frauen bei den Olympischen Spielen sogar überhaupt erst ab 1984 laufen. Unter anderem

hieß es lange, klasse – bei Frauen, die zu viel den Män- Sport treiben, könn-

Japaner Nao Kazami mit 6:09:14 die heute durch die Wissenschaft als Männer. "Der Fettstoffwechsel

Die Kenianerin Brigid Kosgei kommt ins Ziel des Tokio-Marathons 2021. Sie ist die Weltrekordhalterin über die historische Distanz. längst widerlegt worden ist. "Diese Benachteiligung der Frauen beruhte auf leistungsphysiologischen Irrtüum zu Mängeln Weitsprung in Training und

100 Meter

Marathon

1928 Betty Robinson (USA)

Steigerung: 16,3 %

1926 Violet Piercy (GBR)

2019 Brigid Kosgei (KEN)

Steigerung: 64,4 %

Grafik: GA; Quelle: Wikipedia; Foto: dpa

Unterschied: 19,3%



von Frauen ist besonders effektiv. Und der Fettstoffmetabolismus ist notwendig für die langanhal-

tende Bereitstellung von Energie,

12,20 sec

3:40,22 h

2:14,04 h

was über die Kohlenhydratverbrennung nur begrenzt möglich ist", erklärt Hottenrott. Das zeigt sich auch darin, wie Ausdauersport sehr sich Frauen in Ausdauerdisziplinen über die Jahrzehnte Frauen verbessert haben. So stand 1926 richtet Hotten- der Rekord im Marathon bei rott. Ein fataler 3:40,22 Stunden, seit 2019 liegt er denn bei 2:14,04 – eine Steigerung um nach heutigem 64,4 Prozent. Violet Piercy war bei Wissen sind Frau- ihrem Rekordlauf 1928 zu der Zeit. en physiologisch für als die Kenianerin Brigid Kosgei 71 logische Merkmale. den Ausdauerbereich in Jahre später durchs Ziel lief, erst So nimmt das Blut von en sogar besser geeignet bei Kilometer 26 angekommen – Frauen weniger Sauerstoff auf rund 16 Kilometer lagen noch vor

Die Frauen

holen auf

Entwicklung Weltrekorde bei Frauen

1988 | Florence Griffith-Joyner (USA) | 10,49 sec

der Amerikanerin. "Vielleicht sind Frauen auch mental dazu prädestiniert, Dauerleistungen zu bringen", sagt Hottenrott. Auf jeden Fall aber spielt die Muskelkraft, die bei Joggen im aeroben Bereich schlägt Männern deutlich größer

ist, im Ausdauersport eine untergeordnete Rolle - umso weniger, je länger die Strecke und größer die Ausdauerleistung ist. Frauen sind zudem in vergleichbaren Sportarten im Schnitt acht bis 13 Zentimeter kleiner und sieben

bis zehn Kilogramm leichter als Männer. Sie haben deutlich höhere Fettspeicher in den Muskeln und unter der Haut, weisen bei Ausdauerbelastung eine höhere Fettverbrennung, gleichzeitig einen geringeren Eigeren Kohlenhydratumsatz auf. Alles große Vorteile bei auf lange hierzu sogar eine eigene Formel Zeit und Strecken angelegten

Dass Frauen irgendwann die 200-Meter Männer beim Unterschied: überflügeln, glaubt der 11,2% senschaftler den benötigten Herz-

und ihr Herz ist kleiner. Interessant ist auch, dass Frauen bei gleicher aerober Beanspruchung eine höhere Herzfrequenz aufweisen, die Maximalfrequenz ist indes praktisch gleich. Beim

das weibliche Herz bis zu 20 Mal pro Minute häufiger als das Ultramarathon männliche. Läuft Unterschied: eine Frau mit dem 6,5% gleichen 6:09:14 h 6:33:11 h Puls unterfordert.

chen

Rückstand auf aktuellen Weltrekord in m

Rückstand auf aktuellen Weltrekord in m

- 13,4 Meter

-16 258 Meter

wie ein Mann, ist sie letztlich "Athletinnen müssen mit bis zu zehn Prozent höheren Herzfrequenzen in Bezug auf ihre maximale Herzfrequenz trainieren als Männer, um die Ausdauerfitness effektiv zu verbessern", erklärt Hot-

Der Sportwissenschaftler hat entwickelt, mit der sich berech-

nen lässt, in welchem Pulsbereich Frauen laufen müssen, um eine optimale Ausdauerbelastung zu erreichen. In modernen Pulsuhren ist die Rechnung einprogrammiert. Nach Eingabe des Geschlechts gibt die Uhr

chlagbereich aus. Mit welcher Pulsfrequenz Tomoe Abe um den Saroma See raste, ist nicht überliefert. Doch sie hat bewiesen, dass Frauen sportlich weit besser sind, als viele Männer das gerne wahrhaben wollen.

