

A background image of a roller coaster with blue tracks and yellow cars, set against a light blue sky. The roller coaster is partially obscured by a pink rectangular overlay.

Brain Fog

Dr. med. Konstantin Wagner

FACHARZT

INFLUENCER

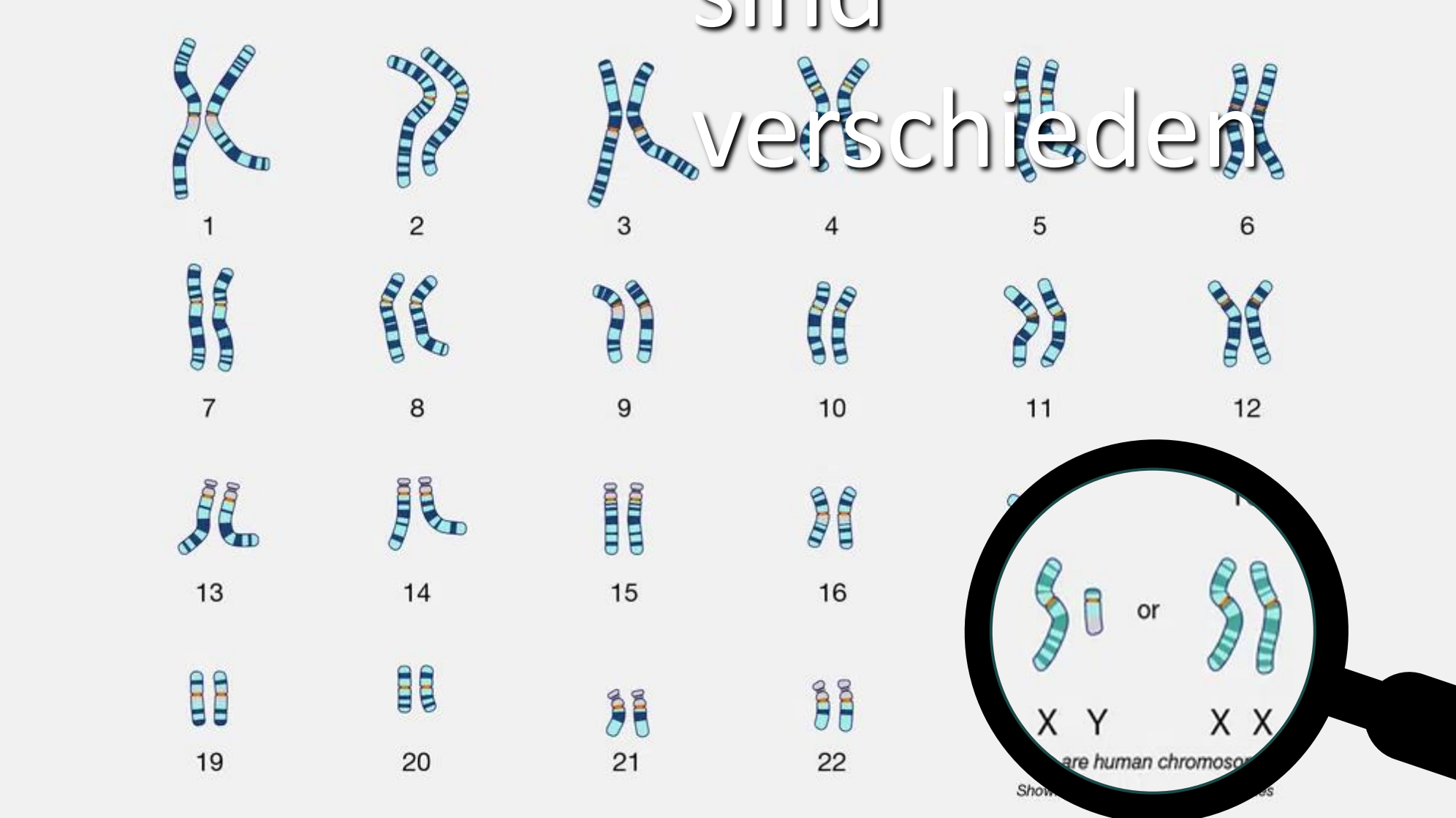
Hallo, ich bin

Dr. med. Konstantin Wagner

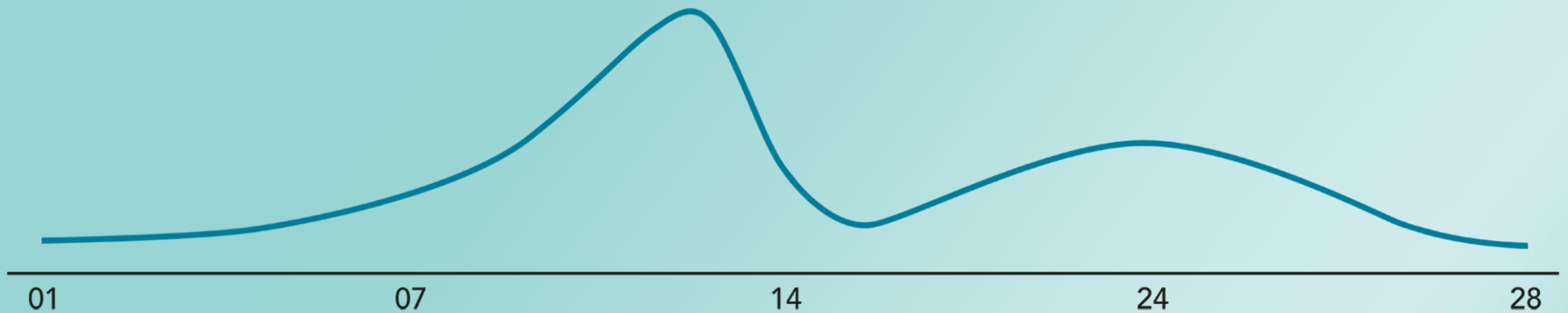
- Facharzt für Gynäkologie & Geburtsmedizin
- mehrfacher SPIEGEL-Bestseller-Autor
- Speaker

