

## Warum Gleichberechtigung im Sport endlich Normalität werden sollte

Das Thema „Gleichberechtigung im Sport“ wird schon seit vielen Jahren immer wieder aufgegriffen und diskutiert. Doch warum behaupten heutzutage immer noch so viele, dass Frauen nicht für Ausdauerleistungen gemacht sind?

Sehen wir uns zunächst einmal die Körperbaumerkmale und Leistungen an!

Ein Grund, warum viele dies fehlbeurteilen, ist, dass zwei Frauen in den 70ern nach dem 800-Meter-Lauf bei den olympischen Spielen in Amsterdam zusammengebrochen sind. Das lag zum Teil an physiologischen Nachteilen, die u.a. aber auch von zu wenig Training kamen.

Beispiele für diese physiologischen Nachteile sind Körpergewicht-, -größe, und -fett.

Wir Frauen sind durchschnittlich rund acht bis 13 Zentimeter kleiner und sieben bis acht Kilogramm leichter. Die relativen Anteile an Körperfett betragen beispielsweise im Triathlon 25% bei den Frauen und 15% bei den Männern. Afrikanische Läuferinnen haben nur 18% und die Läufer 9%. Das kann aber je nach Sportart sehr unterschiedlich sein.

Auch bei Herz und Lunge gibt es bei den Geschlechtern große Unterschiede. Das Sportherz der Frauen ist kleiner und sie haben bei vergleichbarer Stoffwechsellage eine deutlich höhere Herzfrequenz. Außerdem gibt es Differenzen im Herzgewicht, dem Durchmesser der Herzsclagader und der Dicke der Herzkammern.

Auch der Zellaufbau und die Hormone spielen eine wichtige Rolle.

Viel zu selten wird der weibliche Zyklus mit in den Vergleich einbezogen. Dabei ist z. B die Pille, bzw. die Art der Pille, nicht unwichtig, denn durch diese nimmt der Körper der Frau ziemlich viele Hormone auf und das bringt unseren Hormonhaushalt durcheinander. Dies zeigt sich beispielsweise durch Unterleibschmerzen oder Müdigkeit und kann damit die sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen.

Weil die Muskeln der Frauen weniger Mitochondrien (Energiekraftwerk der Muskelzellen) pro Myofibrille (Zelleinheiten, die Zellen möglich machen, sich zu verkleinern) aufweisen als Männer, haben wir Frauen und Mädchen ein niedrigeres Mitochondrienvolumen und damit weniger Energiekraft pro Muskel.

Wenn Männer sportlich aktiv sind, bauen sie außerdem weniger Fette ab als Frauen, dafür jedoch mehr Eiweiß und mehr Kohlenhydrate.

Zusätzlich haben die Geschlechtshormone Auswirkungen auf den Stoffwechsel, da Frauen mehr Östrogene (weibliche Hormone) und weniger Testosteron (männliche Geschlechtsorgane) produzieren. Und da der männliche Körper mehr Testosteron produziert, haben Männer kräftigere Knochen, mehr Muskeln und einen höheren Anteil an Fast-Twitch-Muskelfasern. Das bedeutet, dass die weißen Muskelfasern kurzfristig sehr hohe Kraftleistungen erbringen, dafür aber auch schneller ermüden, als die roten Slow-Twitch-Fasern. Da der Anteil an roten Fasern höher oder genauso hoch ist wie der Anteil der weißen Fasern, führt es zum Beispiel dazu, dass man in Bezug auf Kraft- und Schnelligkeitsdisziplin größere Differenzen zwischen Männern und Frauen erkennen kann. Man kann auch sagen, dass Frauen aufgrund der oben genannten Gründe öfter unter Kreuzbandrissen leiden.

Auch im Training gibt es Unterschiede.

Frauen und Männer trainieren normalerweise gleich viel. Dabei sollte Frauen mehr Trainingszeit zur Verfügung stehen, da sie langsamer trainieren wegen der bereits genannten Gründe.

Machen wir eine Zeitreise durch die letzten Jahrhunderte!

