

Der Menstruations-zyklus

Report 2026

Dein Zyklus hat sein eigenes Muster. Jetzt kannst du es endlich sehen. Eine Studie, die zeigt, wie sich Schlaf, Herzfrequenz und Körperzusammensetzung im Laufe des Menstruationszyklus verändern.

69.000
FRAUEN

11
LÄNDER

469.000
ZYKLEN

ZENTRALE ERKENNTNISSE

Was 69.000 Frauen und 469.000 Zyklen *verraten*

Weltweite Durchschnittswerte, nur natürliche Zyklen (keine hormonelle Verhütung). Jede Phase wird mit der Follikelphase derselben Frau als Ausgangswert verglichen.

−3,4
Schlaf-Index sinkt vor der Periode
Der Schlaf-Index fällt in den prämenstruellen Tagen auf seinen monatlichen Tiefpunkt – bei 76 % der Frauen.

+2,8
Nächtliche Herzfrequenz steigt
Die nächtliche Herzfrequenz steigt vor der Periode bei 90 % der Frauen – das am häufigsten beobachtete Muster im Datensatz.

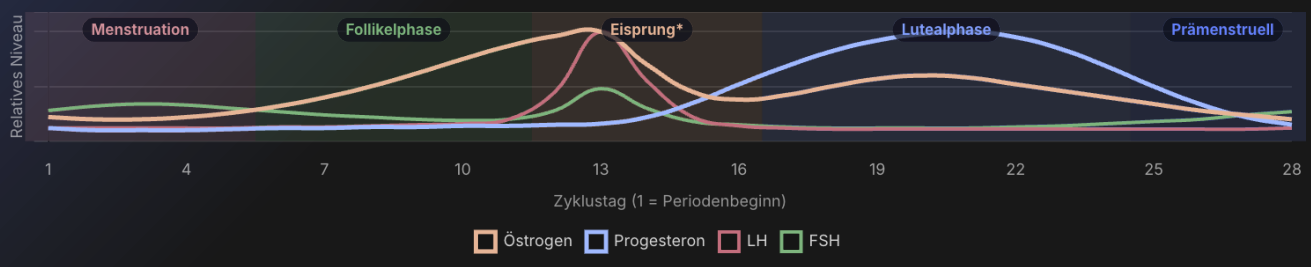
−3,0
Nächtliche HRV sinkt
Die Herzfrequenzvariabilität (HRV), ein Marker für Erholung, nimmt ab, je näher die Periode rückt (bei 72 % der Frauen).

−7,0
Herz und Schlaf hängen zusammen
Frauen mit dem stärksten Herzfrequenzanstieg verlieren fast 7 Punkte im Schlaf-Index – ein klarer Dosis-Wirkungs-Zusammenhang.

+0,27 kg
Gewicht steigt während der Periode
Eine kleine, vorübergehende Zunahme während der Menstruation, größtenteils durch Wasser (+160 g), nicht durch Fett. Der Fettanteil bleibt konstant.

Konstant
Aktivität bleibt stabil
Schritte und Workouts verändern sich über den Zyklus kaum. Der Rhythmus des Körpers liegt in der Erholung, nicht in der Leistungsfähigkeit.

DER HORMONELLE RHYTHMUS HINTER DEN FÜNF PHASEN (ILLUSTRATIV)

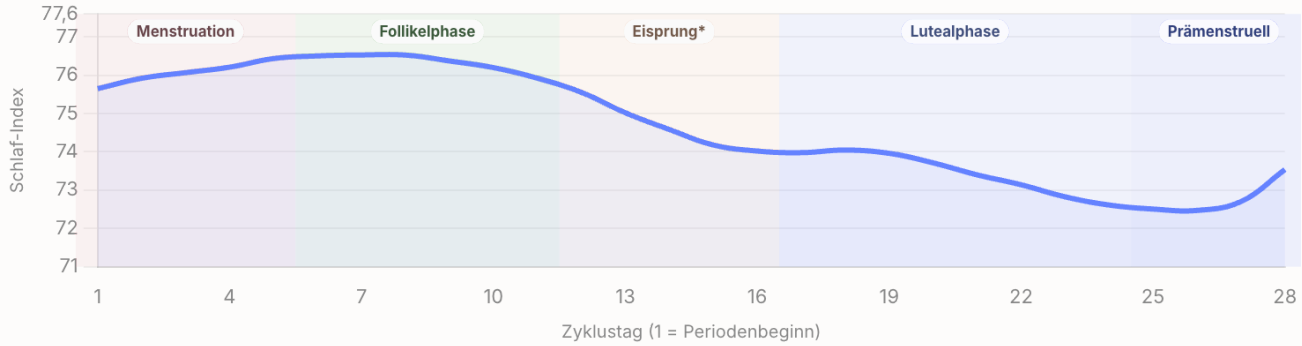


Typischer Verlauf von Östrogen, Progesteron, LH und FSH über einen Zyklus, zur Orientierung gezeigt, keine von Withings gemessenen Daten.
**Der Eisprung wird anhand des Zyklusverlaufs geschätzt und ist nicht per Hormontest bestätigt.*

