

LIFE IN SYNC

Auf Social Media, im Job, beim Sport und im Privaten: Endlich sprechen wir offener über die vielen Facetten des weiblichen Zyklus. Besonders das **zyklusorientierte Leben und Arbeiten** finden viele spannend: Dabei geht es darum, die Besonderheiten der hormongesteuerten Zyklusphasen im (Job-)Alltag bestmöglich zu berücksichtigen.

Mehr Awareness hilft nicht nur einzelnen, sie kann sich auch positiv auf ganze Teams auswirken. Lasst uns in den Austausch gehen: Darüber, dass die persönliche Leistungskurve und das Wohlbefinden bei allen Menschen schwanken – mit oder ohne Periode. Und darüber, dass wir gemeinsam lernen dürfen, mit den eigenen Bedürfnissen zu arbeiten statt gegen sie. **Wenn Gesundheit und Wohlbefinden stärker in den Fokus rücken, können alle Verständnis und Empathie gewinnen.**



Auf unseren **Infotafeln** erfahrt ihr, wie sich der Zyklus auf den Körper auswirkt.



Außerdem findet ihr **praktische Tipps** zur zyklusorientierten Gestaltung des Alltags.



Unsere **interaktiven Stationen** laden euch dazu ein, den Trend gemeinsam und aus verschiedenen Perspektiven zu erkunden.



Quellen



Rückzug im Winter



MENSTRUATIONSPHASE

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Mit der Menstruation beginnt ein neuer Zyklus. Der Körper macht sich bereit für einen frischen Start: Die **Gebärmutter-schleimhaut**, die sich in den letzten Wochen wie ein gemütliches Nest aufgebaut hat, wird jetzt abgebaut.

WIE LANGE DAUERT

DAS GANZE?

In den meisten Fällen hält die begleitende Blutung zwischen **4 und 6 Tagen** an – genug Zeit für den Körper, alles gründlich zu erneuern und Platz für eine neue Gebärmutter-schleimhaut zu schaffen.

WIE MACHT SICH DIE

MENSTRUATION BEMERKBAR?

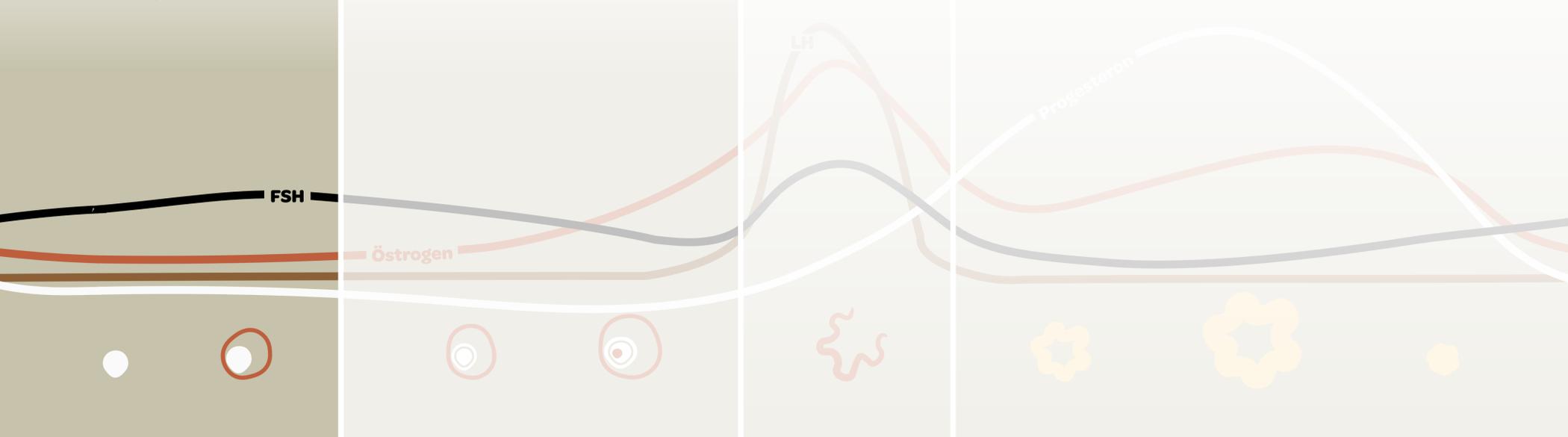
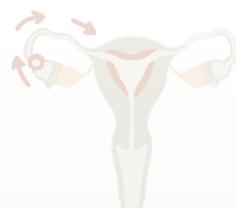
Während der Menstruation laufen einige körperliche Prozesse auf Hochtouren:

