



Foto: © Jaco Lund - stock.adobe.com

Weibliche Hormone als Ressource nutzen

Arbeiten im Takt des Zyklus

Mit 16.2 Millionen Frauen in sozialversicherungspflichtiger Beschäftigung wurde laut der Bundesagentur für Arbeit im vergangenen Jahr ein neuer Höchststand erreicht: Die Zahl weiblicher Beschäftigter nimmt in deutschen Unternehmen zu. Doch nicht nur der Gender-Pay-Gap oder die weiterhin vielfach vorhandenen Einschränkungen durch unterschiedliche Rollenverteilungen sind bei der Frage nach der Gleichberechtigung am Arbeitsplatz zu betrachten: Auch der weibliche Zyklus spielt eine große Rolle.

Foto: © by Rubina



Rubina Lakhera
Female Coach
Speakerin für
Frauengesundheit

Der weibliche Zyklus ist mehr als ein monatliches Fortpflanzungsprogramm. Er ist ein fein abgestimmtes hormonelles Netzwerk, das Energie, Stimmung, Schmerzempfinden, Stoffwechsel, Immunsystem, Konzentration und Muskelregeneration beeinflusst – und zwar täglich anders. Trotzdem wird dieser Rhythmus in Medizin, Arbeitswelt und damit verbunden auch in der Leistungsgesellschaft kaum berücksichtigt. Das liegt nicht nur an mangelndem Wissen, sondern an einer jahrzehntelangen Forschungstradition, die sich fast ausschließlich am männlichen 24-Stunden-Testosteron-Rhythmus orientiert.

Frauen finden sich demnach in Modellen wieder, die nicht ihrer Biologie entsprechen. Wie ist das zu ändern? Im Folgenden geht es nicht nur um die biologischen Vorgänge, die dem weiblichen Zyklus zugrundeliegen, sondern auch um konkrete Erfahrungen mit der gezielten Berücksichtigung des weiblichen

Zyklus in der Arbeitswelt. Diese umfassen Tipps und Hintergründe, um den (Arbeits)Alltag zyklusgerecht zu strukturieren und zu verstehen. Sie richten sich keineswegs nur an weibliche Arbeitnehmende, sondern ausdrücklich an betriebliche Akteure und Entscheidungsträger jeden Geschlechts.

Was ist der weibliche Zyklus?

Ein natürlicher Menstruationszyklus dauert 24 bis 35 Tage und besteht aus vier Phasen mit unterschiedlichen hormonellen Schwerpunkten:

- Menstruation (Tag 1 bis 5) – hormoneller Tiefpunkt: Die Gebärmutter-schleimhaut wird abgestoßen und es kommt zur Blutung. Viele Frauen spüren in der Zeit ein stärkeres Ruhebedürfnis, ziehen sich eher zurück und sind empfindsamer.
- Follikelphase (Tag 6 bis 13) – Östrogen steigt: Der Körper baut auf und in den

Foto: © Dominik Pfau



Andreas Müller
Sicherheitsingenieur
Berater für Stressreduktion und
Burnout-Prävention

Eierstöcken reifen die Eizellen heran. Das bringt Energie, Fokuskraft und Lust auf neues. Das Gehirn arbeitet effizienter, das Nervensystem ist stabil.

- Ovulation (Tag 13 bis 15) – der Eisprung: Ein kurzer, aber intensiver Peak, bei dem eine Eizelle freigesetzt wird. Der Prozess dauert meist nur wenige Minuten und die Eizelle überlebt für 12 bis 24 Stunden. In diesen Tagen sind Kommunikationsfähigkeit, Charisma und Entscheidungsstärke auf dem Höhepunkt.
- Lutealphase (Tag 16 bis 28) – Progesteron, das Hormon der Ruhe, übernimmt. Der Körper bereitet sich auf eine mögliche Schwangerschaft vor: Die Körpertemperatur und der Energiebedarf steigen, die Frau wird empfindlicher und viele Frauen erleben mehr emotionale Tiefe oder auch Reizbarkeit, besonders in der späten Lutealphase (PMS).

