

SPORTMEDIZIN: Natürliches „Doping“

Hamburg, 21. August 2008 – Wie das Magazin GEO in seiner September-Ausgabe berichtet, haben Sportlerinnen ihr Dopingmittel quasi mit in die Wiege gelegt bekommen. Um seine Wirkung abzurufen, müssen sie das Training lediglich ihrem Menstruationszyklus anpassen. Die Sportmedizinerin Petra Platen von der Ruhr-Universität Bochum ließ zwei Probandinnen drei Monate lang das Muskeltraining getrennt nach Körperseiten absolvieren. Die rechte Körperhälfte wurde während der ersten Zyklushälfte, der sogenannten Follikelphase, beansprucht – in welcher der Östrogenanteil im Blut zunimmt. Die linke Körperseite dann in der zweiten, der Lutealphase. Anschließend bestimmte die Forscherin den Durchmesser ausgewählter Muskeln und analysierte Art und Dicke der Muskelfasern. Das Ergebnis: Bei beiden Sportlerinnen nahm die Maximalkraft der Muskeln beim „Follikeltraining“ deutlich stärker zu als beim „Lutealtraining“. Petra Platen schätzt, dass durch das zyklusangepasste Training eine natürliche Leistungssteigerung von zehn bis 15 Prozent möglich ist.

Die aktuelle GEO-Ausgabe umfasst 198 Seiten, kostet 6 Euro und ist ab sofort im Handel erhältlich.

Unter www.geo.de/presse-download finden Sie das aktuelle Heftcover zum Download.

Für Rückfragen:

Maïke Pelikan
GEO Marktkommunikation
20444 Hamburg
Tel.: 040/3703-2157, Fax: 040/3703-5683
E-Mail: pelikan.maïke@geo.de
GEO im Internet: www.GEO.de