



Menstruation und PMS

Inspirierende Perioden

Alle 28 Tage laufen Frauen am Arbeitsplatz auf Sparflamme. Die Mens!
Wer auf den Zyklus achtet, kann die Hormonkapriolen nutzen.

Die eigene Stimme klingt piepsig. Das Mittagessen mit den anderen ist hektisch. Und wenn der Chef dann noch findet, man habe schon mal besser abgeliefert, ist es so weit: Heulpause auf dem Klo, Lästerwutanfall am Kaffeeautomaten. Drei Tage später setzen die Bauchkrämpfe ein. Schuld an der miesen Laune waren nicht die schrillen Gspänli, nicht der böse Chef. Es war die Mens, die sich angekündigt hat. Wie jeden Monat – und doch immer wieder überraschend.

Auch Maria Ryser hat sich früher von der Monatsblutung respektive ihren Vorböten überrumpeln lassen. Doch diese Zeiten sind vorbei. Seit ein paar Jahren lebt die 46-jährige Journalistin zyklisch: Mit der Mens statt gegen sie. «Ich weiss ziemlich genau, wo ich in meinem Zyklus stehe. Entsprechend plane ich meine Termine», sagt sie. Wichtiges lege sie auf die Zeit zwischen den Zyklustagen 17 bis 24, wenn sie dank weniger Östrogen klarer denken könne.

Sie lebe viel selbstbestimmter, seit sie ihren Zyklus in die Planung einbeziehe.

«Schade, dass mir dieses grossartige Wissen nicht schon mit der Menarche nähergebracht wurde, sondern erst mit 42.»

Die Augen geöffnet hat ihr die Zyklusmentorin Josianne Hosner. Die gelernte Buchhändlerin gibt Onlinekurse und schrieb ein Buch zum Thema zyklisch leben. Als sie vor zehn Jahren als Zykluscoach anfing, sei sie allein auf weiter Flur gewesen. Die Mens existierte in der Öffentlichkeit kaum. «Wir sind darauf konditioniert, bloss keinen Aufstand zu machen, uns ja nichts anmerken zu lassen», sagt sie. Frau muss funktionieren, egal, wie die Hormone gerade so drauf sind.

Weder krank noch ein Mängelwesen

Mittlerweile scheint ein Umdenken im Gang zu sein: Spitzensportlerinnen sprechen offen über zyklusgerechtes Training, die Margen auf Tampons und Binden werden kritisiert, Spanien hat als erstes europäisches Land einen Menstruationsurlaub eingeführt. In der Schweiz will die Stadt Zürich einen solchen ebenfalls testen.

Gewerkschaften und Arbeitgeber halten wenig von dieser Idee. Der Arbeitgeberverband findet sie unnötig, da man bei starken Beschwerden schon heute Krankheitstage beziehen könne. Die Gewerkschaft Unia und der Dachverband Travailsuisse befürchten, Frauen könnten zusätzlich diskriminiert werden. Travailsuisse verweist auf die schon heute unausgewogene Situation elternschaftsbedingter Fehlzeiten. Die Unia plädiert dafür, andere Hürden abzubauen, etwa diejenige, dass die Arbeitgeber die Lohnzahlung einstellen.

Susanna Weidlinger, Gynäkologin und Oberärztin am Inselspital in Bern, warnt davor, den Zyklus als Krankheit und die Frau als Mängelwesen zu betrachten. «Eine gesunde Frau hat wegen ihrer Menstruation keine derart einschränkenden Symptome, dass sie dem Arbeitsplatz fernbleiben, Urlaubstage beziehen oder ihren Terminkalender danach ausrichten müsste.» Nähmen die Beschwerden ein solches Ausmass an, sollten sie abgeklärt werden.

Dennoch: In einer holländischen Studie gaben über 80 Prozent von 32 000 befragten Frauen an, dass sie wegen Mensbeschwerden im Schnitt an 1,3 Tagen pro Jahr am Arbeitsplatz fehlen. An 8,9 Tagen sind sie zwar anwesend, aber viel weniger produktiv. Soll frau darüber sprechen? Oder schneidet sie sich damit ins eigene Fleisch und zementiert das uralte Bild der «hysterischen» Frau?

Auch Zyklusmentorin Josianne Hosner befürchtet, ein Menstruationsurlaub könnte kontraproduktiv sein. Gleichzeitig schaffe die Diskussion darüber endlich ein Bewusstsein dafür, dass der weibliche Zyklus existiere und viele positive Seiten habe. Hosner ist überzeugt: «Frauen, die zyklisch leben, sind mindestens so leistungsfähig wie Männer.» Man müsse die Menstruation ja nicht mit dem Chef besprechen, sondern sie einfach ins Leben integrieren.