Dieser Rhythmus findet nur bei Frauen statt, die nicht hormonell verhüten. Die Nutzung hormoneller Verhütungsmethoden – dazu gehören nicht nur die Pille, sondern auch Verhütungsring, Hormonpflaster, Dreimonatsspritze oder Hormonimplantat – unterdrückt gezielt den Eisprung. Dadurch stellt der Körper seine eigene, zyklische Hormonproduktion ein und wird durch die zugeführten Hormone in einen gleichbleibenden Hormonstatus versetzt. Es entstehen keine natürlichen Zyklusphasen und auch die Blutung in der Pillenpause ist keine „echte“ Periode, sondern eine hormonell ausgelöste Abbruchblutung. Es gibt jedoch auch Ausnahmen: Bei einigen Methoden wie der Hormonspirale bleibt der Eisprung häufig erhalten. Der Zyklus ist dadurch nicht vollständig unterdrückt, aber hormonell beeinflusst. Der Körper durchläuft dann keinen natürlichen Zyklus im ursprünglichen Sinn.

Die hormonellen Schwankungen im Zyklus wirken auch im Gehirn, insbesondere auf die Neurotransmitter Dopamin, Serotonin, GABA und Noradrenalin. Diese beeinflussen unsere Motivation, Entscheidungsfreude, emotionale Reizbarkeit und Konzentrationsfähigkeit. Das erklärt, warum sich kognitive Leistung und soziale Interaktion im Verlauf des Monats spürbar verändern. Dabei zeigt sich der weibliche Zyklus nicht bei allen Frauen auf die gleiche Art und Weise. Manche reagieren stärker und

andere schwächer auf die hormonellen Veränderungen.

Der Zyklus bei der Arbeit

Auch Männer unterliegen einem hormonellen Rhythmus, der sich jedoch über den Tag verteilt. Die männlich geprägte Erwartung in der Arbeitswelt ist daher, jeden Tag im Monat die gleiche Leistung abrufen zu können. Da sich der Zyklus der Frau aber über einen längeren Zeitraum auswirkt, führt das unter anderem zu den folgenden Herausforderungen im Arbeitsalltag:

- Schamgefühl: Über den Zyklus zu sprechen ist noch immer sehr schambehaftet; häufig wird versucht, die Menstruation zu vertuschen.
- Vermeintliche Schwäche: Besonders während der Menstruation haben einige Frauen Schmerzen unterschiedlichen Ausmaßes. Auch das wird häufig verschwiegen und unterdrückt, eine unterstützende Wärmflasche auf dem Bauch als „schwach und empfindlich“ betrachtet.
- Unverständnis: Nicht nur Männer können die Auswirkungen kaum nachvollziehen. Auch Frauen, die eine „leichtere Menstruation“ erleben, können ein schlechtes Gefühl vermitteln.
- Generationenkonflikt: Noch vor einigen Jahrzehnten galt es als normal, seine Schmerzen zu unterdrücken und seine Leistung ohne Einfluss auf die Arbeit zu erbringen. Dass dies nicht förderlich und zielführend ist, findet erst seit einigen Jahren wirklich Verständnis.



Die Zyklus-Dauer

Nur etwa 16 Prozent aller Menstruationszyklen dauern genau 28 Tage der klassische „28-Tage-Zyklus“ ist also eher die Ausnahme als die Regel. Der Durchschnitt liegt bei rund 29 Tagen, mit individuellen Schwankungen zwischen 24 und 38 Tagen. Auch der Eisprung findet keineswegs immer an Tag 14 statt. Diese Erkenntnisse stammen aus einer groß angelegten Studie mit über 120.000 Frauen und mehr als 600.000 dokumentierten Zyklen.