Frauen & Männer sind

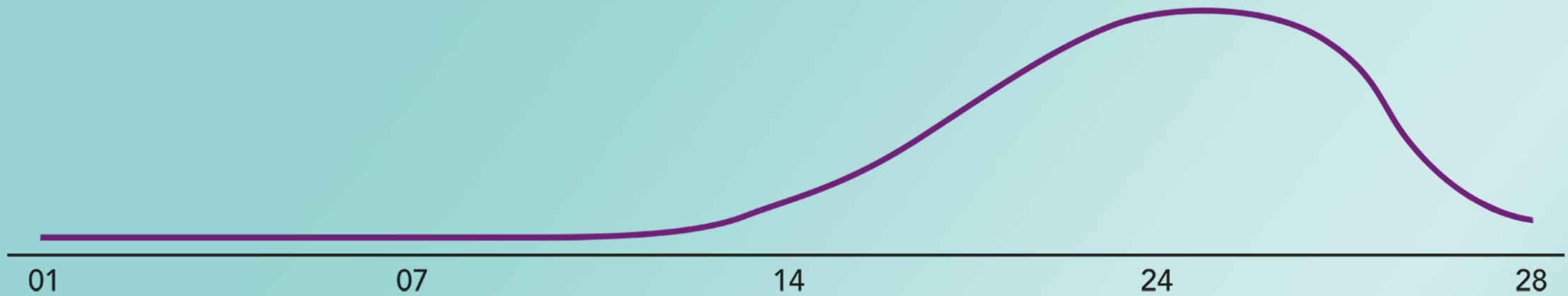
sind verschieden



Stressresistenz im monatlichen Verlauf

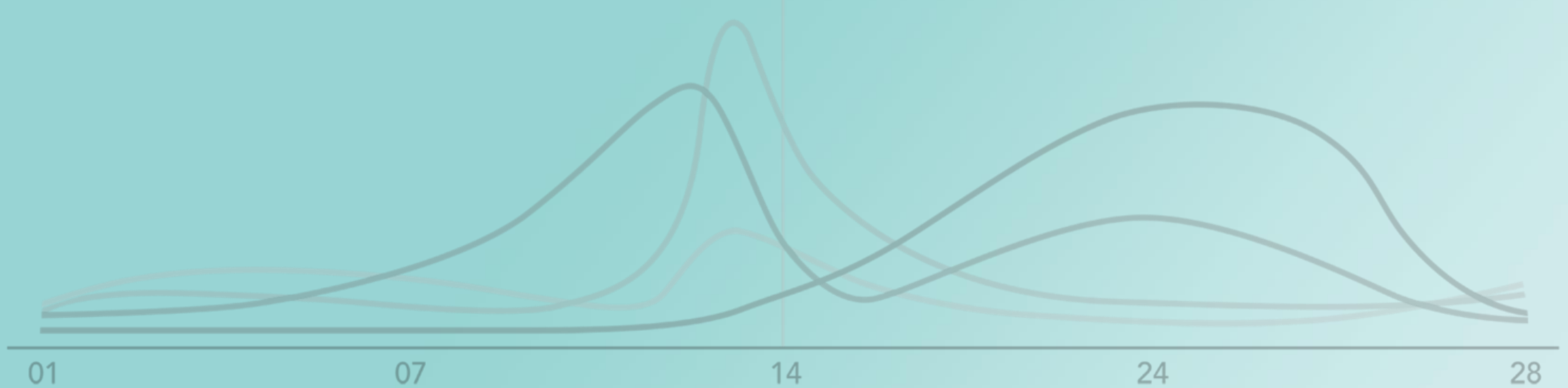


Kognition im monatlichen Verlauf



Was unsere Frauen leisten

Monat für Monat



Was unsere Frauen leisten

Monat für Monat

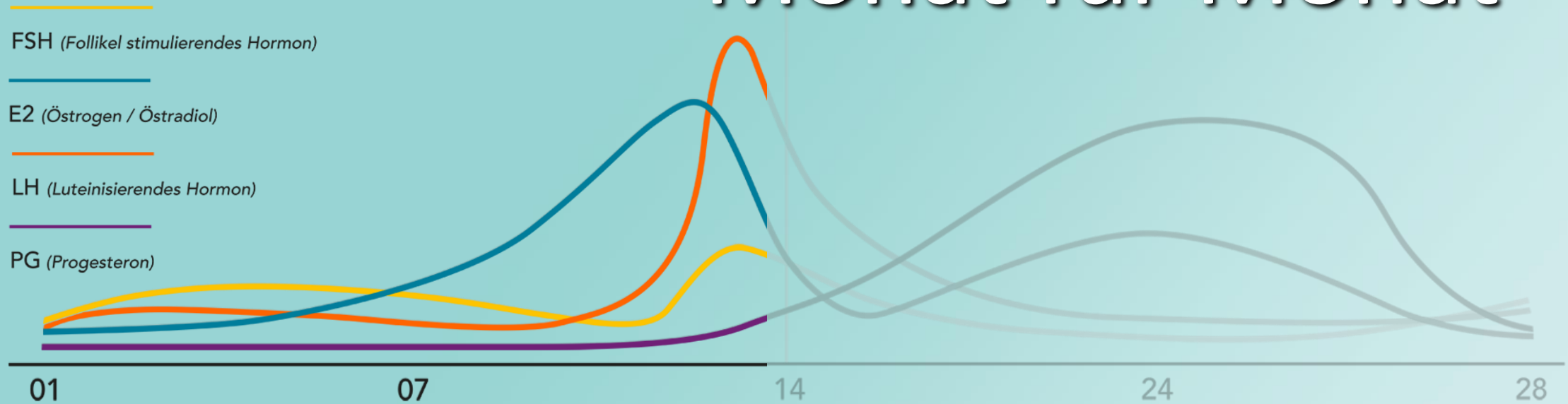


Menstruationsphase (Tag 1–5)

- **Kognition:** Studien zeigen Einbußen bei Reaktionszeit und Arbeitsgedächtnis
