

## Gynäkologin über bezahlte Auszeit bei Regelschmerzen:

»Menstruation ist so ein großes Tabu, dass nur die wenigsten Betroffenen um eine Krankschreibung bitten«



*Eine Menstruationstasse, Slipeinlagen und Tampons liegen in einem Badezimmer ¶ | Asset-ID: 4vQwNd69q6z9aQrcL8IX\_4*

**SPIEGEL:** Frau Ströhlein, Sie forderten schon vor zwei Jahren zusätzliche freie Tage für Frauen, die unter Regelschmerzen leiden. Spanien diskutiert nun darüber, als erstes EU-Land allen Frauen drei Tage Menstruationsurlaub pro Monat zu gewähren. Jubeln Sie jetzt?

**Stephanie Ströhlein:** Ich finde den spanischen Gesetzentwurf sehr spannend, aber die Wortwahl schwierig. Menstruationsurlaub suggeriert, dass nun alle Frauen drei bis fünf zusätzliche Urlaubstage bekommen sollen, und das jeden Monat. Damit senden wir das falsche Signal. Es geht hier nicht um Urlaub, sondern darum, sich eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ausstellen zu lassen, wenn man unter starken Schmerzen während der Periode leidet.

**SPIEGEL:** Das kann man aber auch jetzt schon.

Contentbox:	
ID:	d964a819-aa9b-4059-ab79-fbba8b732bd1
Titel:	Zur Person Stephanie Ströhlein

**Ströhlein:** Das stimmt. Aber Menstruation ist noch immer so ein großes Tabu, dass nur die wenigsten Betroffenen um eine Krankschreibung bitten. In unserer Praxis werden wir jeden Tag mit Menstruationsbeschwerden konfrontiert, in der Fachsprache Dysmenorrhoe. Die Patientinnen haben starke Unterbauchkrämpfe, leiden unter Kopf- und Rückenschmerzen, Übelkeit oder sogar Erbrechen. Aber die Periode ist keine Krankheit. Deshalb denken viele: Da muss ich eben durch. Und das, obwohl sie tatsächlich arbeitsunfähig sind.

**SPIEGEL:** Die Frauen schleppen sich trotzdem zur Arbeit?

**Ströhlein:** Ja, sie nehmen Schmerzmittel und versuchen, ihre Beschwerden so gut es geht zu ignorieren. Ich muss aber darauf hinweisen: Wir reden hier nur von etwa 20 Prozent aller Frauen. Die meisten haben nur leichte bis moderate Beschwerden, die lassen sich mit den üblichen Schmerzmitteln gut in den Griff kriegen.

**SPIEGEL:** Wird dann bei dieser Debatte nicht das Frau-Sein pathologisiert? Im Kampf um Gleichberechtigung wollen wir doch erreichen, dass Geschlechtergrenzen aufgelöst werden und nicht für neue Ungerechtigkeiten sorgen.

**Ströhlein:** Pathologisieren würde ich das nicht nennen. Es geht ja nicht darum, Frauen Vorteile gegenüber Männern zu verschaffen, sondern darum, es Betroffenen leichter zu machen, sich arbeitsunfähig zu melden, wenn sie das tatsächlich sind.

**SPIEGEL:** Würde Ihre Praxis denn noch laufen, wenn sich Ihre Kollegin und Ihre Mitarbeiterinnen jeden Monat drei Tage krankmelden würden?

Quote:	»Wir reden hier nur von jeder fünften Frau.«
Quelle:	

**Ströhlein:** Wir müssen, wie jeder andere Arbeitgeber auch, organisatorisch mit krankheitsbedingten Ausfällen umgehen. Wer nicht arbeitsfähig ist wegen starker Regelbeschwerden, der sollte zu Hause bleiben. Wobei ich noch mal betonen

möchte: Wir reden hier nur von jeder fünften Frau, die so stark unter Regelschmerzen leidet, dass sie für ein bis drei Tage im Monat ihren normalen Alltag und Job nicht bewältigen kann.