- Zwang sich zu verstellen: Oftmals besteht der Glaube, Frauen müssten funktionieren wie Männer: Jeden Tag immer die gleiche Leistungsbereitschaft. Das führt dazu, dass die eigene Biologie ignoriert und ausgeblendet wird, was zusätzliche Energie und Kraft kostet, die sinnvoller eingesetzt werden könnte. Statt in den Vergleich zu gehen, braucht es einen Perspektivwechsel auf männlicher wie auch auf weiblicher Seite: Der Zyklus ist keine Schwäche.

Tipps für den Berufsalltag

Diese vier Tipps für den Berufsalltag (und darüber hinaus) können helfen, hormonelle Höhen und Tiefen als Ressourcen zu verstehen und gezielt aususchöpfen:

- Kreativphasen nutzen (Follikelphase): Östrogen kann wie ein innerer Motivator wirken, fördert kognitive Klarheit und Zielorientierung. Ideal für Strategie, Vision, Projektstarts.
- Soziale Kommunikation (Ovulation) gezielt einsetzen: Studien zeigen, dass Frauen während des Eisprungs emotional schneller reagieren und Gesichtsausdrücke präziser interpretieren (Derntl et al., 2008). Das bedeutet: Sie erkennen feine Stimmungsveränderungen und Körpersignale ihres Gegenübers schneller, ein Vorteil für zwischenmenschliche Dynamik, Team Kommunikation, Moderation oder Verhandlungssituationen. Auch wenn die Ovulation selbst nur kurz ist, kann das erhöhte soziale Feingefühl oft über mehrere Tage rund um den Eisprung wahrgenommen werden.
- Lutealphase (Strukturphase): Diese Phase eignet sich ideal für Aufgaben, die Organisation, Überblick und Konsequenz erfordern, zum Beispiel für Buchhaltung, Optimierung von Abläufen oder konzentriertes Schreiben. In dieser Zeit sollten intensive soziale Termine eher reduziert werden, da das Bedürfnis nach Rückzug häufig steigt.
- Präsentationsdruck reduzieren (Menstruation): Wenn möglich, lieber keine großen Auftritte in dieser Phase planen. Der Körper verlangt eher nach Rückzug. Stattdessen: Fokus auf Reflexion, Review, To-do-Listen oder Mindmap-Planung für kommende Projekte.

Die Umsetzung in Unternehmen

Auch die Arbeit verläuft in Zyklen. Dabei lässt sich nicht jeder Beruf, nicht jede Situation und nicht jede Aufgabe vollständig auf den Zyklus der Frau abstimmen. Aber es lohnt sich, den vier wesentlichen Phasen Beachtung zu schenken und diese individuell zu integrieren. Hier einige Beispiele aus der Praxis:

- **Aufklärung als Basis:** Der Zyklus, vor allem die Menstruation, sollten kein Tabu-Thema in Unternehmen sein. Gleichzeitig darf hierbei auch die Persönlichkeit gewahrt bleiben. Das Thema muss nicht breitgetreten und ins kleinste Detail besprochen werden. Fangen Sie langsam an, den Zyklus der Frau als Betrachtungspunkt zu integrieren und stetig ein gemeinsames Zykluswissen aufzubauen. Denn solange grundlegendes Wissen fehlt, entstehen Missverständnisse, unrealistische Erwartungen und Druck.
- **Team- und Projektplanung:** Bereits bei der Zusammenstellung der Teams und Projektplanung kann der Zyklus berücksichtigt werden. Frühzeitig geplant lassen sich die meisten Termine, vor allem Präsentationen, gut koordinieren, sodass sie zumindest nicht in



Foto: © FireLife GmbH

Bei der Zeitmagnet/FireLife GmbH ist es kein ungewöhnlicher Anblick, wenn eine Mitarbeiterin während der Arbeit eine Wärmflasche nutzt.

- die Menstruation fallen. Auch bei der Aufgabenverteilung im Team können je nach erforderlicher Kompetenz die Aufgabenschwerpunkte entsprechend dem Zyklus zugeteilt werden.
- **Rückzugsmöglichkeiten schaffen:** In der Menstruation können Wärmflaschen oder einfach auch mal fünf Minuten auf dem Sofa (oder der Isomat-

te) schon sehr viel bewirken. Schaffen Sie Möglichkeiten, auch mit den körperlichen Beschwerden umzugehen.

