

Viele Männer würden die Schmerzen der Menstruation kaum aushalten. Studien zeigen, dass sie vergleichbar mit einer Herzattacke sein können. Hier kommen noch ein paar andere Fakten zur Periode

Von Lea van der Pütten

Wenn eine Frau all ihre Perioden hintereinander hätte, würde sie acht Jahre am Stück bluten. Die Menstruation kostet aber nicht nur viel Zeit, sie geht auch ins Geld. Durchschnittlich kostet eine Periode in Deutschland rund fünf Euro, etwa für Hygieneprodukte und Schmerztabletten.

Schottland hat im August den „Period Products Act“ verabschiedet. Das Gesetz schreibt fest, dass in städtischen Einrichtungen, in Schulen und Universitäten kostenlos Menstruationsartikel zur Verfügung gestellt werden müssen.

Utopie Menstruationsurlaub? Vergangenheit. In immer mehr Ländern, wie etwa Indonesien oder Taiwan, sind zusätzliche Urlaubstage für Menstruierende die Realität. Diese sollen verhindern, dass Frauen mit Schmerzen und Krämpfen auf der Arbeit erscheinen oder sich krankmelden müssen.

Sonnenschein hat einen Einfluss auf die Periode. Das besagt eine Studie aus dem Jahr 2011. So könne die Periode im Winter länger andauern und auch stärker ausfallen als in den sonnenreichen Sommermonaten.



Bitte aufhören!  
Der TikTok-Kanal @Getsomedays machte mit Männern den Simulationstest und ließ sie die Schmerzen bei der Menstruation nachempfinden. Ergebnis: Die Männer hielten sie kaum aus

Vom Tabuthema zur Superpower - zwar ist die Periode für jede anders, aber so richtig freuen kann frau sich in der Regel nicht, wenn sie sich wieder einmal mit Unterleibskrämpfen, PMS und Abgeschlagenheit plagt. Dennoch kommt in der Self-Care-Blase aktuell ein Trend auf, der die Periode als Superpower neu besetzen will. Achtsamkeit, Austausch und Umdeutung sind die Schlagworte, um sich selbstbewusst und konstruktiv mit der eigenen Menstruation auseinanderzusetzen.



# Bloody interesting

Durch den niedrigen Progesteronspiegel im Blut kann der Schlaf vor der Menstruation besonders unruhig sein. Frauen wachen dann häufiger in der REM-Schlafphase auf - und erinnern sich daher eher an ihre Träume.

Der Zyklus hat Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit. Eine gute Zeit für intensives Training ist direkt nach der Periode. Direkt vor und während der Periode sollten es Menstruierende eher locker angehen lassen.

Während der Periode verändern sich der Eigengeruch und sogar die Stimme. Das wiederum hat Auswirkungen auf den männlichen Testosteronspiegel.