

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.

Health Advice

How working with awareness for your menstrual cycle can support wellbeing

At first glance, the menstrual cycle doesn't seem to have much to do with the world of work. Over the course of a month, however, many women notice changes in their concentration and energy levels – and their cycle is often the culprit: during their actual menstruation, many things are more stressful, and up to 90 percent of women suffer from period pain, cramps, fatigue, migraines or back pain at some point in their lives. In other phases of the cycle, however, they find their work easier, their ideas flow freely, and their energy levels reach their peak. And it isn't imagined, either: according to a study, the volume of the hippocampus in the female brain increases around ovulation, when oestrogen levels are high. The hippocampus is the part of the brain which is associated with the memory.

The degree to which the menstrual cycle affects daily life varies from woman to woman: some hardly notice anything, while those who use hormonal contraception are less frequently affected. Others suffer from severe symptoms every month but go to work all the same.

Cycle Syncing

Adapting your working life to your menstrual cycle is known as “cycle syncing”. The goal: to make better use of your strong phases and ask less of yourself during others. While no one can plan their working life entirely around their cycle, understanding the phases of your cycle allows you to better manage your energy. To do this, you should start by observing your cycle: note your period, energy levels, pain levels and mood. After three to four months, clear patterns often become apparent.

The four phases of the cycle

1. The cycle starts on the first day of menstruation: at this time, hormone levels (oestrogen and progesterone) are at their lowest. The need for rest and retreat is greater. Be mindful of your body – stress and the pressure to perform can exacerbate symptoms. Walks, meditation and mindfulness exercises, as well as plenty of sleep, can help balance things. If your job allows it, work from home to reduce stimuli. Is your job asking more of you than usual? Make your free time more relaxing to conserve your energy for work.

2. After menstruation, oestrogen levels rise during the build-up phase; during what is known as the “follicular phase” energy returns, and many women feel stronger and more creative. This is the ideal time to think about new projects, tackle complex tasks, or for training sessions, team meetings and creative brainstorming sessions.

3. During the ovulation phase, on around day 14 of the cycle, oestrogen reaches its peak, and luteinising hormone (LH) is released: during the ovulation phase, many women reach their peak level of performance, feeling confident, energetic and expressive – now is a good time for important presentations or negotiations that require full concentration and presence.

4. After ovulation, the oestrogen levels drop. The first half of the luteal phase is often still productive; administrative tasks are ideal now. Towards the end, premenstrual symptoms such as fatigue, difficulty concentrating, or sadness may occur. The body needs plenty of rest now: arrange several short breaks in the fresh air, use quiet rooms if possible, and avoid caffeine.

Do you feel great throughout your cycle, even during menstruation? If so, make use of this energy! Above all else, working in harmony with your cycle means listening to your body – and every woman is different.



Live a more relaxed life with the 7Mind app
Discover more than 1,000 meditation and mindfulness exercises to reduce stress and learn how to improve sleep – just what you need to unwind after a hard day at work.



Learn to meditate now:
barmer.de/7mind

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Miriam Ohrem
Specialist Corporate Health Management
miriam.ohrem@barmer.de

Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: ©Westend61

© BARMER 2026

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of Barmer. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.