Unterleibskrämpfe:

Die Gebärmutter ist ein Muskel und zieht sich zusammen, um die Schleimhaut abzustößen. Bei einer Befragung in Österreich (BMSGPK 2024) gaben 67 Prozent der Befragten an, dies als schmerzhaft zu erleben.

Hormonelle Veränderungen:

Progesteron und Östrogen nehmen sich eine kurze Auszeit. Das kann zu Müdigkeit, Kopfschmerzen, depressiver Verstimmung oder einem geringeren Energielevel führen.





Kreativ und
motiviert im
Frühling



FOLLIKELPHASE

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Während der Follikelphase beginnt der Körper mit spannenden Vorbereitungen:

Das **follikelstimulierende Hormon (FSH)** gibt den Startschuss: Es sorgt dafür, dass Follikel in den Eierstöcken wachsen.

Parallel dazu steigt der Östrogenspiegel an, wodurch sich die Gebärmutter-schleimhaut wie ein weiches Polster für eine mögliche Einnistung aufbaut.

WIE LANGE DAUERT

DAS GANZE?

Die Dauer dieser Phase beträgt **circa 10 Tage**, kann jedoch deutlich kürzer oder länger ausfallen.

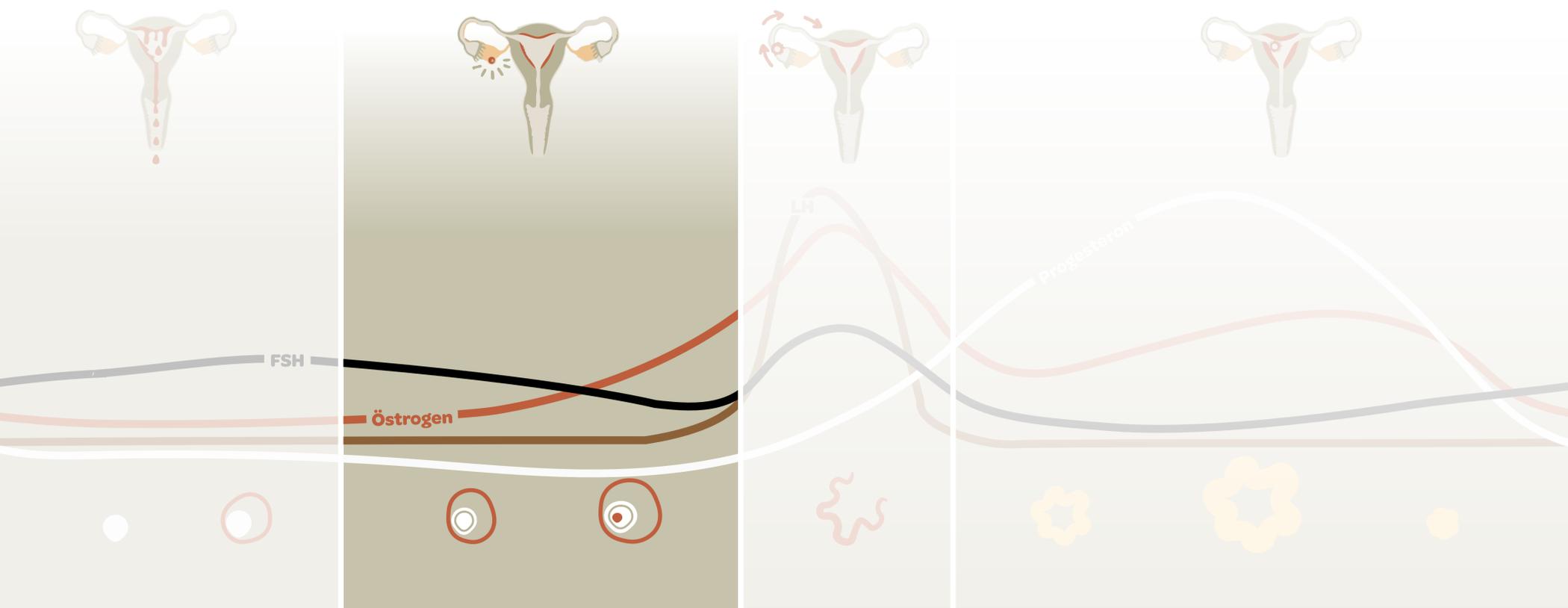
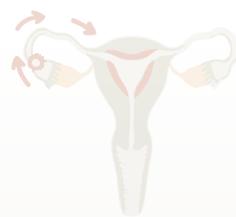
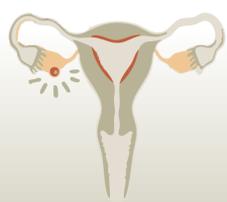
WIE MACHT SICH DIE