- **Empathie & Intuition:** gleichzeitig erhöhte Selbstwahrnehmung, ideal für Reflexion, Strategieanpassung

Was unsere Frauen leisten

Monat für Monat



Menstruationsphase (Tag 1–5)

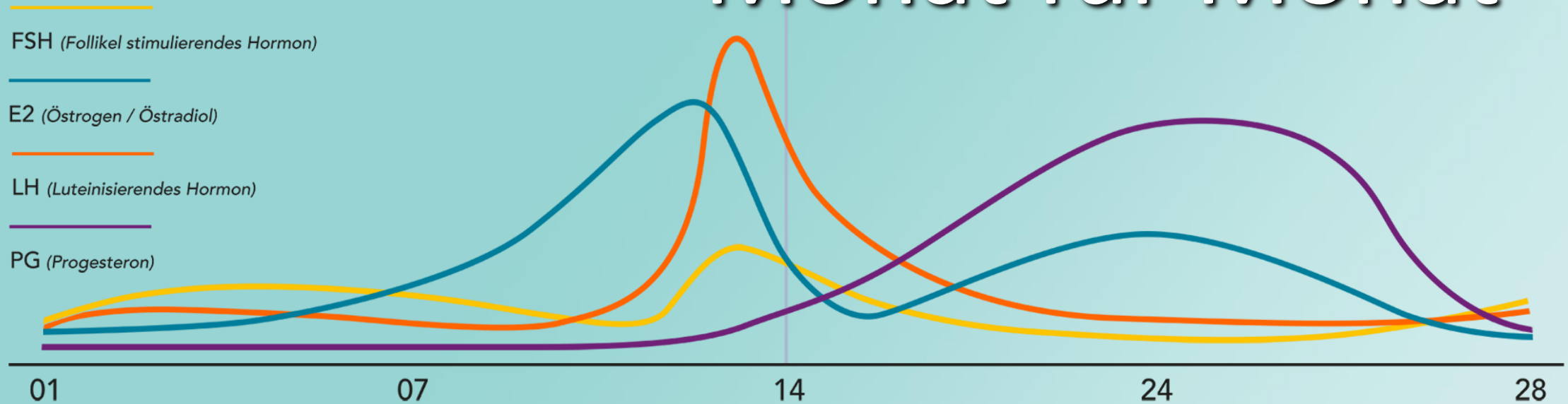
- **Kognition:** Studien zeigen Einbußen bei Reaktionszeit und Arbeitsgedächtnis
- **Empathie & Intuition:** gleichzeitig erhöhte Selbstwahrnehmung, ideal für Reflexion, Strategieanpassung

