perplexity

## Vier zahlenbasierte Fakten zur Benachteiligung von Menstruierenden in der Arbeitswelt

1. **Produktivitätseinbußen durch Menstruationsbeschwerden**
   Laut einer niederländischen Studie verlieren menstruierende Personen aufgrund von Beschwerden bis zu 9 Tage an Produktivität pro Jahr, da sie trotz starker Symptome gezwungen sind, am Arbeitsplatz zu erscheinen[1]. Eine andere Studie zeigt, dass 80 % der Frauen während ihrer Menstruation unter erheblichen Produktivitätseinbußen leiden[2].
2. **Häufigkeit von Menstruationsbeschwerden**
   Bis zu 91 % der Frauen im gebärfähigen Alter leiden unter Beschwerden wie starken Blutungen, Krämpfen oder Übelkeit während ihrer Periode, wobei etwa 30 % besonders starke Schmerzen erleben[3]. Diese Beschwerden können die Arbeitsfähigkeit erheblich beeinträchtigen.
3. **Fehltage und Offenheit am Arbeitsplatz**
   In einer Umfrage gaben 43 % der menstruierenden Arbeitnehmerinnen an, aufgrund von Regelschmerzen bereits ihrem Arbeitsplatz ferngeblieben zu sein. Dennoch haben nur 11 % offen mit ihrem Vorgesetzten über diese Beschwerden gesprochen, was auf eine starke Tabuisierung hinweist[4].
4. **Menstruation als Grund für Fehltage**
   Bis zu 24 % der Gesamtfehltage von Frauen im Job oder am Ausbildungsplatz werden durch Menstruationsbeschwerden verursacht. Selbst bei Anwesenheit am Arbeitsplatz sind Betroffene oft weniger leistungsfähig als an anderen Tagen[5].

⁂

## Zahlenbasierte Fakten zu prämenstruellen Zyklusbeschwerden

1. **Häufigkeit von PMS**
   Rund 20–50 % der Frauen im gebärfähigen Alter leiden unter dem Prämenstruellen Syndrom (PMS), wobei etwa 5 % eine besonders schwere Form, die prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS), erleben[6] [7].
2. **Lebensqualitätseinschränkungen durch PMS**
   Etwa 75 % aller Frauen berichten über prämenstruelle Beschwerden, wobei 25 % davon am PMS leiden. Bei 2–5 % sind die Symptome so schwerwiegend, dass die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt ist[8] [9].
3. **Prävalenz bei Studierenden**
   Studien zeigen, dass bei Studierenden die Prävalenz von PMS zwischen 49–75 % liegt, während etwa 12 % an PMDS leiden[10].
4. **Beeinträchtigungen durch PMDS**
   Zwischen 3–8 % der Frauen im gebärfähigen Alter sind von PMDS betroffen, einer

besonders schweren Form des PMS, die oft mit depressiven Verstimmungen und massiven Einschränkungen im Alltag einhergeht[11] [12].

⁂

# Wie wirkt sich das auf die arbeitsfähigkeit aus?

Prämenstruelle Zyklusbeschwerden wie das Prämenstruelle Syndrom (PMS) und die Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDD) haben erhebliche Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit menstruierender Personen. Hier sind die wichtigsten Erkenntnisse:

1. **Produktivitätsverlust und Fehlzeiten**
   Frauen mit PMDD zeigen eine deutlich höhere Rate an Fehlzeiten und Produktivitätsverlust im Vergleich zu Frauen ohne PMS oder mit milden Symptomen. Durchschnittlich werden 5,8 Arbeitstage pro Jahr aufgrund von Menstruationsbeschwerden versäumt, wobei PMDD die schwerwiegendsten Auswirkungen auf die Arbeitsleistung hat[13] [14].
2. **Beeinträchtigung der Arbeitsleistung**
   PMS und PMDD führen zu einer signifikanten Reduktion der Konzentration (77,2 %), Energielevels (89,3 %), Effizienz (68,3 %) und des Interesses an der Arbeit (71,6 %). Diese Symptome beeinträchtigen nicht nur die Produktivität, sondern auch die Fähigkeit, tägliche Aufgaben zu bewältigen[14] [15].
3. **Berufsgruppen und Belastung**
   Studien zeigen, dass Lehrerinnen häufiger unter PMS leiden als Industriearbeiterinnen (67,8 % vs. 32,2 %). Dies wird auf höhere Bildungsniveaus, komplexere Aufgaben und mehr Verantwortung zurückgeführt. Diese Belastungen können PMS-Symptome verstärken und die Arbeitsfähigkeit weiter einschränken[13] [16].
4. **Langfristige Auswirkungen**
   Frauen mit PMDD erleben nicht nur während der prämenstruellen Phase Einschränkungen, sondern auch danach, was zu einem Gefühl von Schuld oder Überkompensation führen kann. Diese wiederkehrenden Belastungen können langfristig dazu führen, dass Betroffene ihren Beruf wechseln oder aufgeben[13] [16].

Zusammenfassend zeigen diese Zahlen, dass prämenstruelle Beschwerden einen erheblichen Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit haben und oft durch fehlende Unterstützung am Arbeitsplatz verstärkt werden.

⁂


1. https://erdbeerwoche.com/meine-umwelt/periode-work/
2. https://www.gesundheitstrends.com/hormone-und-arbeit-wie-periode-die-produktivitaet-beeinflusst/135286/
3. https://www.stern.de/gesundheit/menstruationsurlaub---eine-sinnvolle-massnahme-fuer-arbeitnehmerinnen--31865454.html
4. https://erdbeerwoche.com/meine-umwelt/wie-sage-ich-meinem-chef-dass-ich-meine-periode-habe/
5. https://www.springermedizin.de/allgemeine-gynaekologie/arbeitsmedizinische-praevention/wie-die-menstruation-frauen-in-ihrer-produktivitaet-bremst/16878414

6. https://www.msdmanuals.com/de/profi/gynäkologie-und-geburtshilfe/menstruationsstörungen/prämenstruelles-syndrom-pms
7. https://www.springermedizin.at/praemenstruelles-syndrom-pms-und-praemenstruelle-dysphorische-st/20212970
8. https://www.frauenaerzte-im-netz.de/erkrankungen/praemenstruelles-syndrom-pms/
9. https://zellerag.ch/de/gesundheit-wissen/praemenstruelles-syndrom-pms/
10. https://ulb-dok.uibk.ac.at/ulbtirolhs/download/pdf/8310268
11. https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/ratgeber-archiv/artikel/neurologische-ursache-fuer-die-praemenstruelle-dysphorische-stoerung-pmds-entdeckt/
12. https://dgpfg.de/blog/https-dgpfg-de-wp-content-uploads-2019-05-gyne-2-19-pdf/
13. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11017212/
14. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9761221/
15. https://newsroom.uvahealth.com/2023/01/31/menstrual-symptoms-hurt-workplace-productivity-uva-health-study-finds/
16. https://kneopen.com/ijrm/article/view/15712/