TRAININGSLEHRE

Menstruationszyklus im Training berücksichtigen

Ein Aspekt, der häufig im Training bei Frauen wenig berücksichtigt wird, ist der Menstruationszyklus. Das weibliche Hormon Östrogen sorgt für einen verminderten Eiweißabbau, eine geringere Verbrennung von Kohlenhydraten sowie einen erhöhten Fettstoffwechsel. Im Laufe des Zyklus steigt der Östrogengehalt enorm an und verbessert so die Ausdauerfähigkeit. Deshalb sollte Ausdauertraining eher in der zweiten, intensivere Belastungen eher in der ersten Zyklushälfte stattfinden. scld

INTERVIEW ANNIKA ZEYEN

"Männer werden im Sport überall bevorteilt"

Die Bonner Paralympionikin zur Sportberichterstattung über Frauen und den Para-Sport

morgens kann ich auch nicht

zuschauen. Würde ich aktuell

normal trainieren, bräuchte ich

meinen Schlaf, um mich zu re-

generieren. Jetzt brauchte ich ihn,

Glauben Sie denn, dass in Zu-

kunft von den Paralympics in

und Zeitun-

gen dreht sich

größtenteils

um Männer,

findet oft nur

tet wird, wie von Olympia?

lympischen Sport ähnlich?

Zeyen: In allen Sportarten wird

über Männer mehr berichtet.

Und Männer werden auch sonst

bevorteilt, auch bei uns. Bei den

Paralympics gibt es mehr Medail-

len für Männer als für Frauen.

Jetzt im Winter zum Beispiel spie-

len die Männer Para Eishockey.

um gesund zu werden.

Zeit. Unerwünscht viel sogar. Denn seit vergangener Woche ist die Bonner Handbikerin in Quarantäne – im Hotel auf Lanzarote. Nach einer Woche Trainingslager auf der Kanaren-Insel war der Corona-Test positiv, leichtes Fieber und Probleme beim Atmen machen ihr seitdem zu schaffen. Deshalb musste die Paralympics-Siegerin die zweite Trainingswoche auf dem Zimmer ausharren, erst an diesem Dienstag geht es nach Hause.

Die freie Zeit hat sie indes gees mir wünschen würde. Aber nutzt, um vor dem Fernseher mit aktuell sind wir da noch weit von den deutschen Athleten bei den entfernt. bis zum Sonntag

"Grundsätzlich hat sich Die Sportbe-Winter Paralymdie Berichterstattung über die Paralympics schon sehr verbessert. Dabei war sie mit dem Um-Aber es ist noch viel fang der Bericht-Potenzial nach oben' erstattung nicht ganz zufrieden.

Tobias Schild sprach mit Bonns am Rande statt. Ist das im paraerfolgreichster Paralympionikin über die Rolle des Para Sports und immer noch vorhandene Benacheiligungen von Frauen im Sport.

Frau Zeyen, von Olympia in Peking zeigten ARD und ZDF täglich mehr als zwölf Stunden FOTO: DPA Live-Sport. Bei den Paralympics waren es nur ein paar Stunden am Vormittag. Wie empfinden

es ist dennoch viel

Potenzial nach

oben. Aktuell

war natür-

lich auch

die Zeit-

Ein Frauen-Turnier gibt es nicht. Warum ist das so? Annika Zeyen: Grundsätzlich hat Zeyen: Ich weiß nicht, ob Männer sich die Berichterstattung über generell als sehenswerter angesedie Paralympics schon sehr verbessert. Als Anna-Lena Forster ihre Goldmedaille in der Superkombi gewonnen hat, wurde darüber in allen Nachrichten berichtet. Aber

Die schnellste Frau der Welt

im Handbike:

Die Bonnerin Annika Zeyen

ist zweifache Weltmeisterin

und Paralympics-Siegerin

in ihrer Klasse.

FOTO: DPA

hen werden. Eigentlich kann ich mir das nicht vorstellen. Aber es gibt ja viele heftige Beispiele. Beim Tokio Marathon vor einer Woche wurde der Frauen-Mara- licht. thon gar nicht im TV gezeigt, der der Männer schon. Und über den Fußball muss man gar nicht reden. Da wird jedes Spiel

Sie sprachen davon, dass es mehr Medaillen für Männer gibt.

sich wirklich nur wundern.

von 2010 bis 2021 keine Tour ausgetragen. vergleichbarem Rahmen berich-Zeven: Ich kann mir nicht vorstellen, dass das irgendwann einmal gleich sein wird. Auch wenn ich

oder Biathlon, wird sehr viel über Frauen berichtet, in anderen fast gar nicht. Woran kann das liegen?

Athletinnen aus "Man kann die anderen Sport Leistungen von arten, die sonst Männern und Frauen eher wenig beachtet werden, einfach nicht miteinander ver-

Wen meinen Sie

ktuell hat Annika Zeyen schiebung ein Problem. Früh vergebens. Darüber kann man Behinderung. Viele andere kriegen gar nicht mit, was im Para Sport passiert.