Follikelphase (Tag 1–13)

- **Kognition:** bessere kognitive Leistungsfähigkeit und Motivation, Östrogene dämpfen Cortisolspitzen → mehr Gelassenheit unter Druck (Resilienz)
- **Kommunikation & Kreativität:** sprachlich flüssiger, sozial aufgeschlossener und kreativer

Was unsere Frauen leisten

Monat für Monat



Menstruationsphase (Tag 1–5)

- **Kognition:** Studien zeigen Einbußen bei Reaktionszeit und Arbeitsgedächtnis
- **Empathie & Intuition:** gleichzeitig erhöhte Selbstwahrnehmung, ideal für Reflexion, Strategieanpassung

Follikelphase (Tag 1–13)

- **Kognition:** bessere kognitive Leistungsfähigkeit und Motivation, Östrogene dämpfen Cortisolspitzen → mehr Gelassenheit unter Druck (Resilienz)
- **Kommunikation & Kreativität:** sprachlich flüssiger, sozial aufgeschlossener und kreativer

Lutealphase (Tag 16–28)

- **Kognition:** Bessere Fehlerkontrolle, analytisches Denken, geeignet für Planung, Qualitätsmanagement, Abschlussarbeiten
- **Emotionale Seite:** Bei Progesteronabfall (prämenstruell) kann Stimmung sehr stark! schwanken → weniger Resilienz, weniger Multitasking

Östrogene

- **Kognitive Leistungsfähigkeit:** fördern Synapsenbildung und Durchblutung im Gehirn → klare Gedanken, schnelles Denken
- **Motivation & Antrieb:** steigern Dopamin & Serotonin → hohe Produktivität und Begeisterung
- **Kommunikationsfähigkeit:** verbessern Sprachzentrum, soziale Intelligenz, Empathie
- **Stressresistenz:** modulieren Cortisol, helfen, Druck gelassener zu bewältigen
- **Energie & Regeneration:** wirken anabol, verbessern Muskelkraft und Kreislaufleistung

Progesteron

- **Beruhigung & Schlaf:** wirkt über GABA-Rezeptoren → ruhiger, ausgeglichener, stabiler Schlaf
- **Fokus & Struktur:** fördert Klarheit, Planungsfähigkeit, Detailgenauigkeit
- **Soziale Kompetenz:** dämpft Übererregung, fördert Empathie und Gelassenheit im Team
- **Gleichgewicht zu Östrogen:** schützt vor Reizbarkeit und emotionaler Überlastung