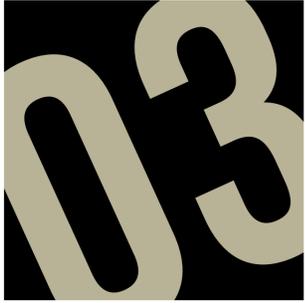
FOLLIKELPHASE BEMERKBAR?

Der Anstieg von Östrogen bringt spürbare Veränderungen mit sich:

Haut und Haare: Die Kollagenbildung nimmt zu und sorgt für einen natürlichen Schönheitsschub, der Haut reiner und die Haare glänzender erscheinen lässt.

Stimmung und Energie: Östrogen fördert die Serotoninproduktion – das Glückshormon, das für ausgeglichene Stimmung und eine positive Grundenergie sorgt.





Kommunikativ und entschlossen im Sommer



OVULATIONSPHASE

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

In einem der Eierstöcke hat ein dominanter Follikel die Hauptrolle ergattert. Dieser produziert so viel Östrogen, dass das Gehirn in Aktion tritt. Es schickt einen kräftigen Schub Luteinisierendes Hormon (LH) und der sorgt für den großen Moment: **Die Eizelle wird freigesetzt** und tritt ihre Reise durch den Eileiter an, wobei sie nun befruchtet werden kann.

WANN FINDET DIE

OVULATION STATT?

Sie tritt in der Regel **um den 14. Tag** ein, kann jedoch individuell und von Zyklus zu Zyklus variieren.