Hosners Ansatz beruht auf der Unterteilung des Zyklus in vier Phasen: Tag eins ist der erste Tag der Blutung, wenn die Hormone im Keller sind. Viele Frauen sind antriebslos und brauchen Ruhe. Auf die Menstruation folgt die Follikelphase:

Eine neue Eizelle bildet sich, die Lebensgeister erwachen. Die dritte Phase beginnt um Tag 14 herum mit dem Eisprung. Für viele ist dies die aktivste Zeit. Man ist unternehmungslustig, gesellig, begeisterungsfähig. Bis sich in der Lutealphase die Mens ankündigt mit Symptomen wie Dünnhäutigkeit, Niedergeschlagenheit, Kopfschmerzen, Brustspannen und vielen mehr.

Mal aufräumen, mal Effort hinlegen

Josianne Hosner vergleicht die Phasen mit den Jahreszeiten. Im inneren Winter sei Zeit für den Rückzug, im Frühling werden Dinge geplant, im Sommer umgesetzt, bis der innere Herbst eine Zeit der Besinnung einläute. «Wir haben in jeder Jahreszeit unterschiedliche Qualitäten, die wir anzapfen können», sagt sie. Der innere Herbst sei beispielsweise ideal, um Dinge zu erledigen. «Wir bemerken alles, was überflüssig ist, was stört, was nicht gut läuft. Wir suchen Klarheit und Antworten.» Es sei die ideale Zeit, um aufzuräumen, E-Mails abzuarbeiten oder die Buchhaltung zu besorgen. Im inneren Frühling und Sommer seien viele über-

schäumend, würden alles für ihr Team und ihre Vorgesetzten geben. Doch sie rät trotz Euphorie zur Vorsicht: «Wer im Sommer alles Holz verheizt, hat nichts mehr im Winter.»

Während der Menstruation empfiehlt Hosner, sich Zeit für Pausen zu nehmen und mal früher Feierabend zu machen. Doch was, wenn das nicht geht? «Sich auf das konzentrieren, was möglich ist», sagt sie. Konkret: «Die Mittagspause allein verbringen. Etwas Vernünftiges essen statt ein Sandwich im Stehen.»

Klingt machbar – sofern man weiss, wie man tickt. Maria Ryser hat sich einige Monate selber beobachtet und jeden Tag aufgeschrieben, wie sie sich fühlt. So lassen sich zyklusbedingte Muster erkennen. Sie findet: «Die Mens hat viele positive Seiten. Sie öffnet den Zugang zu Träumen, Empathie und Kreativität. Wir sollten sie ehren und nicht verschmähen.» Während der Menstruation sei sie ganz in der Kraft der Gemütlichkeit. «Ich kann meinen Arbeitskolleginnen besser zuhören und bringe eine entspannte Stimmung ins Team. Danach kann ich wieder Vollgas geben.» Conny Schmid



PUBLIREPORTAGE

Bitte weitersagen!

Wir meinen: **Wiederkehrende Scheideninfektionen** sind ein Thema für den nächsten Mädelsabend! Denn das Problem betrifft mehr Frauen als wir denken. Mithilfe von Milchsäure können wir dem selbst vorbeugen

Schluss mit Scham! Mit den Vagisan Milchsäure Vaginalzäpfchen stärken wir unsere Scheidenflora

„Bei wiederkehrenden Scheideninfektionen fühlte ich mich bisher hilflos. Jetzt kann ich selbst etwas dagegen tun.“

Mathilda (35), aus Bern



Mehr Informationen erhalten Sie unter: vagisan.com

Irgendwas stimmt wieder nicht im Intimbereich? Symptome, wie etwa unangenehm riechender Ausfluss, Brennen oder Juckreiz können Anzeichen für Scheideninfektionen sein*. Schämen müssen wir uns dafür ganz und gar nicht. Denn wiederkehrende Scheideninfektionen haben normalerweise nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Sie können beispielsweise durch hormonelle Veränderungen genauso verursacht werden wie durch Sperma oder Menstruationsblut.

Wiederkehrende Scheideninfektion: Häufiger als man denkt

80 % aller Frauen sind mindestens einmal im Leben von einer Scheideninfektion betroffen, bei vielen Frauen tritt sie sogar mehrmals im Jahr auf. Das muss nicht sein. Mit Vagisan Milchsäure kann man dem vorbeugen.

So einfach ist Selbsthilfe

Doch wie wirken die Vaginalzäpfchen? Die gesunde Vaginalflora besteht hauptsächlich aus

guten Bakterien. Dieses saure Scheidenmilieu mit einem pH-Wert von ca. 4 bietet einen natürlichen Schutz vor krankmachenden Erregern. Gerät es aus dem Gleichgewicht, können sich krankmachende Bakterien ausbreiten, und es kann zu einer Scheideninfektion kommen. Die Vagisan Milchsäure Vaginalzäpfchen säuern die Scheide an und stärken mit Milchsäure die Abwehr der Scheidenflora. Auf diese Weise können wir uns einfach selbst helfen – und das sollten doch alle Frauen wissen!



Unser Tipp

Vagisan Milchsäure kann bei Bedarf täglich als Kur oder nach dem Sex oder der Menstruation genutzt werden

* Bei unklarer Symptomatik und Unsicherheit bitte den Rat des Arztes/der Ärztin bzw. vom Fachpersonal einholen.