

Umfrage: Menstruation immer noch Tabuthema

Hannover. Eine Mehrheit der Frauen in Deutschland ist laut einer Forsa-Umfrage dafür, das Thema Menstruation von seinem Tabu zu befreien. 85 Prozent der Frauen in Deutschland zwischen 14 und 50 Jahren haben den am Dienstag veröffentlichten Daten zufolge den Eindruck, dass über den weiblichen Zyklus in der Öffentlichkeit wenig oder gar nicht gesprochen wird. Durchgeführt wurde die Umfrage im Auftrag der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH).

Fast alle (91 Prozent) meinen außerdem, dass zu wenig darüber informiert beziehungsweise berichtet wird, welchen Einfluss Menstruation und Hormone haben. Für die eigene Gesundheit sei es wichtig, sich damit auseinanderzusetzen, wie der Körper funktioniert, sagte Vijitha Sanjivkumar von der KKH *dpa* zufolge. Wer sportliche Aktivitäten oder die Ernährung an diese Phasen anpasse, könne eventuell zyklusbedingte Beschwerden wie Müdigkeit, Stimmungsschwankungen oder Unterleibsschmerzen lindern. Während der Menstruation sollten Frauen außerdem – wenn möglich – nicht vollständig auf Sport verzichten, sondern leichte Aktivitäten wie Spazierengehen, Yoga oder Pilates in den Alltag integrieren. 80 Prozent der befragten Frauen äußerten Verständnis, wenn sich jemand aufgrund von Menstruationsbeschwerden krankmeldet, wie es weiter hieß. 60 Prozent der Befragten gaben an, dass sie ihren Zyklus dokumentierten, zum Beispiel durch Eintragungen in einen Kalender oder eine App. Dabei nutzen deutlich mehr 14- bis 39jährige diese Methode (68 bzw. 66 Prozent) als ältere zwischen 40 und 50 Jahren (46 Prozent).

Für die repräsentative Studie befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa vom 4. bis 14. März bundesweit 1.002 Frauen im Alter von 14 bis 50 Jahren online zum Thema »Frauengesundheit«. Die Krankenversicherung KKH zählt mit rund 1,5 Millionen Versicherten zu den größten bundesweiten Kassen. (dpa/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/500169.umfrage-menstruation-immer-noch-tabuthema.html>