Dysbalance

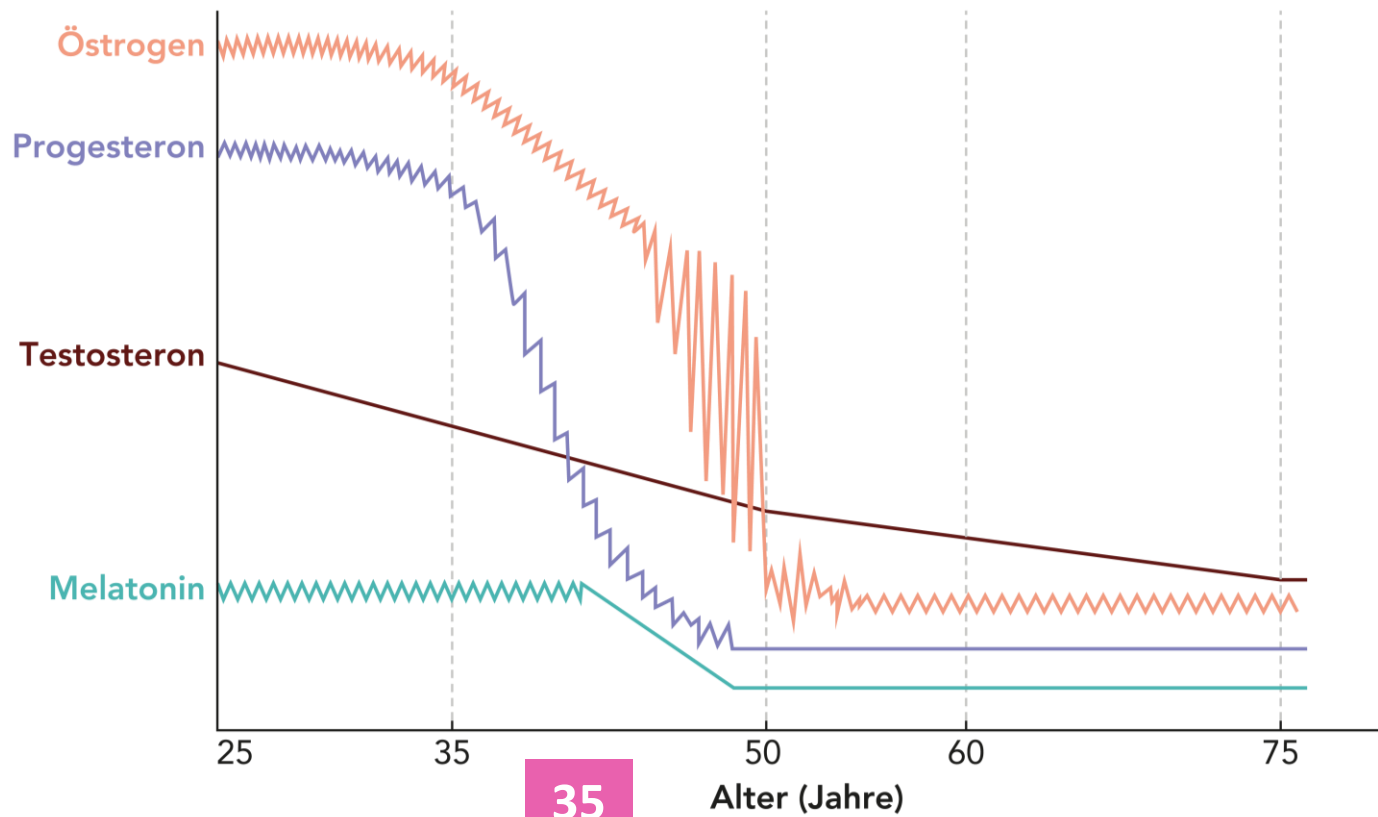
- **Brain Fog:** Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Denkblockaden
- **Motivationsverlust:** weniger Antrieb, Energieeinbrüche
- **Emotionale Schwankungen:** Reizbarkeit, Stimmungstiefs
- **Stressintoleranz:** höhere Cortisolspitzen, schnellere Erschöpfung
- **Schlafprobleme & Erschöpfung:** weniger Regeneration → geringere Performance
- **Innere Unruhe & Schlaflosigkeit:** Nervosität, Grübeln
- **Konzentrationsprobleme:** schwer, Aufgaben abzuschließen
- **Erhöhte Reizbarkeit:** weniger emotionale Regulation
- **Burnout-Gefahr:** fehlende Entspannung, dauerhafte Anspannung

Hormone nehmen Einfluss!





Hormon-Level



35

Quelle: Thomas Paloschi MD (2025) (@dr.longevity)

Mir fehlen einfach die Worte.

Ich habe auf einmal Ängste und Panik.