Es hat viele Jahre gedauert, bis es in einigen Ländern akzeptiert und normalisiert wurde, dass auch Frauen Leistungssport treiben dürfen, denn es gab viele Jahre den Mythos, dass Frauen Kinder kriegen und nicht für Sport geeignet seien. Leider gibt es auch heutzutage noch Regionen und Kulturen, in denen es entweder verboten oder nicht gern gesehen wird, wenn Frauen Sport treiben.

Die Olympischen Spiele gibt es schon etwa seit 770 vor Christus, aber erst seit dem 20. Jahrhundert ist es Frauen erlaubt, daran teilzunehmen. Aber warum?

Wahrscheinlich, weil alle an den Mythos geglaubt haben. Auch das Frauen-Skispringen wurde erst 2014 eingeführt, obwohl es für Männer schon etwa seit dem 18. Jahrhundert möglich ist. Professionellen Fußball für Männer gibt in England seit 1885, für Frauen erst seit den 1920-ern, genauso wie in Deutschland. Diese Liste könnte man noch ewig weiterführen, doch der Punkt ist, dass wir Frauen so lange in so vielen Ebenen kämpfen mussten, um Gleichberechtigung zu erhalten.

Hand auf´s Herz! Wer schaut lieber ein Fußballspiel der Männer oder kennt die Namen der Frauen der Fußballnationalmannschaft?

Wenn man die Zuschauerzahlen vergleicht, sieht man einen enormen Unterschied. Laut der FuPa (deutsches Internetportal) lag der Zuschauerschnitt der Frauen-Bundesliga zuletzt bei 833, in der Herren-Bundesliga hingegen bei 43.467 (Stand 2019). Viele schauen lieber Männern beim Fußballspielen zu statt Frauen. Sie empfinden es als spannender, da sie schneller und besser spielen würden.

Doch ist das gerechtfertigt? Denn immerhin können wir Frauen ja nichts dafür, dass wir im Durchschnitt langsamer sind oder dass wir weniger Kohlenhydrate und Eiweiß abbauen.

Das leidige Thema Geld!

Laut einer Studie aus dem Jahr 2018 verdienen Spielerinnen der Frauen-Bundesliga durchschnittlich 39.000 Euro pro Jahr. Die männlichen Spiegel hingegen, bekommen jährlich ein Gehalt von 120.000 Euro und 47.500 Euro pro Spiel. Natürlich gibt es viele Ausnahmen, wie z. B. Bastian Schweinsteiger, Manuel Neuer, Cristiano Ronaldo, beziehungsweise Wendie Renard, Ada Hegerberg oder Pernille Harder.

Das Thema Toleranz und Respekt

Warum darf Thomas Hitzlsperger erst nach seinem Karriereende zu seiner Homosexualität stehen?

Im Frauenfußball ist das Thema Homosexualität längst normal geworden. Auch, wenn das Outing anfangs eine große Sache war und große Schlagzeilen brachte. So auch bei der schwedischen Fußballerin Nilla Fischer. In dem Interview vor acht Jahren, in dem sie sich geoutet hat, erzählte sie Folgendes: „Das ist auch der Punkt, an dem ich mir wünschte, dass wir ankommen: Dass es keine große Sache ist. Nicht diese ganze Coming-Out-Geschichte. Aber ich denke, es wird noch sehr viele Jahre dauern, bis wir das erreichen“.

Doch leider ist Homosexualität im Männerfußball noch ein Tabuthema. Aber warum ist das so? Warum kann man im 21. Jahrhundert nicht endlich jede Sexualität akzeptieren und eventuell sogar unterstützen?

Wir haben das Jahr 2021. Trotzdem wird man als homosexueller Fußballer nicht akzeptiert. Als Frau muss man sich ständig beweisen und verdient nicht ansatzweise so viel wie die männlichen Spieler. Außerdem können wir Frauen nun mal nichts dafür, dass wir körperlich andere Voraussetzungen haben. Und deshalb finde ich es auch inakzeptabel, wenn wir deshalb weniger verdienen, weniger bekannt sind und weniger gefördert werden.

Ich hoffe, dass Gleichberechtigung nicht nur im Sport, sondern auch in jeder anderen Lebenssituation Normalität wird.