

## Frauen holen auch im Sport auf

Speziell im Ausdauerbereich werden die Leistungsunterschiede immer kleiner. Anders sieht es beim Kraftsport aus.

Jörg Zittlau

7:34 und 7:31 – die Zuschauer trauten kaum ihren Augen, als die Schweizerin Nicola Spirig und die Britin Katrina Matthews im Juni letzten Jahres durchs Ziel liefen. Denn sie waren die ersten Frauen mit einer Triathlon-Zeit von unter 8 Stunden! Zwar unter «Laborbedingungen», insofern sie nicht im normalen Wettkampf gegeneinander antraten, sondern unterstützt von Tempomachern und der Erlaubnis, im Windschatten fahren zu dürfen. Doch am Ende stand eine Leistung, die sogar einige Minuten schneller war als der Ironman-Rekord von 7:40, den der Norweger Gustav Iden letztes Jahr auf Hawaii aufstellte. Das kann man getrost «auf Augenhöhe» nennen.

Für Othmar Moser vom sportwissenschaftlichen Institut der Universität Bayreuth sind solche Spitzenergebnisse keine Überraschung: «Wir sehen gerade im Ausdauersport derzeit einen grossen Fortschritt, was die Leistungen der Frauen betrifft.» Die 10 bis 12 Prozent, die üblicherweise als Leistungsunterschied zwischen den Geschlechtern postuliert werden, gehören vermutlich der Vergangenheit an. «Ich gehe davon aus, dass der Unterschied nur noch im einstelligen Prozentbereich liegt», so der Physiologe, der auch die deutsche Triathletin und Ironman-Siegerin Anne Haug ernährungswissenschaftlich betreut.

### Frauen profitieren von Trainingspartnern

Moser sieht mehrere Gründe für die Leistungssprünge bei den Frauen. Einer davon: Sie trainieren mittlerweile ähnlich professionell wie die Männer. «Was früher ausreichte, um Weltspitze zu sein, reicht heute im Frauensport nicht mehr aus.»

Zudem werden heute die Trainingsgruppen mehr gemischt, die Geschlechter bewusst zusammengebracht. So prescht etwa die deutsche



Läuferinnen haben ein konstanteres Tempo, hier am Zürich Marathon.

Bild: Marcel Bieri/Keystone (Zürich, 10. April 2022)

5000-Meter-Europameisterin Konstanze Klosterhalfen zusammen mit dem US-amerikanischen 800-Meter-Weltmeister Donovan Brazier um die Runden, und Tennis-Star Serena Williams schlägt sich mit dem bulgarischen Spitzenspieler Grigori Dimitrov die Bälle zu. Von solchen Kombinationen profitieren in erster Linie die Frauen. «Sie werden dann von den Männern beim Training mitgezogen», erläutert Moser.

Eine weitere Erklärung für die Leistungssprünge der Frauen: Sie erhalten mittlerweile ebenfalls früh in der Jugend ein Training, das speziell auf ihre Sportdisziplin abgestimmt ist. Im Ausdauerbereich bedeutet das, dass sie dadurch später organisch, wie etwa beim Herz-

und Lungenvolumen, nicht mehr so stark hinter den Männern zurückbleiben. Sie besitzen dann körperlich ähnliche – wenn auch nicht gleiche – Voraussetzungen.

### Bei der Muskelmasse bleibt der Nachteil bestehen

Wobei es schon noch Sportarten gibt, wo die körperlichen Unterschiede verhindern, dass Frauen leistungsmässig in die Nähe der Männer kommen. Dies gilt besonders dann, wenn ein hoher Krafteinsatz gefordert ist. Denn wegen ihrer hormonellen und muskulären Grundausstattung besitzen hier Männer einfach einen essenziellen Vorsprung. Ihre Muskulatur ist nicht nur grösser, sondern sie reagiert auch stärker mit Wachstum,

wenn sie entsprechend trainiert wird. Bei den Topleistungen in den Sprung- und Kraftsportarten sind daher die Geschlechterdifferenzen besonders gross.

Im Gewichtheben etwa stossen und reißen Männer zwischen 25 und 30 Prozent mehr als Frauen, die in der gleichen Gewichtsklasse starten. Im Hochsprung liegen die Leistungsunterschiede bei knapp 17 Prozent, beim Weitsprung etwas über 20 Prozent. Der Männerweltrekord im Stabhochsprung liegt mit 6,22 Metern sogar um 23 Prozent über den 5,06 von Jelena Issinbajewa, was auch daran liegt, dass es hierbei in besonderer Masse auf die Oberkörperkraft ankommt, wo die Frauen besonders deutlich zurückliegen.

Kommt es hingegen mehr auf die Beinkraft an, wird der Unterschied wieder kleiner. Im 100-Meter-Sprint etwa liegt er bei den üblichen 10 Prozent. Am kleinsten sind die geschlechtlichen Leistungsunterschiede im Ausdauerbereich, und das umso mehr, je weiter es dabei in die Extreme geht. So liegt der Männer-Weltrekord über 100 Kilometer bei 6:09 Stunden, was nur noch 4 Prozent schneller als die 6:33 der Frauen ist.