Ich mache Flüchtigkeitsfehler

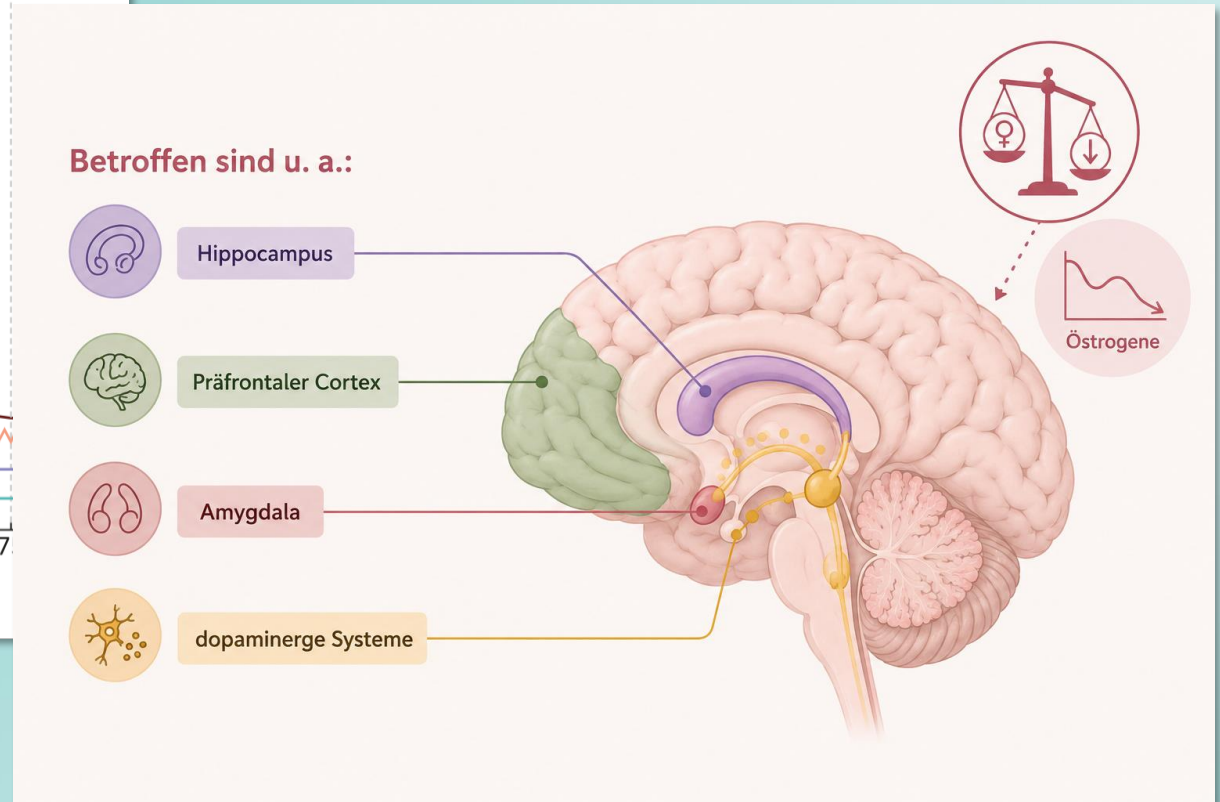
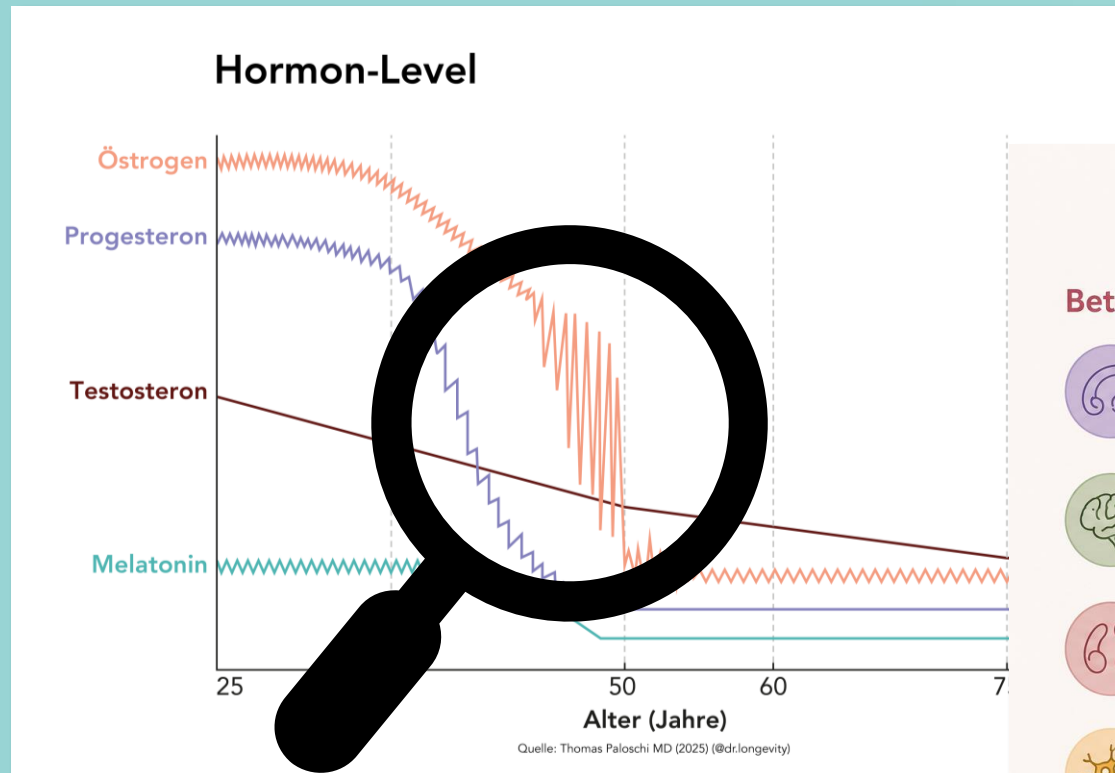
Ich vergesse Dinge.

**SO KENNE ICH MICH
NICHT!**



Brain Fog ist auch hormonell

Vor allem durch Schwankungen und Mangel der Östrogene...



Brain Fog

ist keine Erkrankung, aber

ein Komplex an psychisch und physisch stark einschränkenden Veränderungen wie:

- Konzentrationsprobleme
- verlangsamtes Denken
- Wortfindungsstörungen
- mentale Erschöpfung
- reduzierte Stressresistenz
- Gedächtnisprobleme

Brain Fog

Studien zeigen:

- **bis zu 60 %** berichten über Konzentrationsprobleme in der Perimenopause
- Schlafstörungen betreffen **bis zu 70 %**
- viele **reduzieren** daher **Arbeitsstunden** oder verzichten auf Führungspositionen

Frauen verlieren aber nicht die Kompetenz, sondern die hormonelle Stabilität

- Schlafqualität
- Stress Resilienz
- Kognitive Leistungsfähigkeit

DAS

können Arbeitgebende machen

Hinschauen, wahrnehmen Tabu nehmen!



