

Gesundheitstipp

Wie zyklusbewusstes Arbeiten das Wohlbefinden fördern kann

Auf den ersten Blick hat der Zyklus nicht viel mit dem Job zu tun. Aber viele Frauen spüren, wie sich im Laufe des Monats Konzentration und Energie verändern – und oft steckt der Zyklus dahinter: Rund um die Menstruation ist vieles anstrengender, bis zu 90 Prozent der Frauen leiden im Laufe ihres Lebens an Regelschmerzen, Krämpfen, Müdigkeit, Migräne oder Rückenschmerzen. In anderen Zyklusphasen hingegen fällt das Arbeiten leicht, die Ideen sprudeln, die Energie ist auf dem Höhepunkt. Das ist keine Einbildung: Laut einer Studie vergrößert sich das Volumen des Hippocampus im weiblichen Gehirn rund um den Eisprung, wenn der Östrogenspiegel hoch ist. Der Hippocampus ist jener Teil des Gehirns, der mit Gedächtnisleistung in Verbindung gebracht wird.

Wie sehr der Zyklus den Alltag beeinflusst, ist individuell: Manche Frauen spüren kaum etwas und auch wer hormonell verhütet, ist seltener betroffen. Andere leiden jeden Monat unter starken Symptomen und gehen trotzdem zur Arbeit.

Cycle Syncing

Das Arbeitsleben etwas an den Zyklus anzupassen, ist das sogenannte „Cycle Syncing“. Das Ziel: starke Phasen besser nutzen und sich in anderen weniger abverlangen. Zwar kann niemand sein Berufsleben beliebig nach dem Zyklus planen, aber wer seine Zyklusphasen kennt, kann seine Kräfte besser einteilen. Dafür sollten Sie zunächst Ihren Zyklus beobachten: Notieren Sie Periode sowie Energielevel, Schmerzen und Stimmung. Nach drei bis vier Monaten lassen sich oft klare Muster erkennen.

Die vier Zyklusphasen

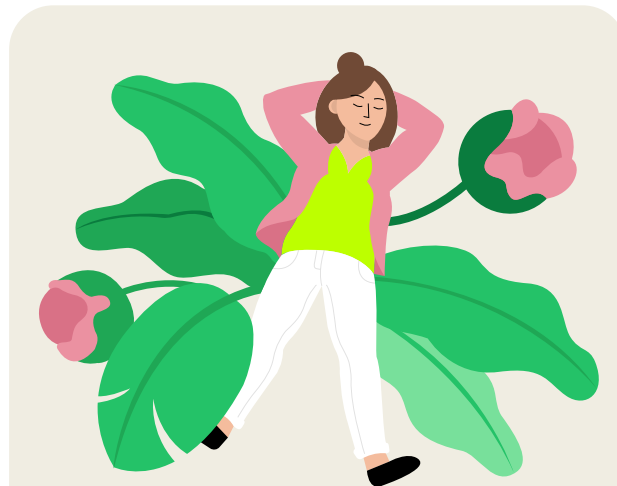
1. Der Zyklus startet mit dem ersten Tag der Menstruation: Der Hormonspiegel (Östrogen und Progesteron) ist auf dem Tiefpunkt. Das Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug ist höher. Seien Sie achtsam mit sich, Stress und Leistungsdruck können Beschwerden verstärken. Ausgleich schaffen Spaziergänge, Meditations- und Achtsamkeitsübungen sowie viel Schlaf. Wenn Ihr Job es zulässt, arbeiten Sie zuhause, um Reize zu reduzieren. Der Job fordert Sie über das normale Maß hinaus? Gestalten Sie Ihre Freizeit umso entspannter, um Energie für die Arbeit zu sparen.

2. Nach der Periode steigt der Östrogenspiegel in der Aufbauphase an, in der sogenannten „Follikelphase“ kehrt die Energie zurück; viele Frauen fühlen sich wieder stärker und kreativer. Die ideale Zeit, um neue Projekte zu planen, komplexe Aufgaben anzugehen oder Schulungen, Team-sitzungen oder kreative Brainstormings umzusetzen.

3. Zum Eisprung hin, etwa am 14. Zyklustag, erreicht das Östrogen sein Maximum, das luteinisierende Hormon (LH) wird ausgeschüttet: In der Ovulationsphase sind viele Frauen auf ihrem Leistungshoch, fühlen sich selbstbewusst, energiegeladen und rhetorisch stark – jetzt ist ein guter Zeitpunkt für wichtige Präsentationen oder Verhandlungen, für die volle Konzentration und Präsenz gefragt sind.

4. Nach dem Eisprung sinken die Östrogenwerte. Die erste Hälfte der Lutealphase ist oft noch produktiv, jetzt sind administrative Aufgaben ideal. Gegen Ende können prämenstruelle Symptome wie Müdigkeit, Konzentrations-schwierigkeiten oder Traurigkeit auftreten. Der Körper braucht jetzt viel Ruhe: Planen Sie mehrere kleine Pausen an der frischen Luft ein, nutzen Sie, falls möglich, Ruhe-räume und verzichten Sie auf Koffein.

Sie fühlen sich während des gesamten Zyklus und trotz Menstruation topfit? Nutzen Sie diese Energie! Zyklus-gerechtes Arbeiten bedeutet vor allem, auf seinen eigenen Körper zu hören – und jede Frau ist anders.



Entspannter leben mit der 7Mind App

Entdecken Sie mehr als 1.000 Meditations- und Achtsamkeitsübungen gegen Stress und lernen Sie Schlafprobleme zu überwinden – genau das Richtige, um nach einem anstrengenden Arbeitstag abzuschalten.



Jetzt Meditieren lernen:
barmer.de/7mind

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: ©Westend61

© BARMER 2026

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Barmer. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.