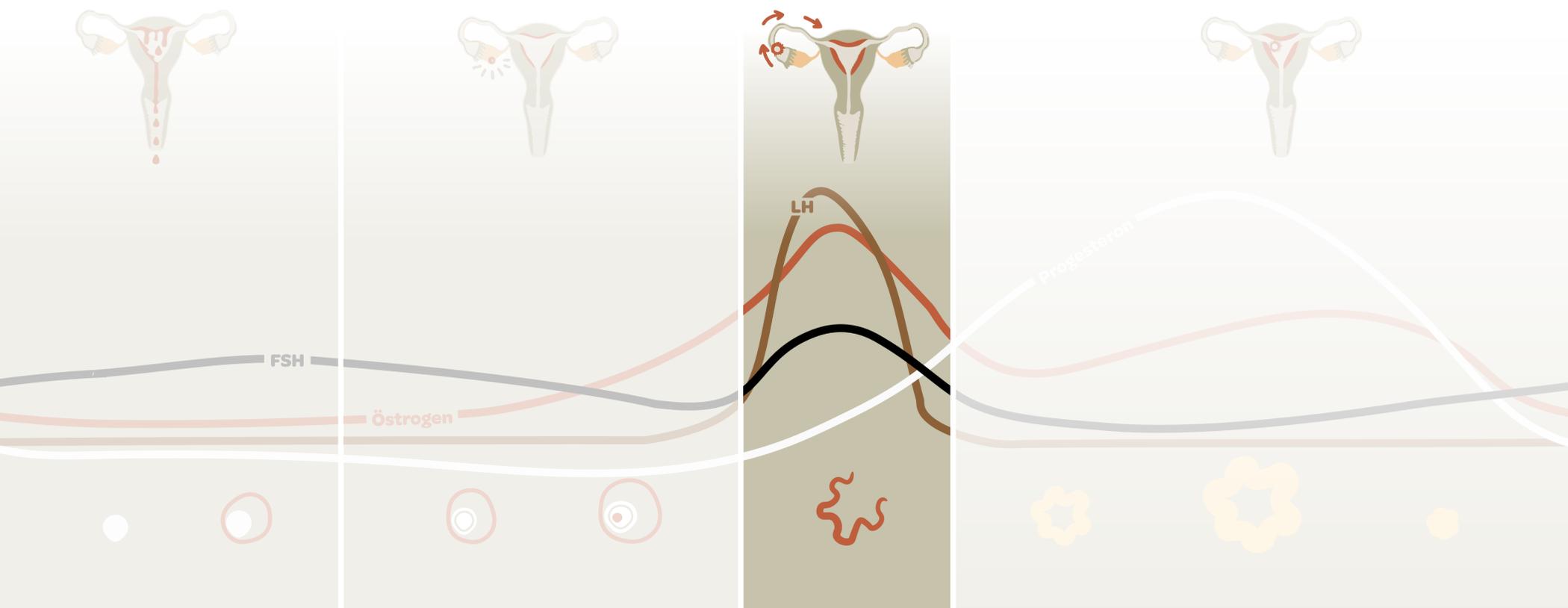
WIE MACHT SICH DIE

OVULATION BEMERKBAR?

Die hormonelle Hochphase kann sich wie folgt bemerkbar machen:

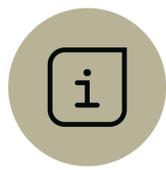
Mittelschmerz: Manche spüren ein leichtes Ziehen im Unterbauch, wenn der Eierstock die Eizelle freigibt.

Energie und Wohlbefinden: Der Östrogen-Peak verleiht einen besonderen Schwung und lässt viele vor Selbstbewusstsein nur so strahlen. Außerdem kann das sexuelle Interesse steigen.





Intuitiv und klar
im Herbst



LUTEALPHASE

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Nach der Ovulation bleibt der Follikel, aus dem die Eizelle freigesetzt wurde, nicht untätig. Stattdessen verwandelt er sich in den sogenannten **Gelbkörper**. Dieser übernimmt nun die Regie und produziert fleißig **Progesteron**. Das Hormon stabilisiert die Gebärmutter-schleimhaut und verhindert weitere Eisprünge.

Findet keine Einnistung einer befruchteten Eizelle in der Gebärmutter-schleimhaut statt, sinken die Östrogen- und Progesteronspiegel gegen Ende der Lutealphase ab. Die Menstruation setzt ein und ein neuer Zyklus beginnt.

WIE LANGE DAUERT DAS GANZE?

Diese Phase ist erstaunlich konstant und dauert **durchschnittlich 14 Tage** – in der Regel ist sie ein zuverlässiger Taktgeber im Menstruationszyklus.

WIE MACHT SICH DIE

LUTEALPHASE BEMERKBAR?

Das Progesteronlevel kann sich auf den Körper und die Stimmung auswirken:

Körper außer Takt: Physisch macht sich das Prämenstruelle Syndrom (PMS) bei einigen mit Kopf- und Gliederschmerzen, empfindlichen Brüsten oder Magen-Darm-Beschwerden bemerkbar.

Abschwung der Stimmung: Je stärker der Progesteronspiegel gegen Ende der Lutealphase sinkt, desto ausgeprägter können Beschwerden wie Müdigkeit und Stimmungsschwankungen auftreten.