- **Gleitzeit:** Ein möglichst selbstbestimmtes Arbeiten (für Mann und Frau) hilft allen Mitarbeitenden, ihre Arbeitszeit und Arbeitsweisen in einem gewissen Rahmen auf die körperliche und mentale Situation auszurichten. Hierzu gehört zwingend auch die Befähigung zur Achtsamkeit und Selbstfürsorge, die ebenfalls gefördert werden kann und darf.

Es gibt auch Unternehmen, die über eine Regelung zur Menstruations-Freistellung versuchen, der Thematik gerecht zu werden. Doch wie bei vielem ist auch beim weiblichen Zyklus eine „One fits all“-Lösung über Standard-Regeln nicht zielführend. Unternehmen sollten versuchen, individuelle Handlungsspielräume zu finden, die zu ihnen, zu ihren Werten und zu den Mitarbeitenden passen. Den Zyklus zu berücksichtigen ist jedoch mit weniger Aufwand verbunden, als viele – vor allem Männer – glauben. Umso größer ist hingegen die Wirkung auf das Wohl der gesamten Belegschaft wie auch ihre Leistungsfähigkeit.

Fachvortrag und Austausch

Die Zeitmagnet GmbH, die selbst einen bewussteren Umgang mit dem weiblichen Zyklus im eigenen Team praktiziert, lädt am Samstag, 29. November 2025, von 14.30 bis 17.30 Uhr zu einer Informationsveranstaltung nach Gottmadingen. Rubina Lakhera erläutert in ihrem 90-minütigen Fachvortrag „Im Takt des Zyklus – Wie hormonelle Rhythmen Arbeit, Sport und Ernährung beeinflussen“ die Zusammenhänge. Anschließend ist ein Austausch mit den Versammelten geplant. Die Teilnahme an der Veranstaltung im Tanzwerk95 (Anneliese-Bilger-Platz 1, 78244 Gottmadingen) ist kostenlos.

Weitere Informationen und Anmeldungen erfolgen per Mail an info@firelife.de

✓ Zyklus und Ernährung: Hormonfreundlich essen

Der weibliche Zyklus beeinflusst nicht nur Appetit und Insulinsensitivität, sondern auch Nährstoffbedarf, Verdauung, Stimmung und Blutzuckerlauf. Jede Zyklusphase bringt unterschiedliche Bedürfnisse mit sich: physisch und psychisch. Vier Ernährungsempfehlungen für den Zyklusverlauf:

- **Menstruation:** In dieser Phase empfiehlt sich warme, nährstoffreiche Kost wie Eintöpfe, Suppen, Wurzelgemüse, Hirse oder gedünstetes Gemüse. Eisenreiche Lebensmittel (zum Beispiel Rote Bete, Linsen, Fleisch, grünes Blattgemüse) helfen, den Blutverlust auszugleichen. Ingwer, Zimt oder Kurkuma wirken entkrampfend.
- **Lutealphase:** Komplexe Kohlenhydrate (Hafer, Hirse), Nüsse, Bananen und dunkle Schokolade unterstützen das Nervensystem, stabilisieren die Stimmung und beugen Heißhunger vor. Magnesium wirkt zudem entkrampfend und beruhigend.
- **Ovulation:** Die hohe Hormonaktivität verlangt eine gut arbeitende Entgiftung. Frisches Gemüse, Bitterstoffe (Löwenzahn, Rucola, Artischocke), ausreichend Wasser und Antioxidantien (zum Beispiel Beeren, Kräuter) helfen dem Körper beim hormonellen Umbau.
- **Follikelphase:** Nach der Menstruation lohnt sich der Fokus auf eisenreiche Lebensmittel (zum Beispiel Linsen, Hirse, Rind, Kürbiskerne) in Kombination mit Vitamin-C-haltigen Komponenten.