Frauengesundheit

im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)

KONKRETE Benefit-IDEEN

Flexible Arbeitszeiten an Zyklus- und Energieverläufe anpassbar (z.B. Möglichkeit früher zu starten, später zu starten oder Homeoffice).	Infoveranstaltungen mit externen Fachkräften (Wechseljahreberaterinnen, Krankenkassen, Agenturen für Gesundheitsdienstleistungen).	Budget für Frauen-gesundheitskurse (z.B. Hormon Coaching, Stressreduktionskurse, Schlafcoaching).
Menstruationsprodukte kostenlos bereitstellen (Tampons, Binden, Wärmepflaster).	Wechseljahre-Benefits (Cooling-Zonen, Ventilatoren, Rückzugsmöglichkeiten, flexible Pausen).	Digitale Tools wie Zyklus-Apps oder Hormongesundheitsprogramme bezuschussen.

RICHTLINIEN & POLICIES

(Menopause, Kinderwunsch, Zyklusgesundheit)

Warum wichtig?

Policies geben Sicherheit – für Mitarbeitende und Führungskräfte. Sie verhindern Willkür, machen Abläufe klar und verhindern Missverständnisse.

Beispiele für Policies

Menopause-Policy <ul style="list-style-type: none">flexible Pausen möglichZugang zu Ventilatoren oder kühleren ArbeitsbereichenOption auf temporäre ArbeitszeitreduktionVerständnis für Konzentrations- oder Schlafprobleme	Kinderwunsch-Policy <ul style="list-style-type: none">garantierte Flexibilität bei medizinischen Terminenkeine Nachteile im Bewerbungs- oder Beförderungsprozess
Zyklus-Policy / Menstruationsbeschwerden <ul style="list-style-type: none">Möglichkeit, kurzfristig Homeoffice zu nutzenAkzeptanz von Leistungsschwankungen an einzelnen Tagen	Medizinische Schweigepflicht & Privatsphäre <ul style="list-style-type: none">klare Regeln, dass Mitarbeiterinnen keine Diagnose offenlegen müssenKommunikationssicherheit für Führungskräfte



Deine Familienplattform findet du unter:
www.richtigwissen.de und auf Instagram @richtigwissen

Folge mir auf Instagram @gynaeko.logisch

Oder auf YouTube @gynaeko.logisch

FALLSTUDIEN & PRAXISWORKSHOP für Führungskräfte / HR

Typische Fälle, die im Training durchgespielt werden können

Mitarbeiterin hat zyklusbedingten Brain Fog

• Wie Gespräch führen?

Teammitglied ist in der Kinderwunschbehandlung und oft erschöpft

• Wie Rücksicht zeigen ohne Sonderrolle?

Eine Kollegin kommt in die Wechseljahre und erlebt Hitzewallungen

• Wie Arbeitsplatz anpassen?

Druckspitzen + hormonelle Schwankungen

• Wie belastungsgerechte Aufgabenverteilung gelingt.

Ziele der Fallstudien

- Sicherheit im Umgang mit sensiblen Themen
- Gesprächleitfäden entwickeln
- Verständnis statt Tabuisierung
- Tools zur fairen Leistungsbeurteilung trotz hormoneller Schwankungen

Erste Schritte

ZUR UMSETZUNG IM EIGENEN UNTERNEHMEN

Konkrete To-do-Liste

- Statusanalyse**
 - Wie viele Frauen sind im Unternehmen?
 - Welche Altersverteilung?
 - Gibt es bereits Beschwerden oder Bedürfnisse?
- Leadership-Schulung**
 - Führungskräfte sensibilisieren
 - Kommunikationsregeln vermitteln
 - Beispiele & Tools an die Hand geben
- Pilotphase starten (1-3 Monate)**
 - Zyklusfreundliche Arbeitszeitmodelle
 - Test-Policy (Menopause oder Menstruationsbeschwerden)
 - Erste Benefits wie Menstruationsprodukte bereitstellen
- Feedback einholen**
 - Anonyme Befragungen
 - Fokusgruppen mit Mitarbeiterinnen
- Richtlinien finalisieren**
 - basierend auf Feedback
 - schriftlich intern veröffentlichen
 - HR & Führungskräfte schulen
- Langfristige Verankerung im BGM**
 - fester Bestandteil gesundheitlicher Jahrespläne
 - jährliche Schulungen
 - Aufklärungsmaterial (Poster, Flyer, Intranet) bereitstellen



Deine Familienplattform findet du unter:
www.richtigwissen.de und auf Instagram @richtigwissen

Folge mir auf Instagram @gynaeko.logisch

Oder auf YouTube @gynaeko.logisch

Hormonelle Veränderungen

am Arbeitsplatz

Jede Frau unterliegt im Verlauf ihres Lebens hormonellen Schwankungen, die sich ganz natürlich auf Körper, Stimmung und Leistungsfähigkeit auswirken können.