In vielen olympischen Diszipli-Auch bestimmte Events sind den nen, vor allem im Ausdauer-Männern vorenthalten. So wurde de France für Radsportlerinnen

Zeyen: So etwas ärgert mich. Das neue Format für Frauen, das in diesem Jahr starten soll, ist ja auch nicht annähernd vergleichbar. Und so ist es in vielen Sportarten. Nehmen Sie Skispringen. Es ergibt überhaupt keinen Sinn, warum die Frauen bei Olympia nicht von der Großschanze springen dürfen. Die Schanze ist ja da, es gibt also keine logistischen Probleme, nur Vorurteile. Da werden Frauen ganz klar benachteiligt.

In einigen Sportarten, wie Tennis

Zeyen: Das hängt sicherlich auch mit den Persönlichkeiten in den Sportarten ab und ob sie erfolgreich sind. Es entsteht ja ein Hype, wenn Athleten und Athletinnen aus dem eigenen Land Erfolge feiern. Im Tennis war das in Deutschland etwa lange Angelique Kerber, beim Biathlon sind seit Jahren deutsche Frauen absolute Spitze. Und manchmal

gleichen. Und man sollte es auch nicht"

Zeyen: Den Bahnrad-Vierer der Sportler für eine Woche in einen Frauen. Die sind für ihren Olympiasieg mit drei Weltrekorden zur Mannschaft des Jahres gewählt gezeigt und worden. Da mussten sich viele medaillengewinner. Das fanden die Frauen- Männermannschaften hinten auch viele Olympiateilnehmer

> Im Para Sport gibt es nur sehr wenige Stars, die dauerhaft im Rampenlicht stehen. Warum? Zeyen: Weil insgesamt zu wenig Aufmerksamkeit für den Para Sport da ist. Die Menschen, die sich damit intensiver beschäftigen, suchen sich im Para Sport einem großen Teil Menschen mit

bereich, kommen Frauen dem Leistungsniveau der Männer mittlerweile sehr nah. Wie ist das *im paralympischen Sport?* Zeyen: Ich kann nur für meinen

Sport Handbike sprechen. Ich bin hier im Trainingslager mit einigen der Topmänner zusammen. Beim Grundlagentraining kann ich in deren Windschatten mitfahren. Aber wenn die Gas geben, habe ich keine Chance. Die haben einfach mehr Kraft, deutlich stärkere Arme - und ich würde nicht sagen, dass ich schwache Arme habe (lacht). Man kann das einfach nicht miteinander vergleichen. Und man sollte es auch

Was man aber vergleichen kann, ist die finanzielle Unterstützung für Athleten, etwa durch die Stiftung Deutsche Sporthilfe. Wie sieht es da im Vergleich zwischen olympischem und paralympi-

schem Sport aus? Zeyen: Die grundsätzliche Förderung der Sporthilfe ist gleich, auch die Prämien für Erfolge. Aber es gibt Förderprogramme, die ausschließlich den olympischen Disziplinen zugutekommen. Und auch an anderen Stellen werden

Para Sportler benachteiligt.

Wo denn? Zeyen: Zum Beispiel beim Club der Besten, zu dem die Sporthilfe die

erfolgreichs-

ten deutschen Urlaubsclub einlädt. Von Olympia werden da alle Medaillengewinner einreihen. Ich fand das richtig gut. unfair – und haben sich deshalb für uns eingesetzt, vor allem Aline Rotter-Focken (Olympiasiegerin 2021 im Ringen, d. Red.). Für dieses

Und Sie sind wieder dabei. Zeyen: Da müsste ich schon im Sommer Weltmeisterin werden. Dafür muss alles glatt laufen. schon ihre Vorbilder. Das sind zu Und es darf nichts dazwischen-

Jahr wurde das geändert.

ZUR PERSON

Annika Zeyen ist Bonns erfolgreichse Paralympionikin. Die 37-Jährige, die seit einem Reitunfall mit 14 Jahren querschnittsgelähmt ist, hat bis heute zwei Gold- und drei Silbermedaillen bei Paralympischen Spielen gewonnen. Beim ASV Bonn begann sie ihre Karriere im Rollstuhlbasketball. Mit der deutschen Nationalmannschaft gewann Zeyen bei den Paralympics 2008 und 2016 Silber und 2012 in London Gold.

Sechsmal wurde das Team zudem Europameister, 2010 und 2014

Vize-Weltmeister. 2016 wechselte die Henneferin zunächst in den Rennrollstuhl, musste den allerdings aufgrund einer Verletzung aufgeben. Stattdessen startete sie ihre Karriere im Handbike. Hierin wurde sie 2019 und 2021 Weltmeisterin im Straßenrennen. Bei den Paralympischen Spielen 2021 in Tokio gewann sie schließlich Gold im Zeitfahren und Silber im Straßenrennen. Beruflich ist Annika Zeyen für das in Bonn ansässige Internationale Paralympische

Komitee (IPC) tätig. scld

KIND UND KEGEL

Der GA-Newsletter für Familien in Bonn und der Region



Ob Neuigkeiten aus Schulen und Kitas, Ratgeber für einen gelungenen Familienalltag oder **Ausflugs- und Kinderbuchtipps:** Immer freitags geht es um alles,

was Familien interessiert.



Jetzt zum Newsletter anmelden



ga.de/app/newsletter/familie