Der leise Rückgang vor der Periode

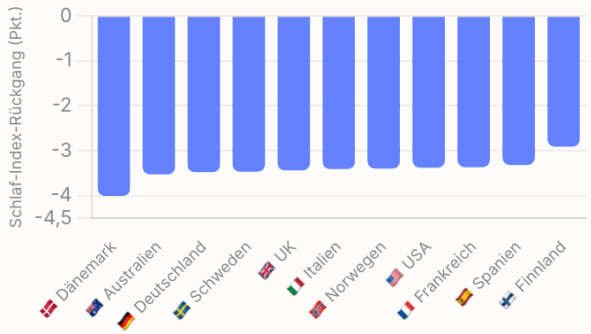
Der Schlaf-Index ist das primäre Ergebnis des Reports – und er liefert das klarste Bild. Über den Zyklus hinweg sinkt er sanft und erreicht seinen Tiefpunkt in den letzten prämenstruellen Tagen: **−3,4 Punkte** im Vergleich zum Follikel-Ausgangswert jeder Frau, bei **76 % der Frauen**.

SCHLAF-INDEX IM ZYKLUSVERLAUF, TAG FÜR TAG, UNTERTEILT IN DIE FÜNF PHASEN



Die schattierten Bereiche markieren die fünf Zyklusphasen. Frauen ohne hormonelle Verhütung.

PRÄMENSTRUELLER SCHLAFRÜCKGANG NACH LAND (PUNKTE GGÜ. AUSGANGSWERT)



Dasselbe Abwärtsmuster in jedem Land, von Dänemark (−4,0) bis Finnland (−2,9).

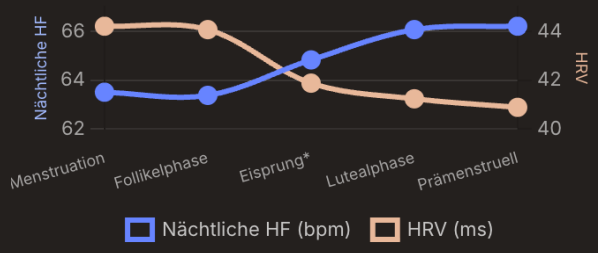
Der Rückgang ist ein sanftes Gleiten, kein Absturz: ein paar Zehntelpunkte pro Nacht über die Lutealphase, beschleunigt in den letzten prämenstruellen Tagen. Es geht nicht darum, weniger zu schlafen (die Nächte verkürzen sich nur um etwa fünf Minuten), sondern **anders** zu schlafen – der Tiefschlaf geht zurück und der Leichtschlaf nimmt seinen Platz ein.

Ein Rückgang von 3 bis 4 Punkten liegt für eine einzelne Nacht im Rahmen der normalen Schwankungen. Bedeutsam wird er durch den **Zeitpunkt**: Er tritt Zyklus für Zyklus in derselben Phase auf.

Ein Herzschlag im Takt des Zyklus

Liefert der Schlaf das klarste Bild, so zeigt das Herz das **einheitlichste**. Bei **90 % der Frauen** steigt die nächtliche Herzfrequenz vor der Periode an (+2,8 bpm) – das am häufigsten beobachtete Muster im gesamten Datensatz.

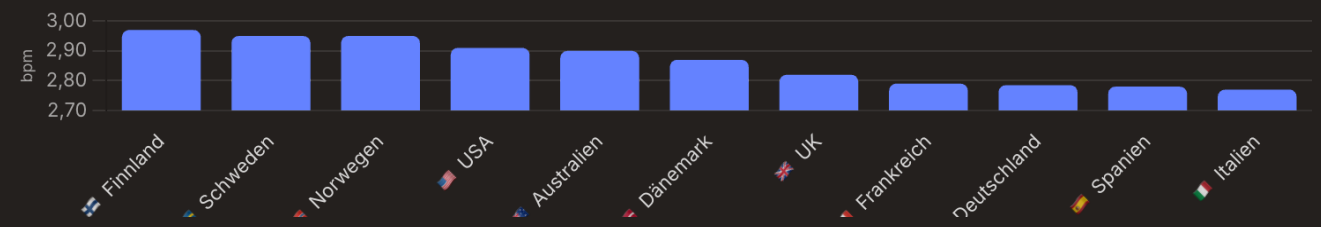
NÄCHTLICHE HERZFREQUENZ STEIGT, HRV SINKT ÜBER DIE PHASEN



Während das Progesteron in der Lutealphase ansteigt, klettert die nächtliche Herzfrequenz von einem Tiefstwert um **63 bpm** in der Follikelphase auf einen prämenstruellen Höchstwert von knapp **66 bpm**. Gleichzeitig fällt die **HRV** im Schlaf bei 72 % der Frauen um −3,0 ms.