Diese hormonelle Veränderungen können in speziellen Lebensphasen auftreten (z.B. nach dem Absetzen hormoneller Verhütungsmittel oder nach einer Schwangerschaft oder Stillzeit). Sie treten aber vor allem monatlich im Rahmen der zyklischen hormonellen Schwankungen auf und verstärken sich oft scheinbar ca. ab dem 35. Lebensjahr.

Typische Anzeichen und Beispiele, wie sie sich im Job bemerkbar machen können:

Stimmungsschwankungen / erhöhte Reizbarkeit: schnellere Überforderung in stressigen Situationen geringere Geduld oder stärkere Reaktionen auf Kritik	Erhöhte Stressanfälligkeit: schnelleres Gefühl von Überforderung innere Anspannung oder Rückzug geringere Belastbarkeit
Konzentrationschwierigkeiten („Brain Fog“): Flüchtigkeitsfehler oder Vergesslichkeit längere Bearbeitungszeiten Schwierigkeiten, sich in Meetings zu fokussieren	Schwankender Energiehaushalt: Gefühl „unausgeschlafen“ wach zu werden mehr Pausenbedarf innere Unruhe am Abend
(Durch)Schlafstörungen: niedriges Energielevel am Vormittag Müdigkeit oder Nachmittags-Tiefs höhere Reizbarkeit	Hitzewallungen / nächtliches Schwitzen: spontane Überführung eines Wärme/ Hitzegefühls zusätzliche Müdigkeit am nächsten Tag durch gestörten Schlaf

Diese Veränderungen erfolgen oft scheinbar über Jahre und sind gut selbstwirksam therapierbar. Fast jede Frau erkennt an sich solche Veränderungen im Verlauf ihres Arbeitslebens. Das Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen oder deiner Führungskraft hilft Sensibilität zu schaffen, lösungsorientiert zu kommunizieren um Belastungen zu verringern und den Arbeitsalltag für alle leichter zu machen.

WAS KANN ICH SELBST TUN?

Auf dem YouTube-Kanal „gynaeko.logisch“ finden sich kostenlose gynäkologische Infodocs zu fast jeder Thematik mit entsprechenden vertiefenden Informationen und praktischen Therapieempfehlungen.



Deine Familienplattform findet du unter:
www.richtigwissen.de und auf Instagram @richtigwissen

Folge mir auf Instagram @gynaeko.logisch

Oder auf YouTube @gynaeko.logisch

Menstruationsbeschwerden

am Arbeitsplatz

Menstruationsbeschwerden gehören zu den häufigsten Gründen für körperliche und mentale Belastungen von Frauen. Vor allem am Arbeitsplatz.

Typische Beschwerden während der Periode:

- starke Unterbauchkrämpfe über mehrere Tage
- ausstrahlende Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen bis hin zu Migräne
- erhöhte Müdigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Verdauungsbeschwerden wie Durchfall oder Verstopfungen

Wie sich das im Arbeitsalltag äußern kann:

- Phasen starker Schmerzen, die das Arbeiten erschweren
- geringere Belastbarkeit
- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren
- erhöhter Pausenbedarf
- sozialer Rückzug oder stille Überforderung

Manche Frauen erleben monatlich so starke Schmerzen, dass sie kaum den normalen Alltag bewältigen können oder starke Schmerzmittel nehmen müssen, um den Alltag schaffbar zu machen.

Das ist nicht „normal“ oder „gehört eben dazu“. Es belastet und kann auf schwerwiegende Erkrankungen z.B. auf Endometriose oder hormonelle Dysbalancen hinweisen.

Fast jede Frau hat oder hatte die Menstruation. Es ist also ein Thema, das bei Kolleginnen und Kollegen angesprochen werden sollte, vor allem wenn es zu Einschränkungen führt.

WAS KANN ICH SELBST TUN?

Auf dem YouTube-Kanal „gynaeko.logisch“ finden sich kostenlose gynäkologische Infodocs zu fast jeder Thematik mit entsprechenden vertiefenden Informationen und praktischen Therapieempfehlungen.



Deine Familienplattform findet du unter:
www.richtigwissen.de und auf Instagram @richtigwissen

Folge mir auf Instagram @gynaeko.logisch

Oder auf YouTube @gynaeko.logisch

Männer & Frauen sind verschieden

X- Chromosom: ~800–900 proteinkodierende Gene

Y- Chromosom: ~50–70 proteinkodierende Gene

Das Y-Chromosom hat **ca. 730–850 Gene weniger** als das X-Chromosom.



Vielen Dank! Gibt es noch

Fragen?

Mehr Wissen rund um die

Frauengesundheit?

Folg mir gerne auf meinen Social-Media-
Kanälen!

@Gynäko.logisch
Richtig Schwanger