US-Forscher fanden zudem heraus, dass Frauen beim Marathon konstanter laufen, weniger das Tempo wechseln. Auch das hat wohl in erster Linie hormonelle Gründe, denn im weiblichen Körper kursiert das schmerzhemmende Hormon

Östrogen. Auf den Ausdauersport übersetzt heisst das, dass Frauen länger in Bereichen arbeiten können, wo es «wehtut». Also beispielsweise, wenn der Körper von ermüdender Milchsäure geflutet wird. Oder auch, wenn es im Marathonlauf bei Kilometer 34 gegen «die Wand» geht, weil sich die Kohlehydratreserve erschöpft hat. «Relativ gesehen muss man Frauen daher im Ausdauerbereich sogar als stärker ansehen als Männer», betont Moser.

### Weibliche Körper regenerieren sich schneller

Auch in puncto Regeneration nach Training und Wettkampf liegt der weibliche Körper ebenfalls vorn. Der Grund: Er enthält nicht nur mehr Fett, sondern kann auch schneller auf Fettstoffwechsel umschalten. Während also der Mann nach einer körperlichen Belastung noch länger Kohlehydrate «nachbrennt», sodass sich die entsprechenden Reserven in Leber und Muskeln nicht wieder auffüllen können, ist die Frau bereits im Fettstoffwechsel-Modus. Dadurch können sich ihre Glykogen- beziehungsweise Zucker-Reserven relativ zügig wieder auffüllen. In der Folge ist sie nach dem Sport schon bald wieder voller Energie und Tatendrang.

Dies entspricht den Erfahrungen im Frauenfussball, wo immer wieder vom extremen Trainingsfleiss der Spielerinnen erzählt wird. Und davon, dass man sie sogar oft bremsen muss, damit sie sich nicht zu viel zumuten. Aber das liegt womöglich nicht nur an ihrer körperlichen Belastbarkeit. So berichtete Deutschlands Fussball-Legende Horst Hrubesch, dass es im Frauen-National-Team «mehr echte Typen» gebe als bei den Männern.

Es gilt eben auch für den Sport, dass Frauen und Männer sich nicht nur körperlich, sondern auch charakterlich unterscheiden. Und nicht selten sind diese Unterschiede anders, als gemeinhin erwartet wird.

## Wieso wir uns so gerne selbst fotografieren

Selfies werden häufig mit Narzissmus und Angeberei in Verbindung gebracht. Eine Studie räumt mit diesem Klischee nun auf.

Stephanie Schnydrig

Es sind zig Millionen Selfies, die jeden Tag auf Instagram und Co. veröffentlicht werden. Jene Art von Bildern, bei denen sich die Fotografin oder der Fotograf mit ausgestrecktem Arm und zuweilen verrenktem Arm selbst in Szene setzt. In der Küchenpsychologie heisst es dann schnell einmal, Selfies hingen mit Egozentrik, Narzissmus und dem Wunsch nach Selbstbestätigung zusammen. Witzigerweise unterstellt man solche Motive vor allem anderen Personen. Eigene Selfies werden hingegen als authentisch oder selbstironisch bezeichnet.



Eine Frau lichtet sich an einem Frühlingstag ab: Auf den sozialen Medien sind Selfies sehr populär. Bild: Getty

Kommt hinzu: Bei objektiver Betrachtung bestätigen sich die stereotypen Zuschreibungen nicht immer. Das zeigt auch eine soeben veröffentlichte Studie im Fachblatt «Social Psychological and Personality Science», an der über 2000 Personen teilnahmen.

Das Forschungsteam um den Psychologen Zachary Adolph Niese von der Universität Tübingen stellte fest, dass es beim Selfie-Knippen häufig nicht nur darum geht, vor seinen Freundinnen und Freunden gut dazustehen. Vielmehr entscheiden sich Menschen dann für ein Selfie, wenn sie die «grössere Bedeutung des Mo-

ments für ihr Leben festhalten möchten».

Dies ist beispielsweise der Fall, wenn man mit einem Freund essen geht und das Treffen mit vielen positiven Emotionen verbindet. Hingegen schliesst man sich seltener ins Foto mit ein, wenn einfach nur das gute Essen im Vordergrund steht – und weniger das zwischenmenschliche Erlebnis.

### «Selfitis» ist grenzwertig, auffällig und chronisch

Schlecht fürs Wohlbefinden sind Selfies nicht zwingend, da ist sich die Forschung weitgehend einig. Problematisch wird es aber, wenn das Selbstwertgefühl

von der Reaktion anderer abhängt und man infolgedessen sehr viel Zeit in die Bearbeitung seiner Selfies steckt.

Dem krankhaften Phänomen, sich wie besessen mit Selfies zu beschäftigen, gaben Wissenschaftler vor einiger Zeit den Namen «Selfitis». Erstmals tauchte der Begriff auf dem satirischen Blog «The Adobo Chronicles» auf: Die Amerikanische Psychiatrische Vereinigung habe «Selfitis» als psychische Störung eingestuft, hiess es dort.

Das war ein offensichtlicher Scherz. Nichtsdestotrotz beschäftigten sich einige Forscher daraufhin näher mit «Selfitis».

Sie entwickelten sogar einen Test, die Selfitis Behavior Scale, der die Motive und Gefühle beim Selfiemachen erfasst. Die erreichte Punktzahl soll dann zeigen, ob und wie stark man der Selfie-Sucht erlegen ist.

Grenzwertig ist demnach bereits, wenn man drei Selfies am Tag schießt, diese aber nicht einmal auf einer Social-Media-Plattform postet. Publiziert man die Aufnahmen, dann ist das Verhalten schon auffällig. Und von einer chronischen Störung sprechen die Forscher, «wenn ein unkontrolliertes Bedürfnis besteht, ständig Selfies zu schießen und davon mehr als sechs am Tag zu teilen».