**SPIEGEL:** Müsste nicht unterschieden werden zwischen den Berufen? Eine Minentaucherin oder eine Leistungssportlerin ist von Menstruationsbeschwerden doch mehr eingeschränkt als jemand, der im Büro arbeitet.

Quote:	»Wie die Pille gesellschaftlich gesehen wird, ändert sich immer in Wellen.«
Quelle:	

**Ströhlein:** Du darfst frei machen, du aber nicht – diesen Ansatz finde ich schwierig. Es gibt durchaus Frauen, die während ihrer Periode zu Höchstleistungen fähig sind. Und wer für den Beruf immer körperlich fit sein muss, kann seine Periodenbeschwerden ja auch positiv beeinflussen, beispielsweise mit einer Hormonspirale oder der Antibabypille.

**SPIEGEL:** Die wird aber immer unbeliebter. [Nur noch ein Drittel der jungen Frauen nimmt sie.](#)

**Ströhlein:** Das stimmt, Pillen-Bashing ist gerade populär. Ich hatte schon Patientinnen, die seit Jahren die Pille nehmen und nie Probleme hatten, sich aber vor ihren Freundinnen plötzlich dafür schämen und sie deshalb absetzen wollen. Alles, was mit Hormonen zu tun hat, gilt gerade als Teufelszeug. Da müssen wir viel Aufklärungsarbeit leisten. Denn ja, die Pille erhöht das Thromboserisiko und ist für Raucherinnen oder Übergewichtige keine Option. Aber sie hat auch neben dem sicheren Empfängnischutz viele positive Begleiterscheinungen, hilft beispielsweise gegen Migräne oder Hautprobleme und reduziert sogar das Risiko für Eierstockkrebs. Und sie hilft Frauen mit Endometriose, die besonders oft von übermäßig starken Regelschmerzen betroffen sind.

**SPIEGEL:** Die Kritik an der Pille ist aber nicht neu. Schon 1977 schrieb etwa DER SPIEGEL über [»Unbehagen an der Pille«](#) und analysierte die Nebenwirkungen.

**Ströhlein:** Wie die Pille gesellschaftlich gesehen wird, ändert sich immer in Wellen. Die Mikropillen heute unterscheiden sich sehr von den Antibabypillen der Siebzigerjahre. Mit den heutigen Präparaten ist es zum Beispiel möglich, die

Periodenblutung zu unterdrücken durch sogenannte Langzyklen, das heißt eine kontinuierliche Einnahme der Pille ohne Pillenpause. Das ist für Frauen mit sehr starken Regelschmerzen ein Segen und hat auch keine negativen gesundheitlichen Folgen. Mikropillen können Sie problemlos mehrere Monate durchnehmen.

**SPIEGEL:** Dann liegt eigentlich in der Pille die Lösung und nicht im Menstruationsurlaub?

**Ströhlein:** Jede Frau muss für sich selbst entscheiden, ob sie Hormone zu sich nehmen will oder nicht. Und jede Frau muss auch für sich selbst entscheiden, ob sie während ihrer Periode arbeitsunfähig ist oder nicht.

**SPIEGEL:** Was ist denn mit Frauen in den Wechseljahren, die insbesondere unter Hitzewallungen leiden. Müsste es für sie nicht auch die Möglichkeit geben, zusätzliche freie Tage nehmen zu können?

**Ströhlein:** Ich finde, das führt zu weit. Ich habe tatsächlich eine große Wechseljahrsprechstunde, und aus meiner Erfahrung kann ich sagen: Etwa ein Drittel der Frauen leidet stark unter den körperlichen Veränderungen in den Wechseljahren, aber den meisten kann mit einer Hormonersatztherapie oder pflanzlichen Präparaten sehr gut geholfen werden. Und wenn wir damit anfangen würden, hätten Männer das Recht, sich zu beschweren. Die kommen schließlich auch in die Andropause.