Herz und Schlaf sind eins. Ordnet man die Frauen nach dem Anstieg ihrer nächtlichen Herzfrequenz, zeigt sich beim Schlafrückgang ein klarer Dosis-Wirkungs-Zusammenhang: Das Viertel mit dem stärksten Anstieg (etwa +6 bpm) verliert fast **7 Punkte im Schlaf-Index**.

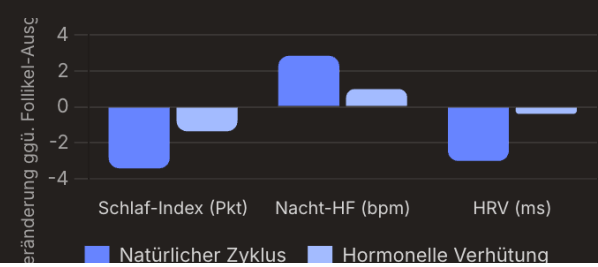
ANSTIEG DER NÄCHTLICHEN HERZFREQUENZ VOR DER PERIODE, ALLE LÄNDER (BPM)



Von Finnland (+2,97) bis Italien (+2,77) ist der Anstieg der nächtlichen Herzfrequenz nahezu überall identisch, 88 bis 92 % der Frauen in allen elf Ländern. **Das ist die universelle Konstante.**

HORMONELLE VERHÜTUNG · EIN FLACHERER ZYKLUS

NATÜRLICHER ZYKLUS VS. HORMONELLE VERHÜTUNG

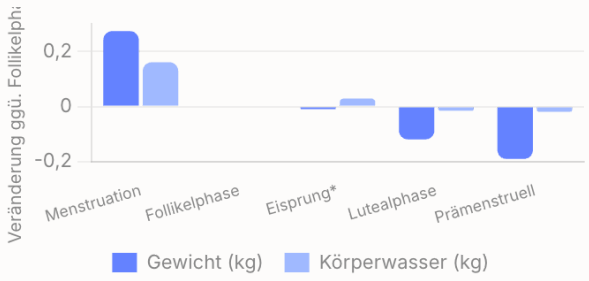


Hormonelle Verhütung wirkt, indem sie die hormonellen Schwankungen glättet – und die Biomarker folgen. Der nächtliche Herzfrequenzanstieg vor der Periode wird etwa halbiert, der Schlaf-Index-Rückgang fällt von −3,4 auf rund −1,4 Punkte, und der HRV-Abfall verschwindet nahezu. Das ist kein besserer oder schlechterer Zyklus, sondern ein *ruhigerer* – und das erklärt, warum zwei Frauen dieselben Zyklustage so unterschiedlich erleben können.

Was Waage und Schrittzähler zeigen

Zwei gute Nachrichten. Das Gewicht, das Frauen *vor* der Periode erwarten, kommt tatsächlich erst **während** der Periode – rund +160 g Wasser, die innerhalb weniger Tage wieder verschwinden. Und die Bewegung verändert sich kaum: Schritte und Workouts bleiben im gesamten Zyklusverlauf stabil.

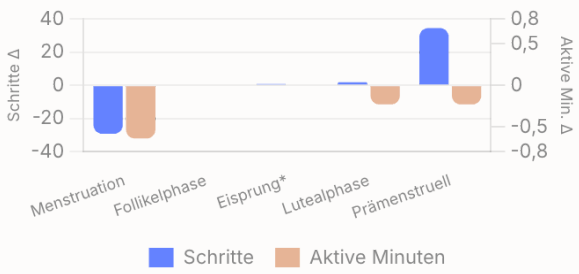
VERÄNDERUNG VON GEWICHT UND KÖRPERWASSER NACH PHASE (GGÜ. FOLLIKELPHASE)



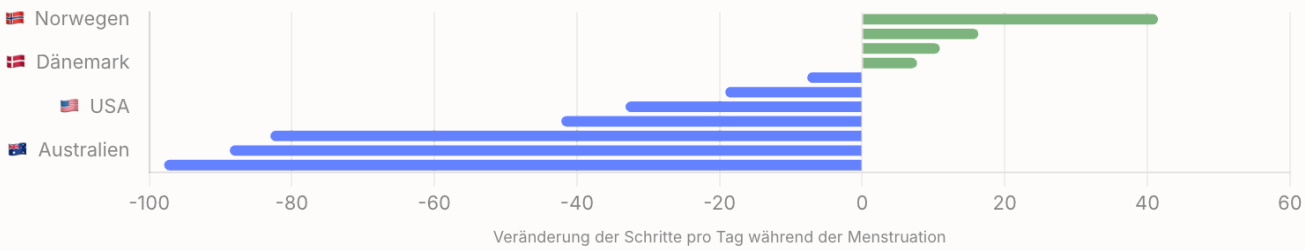
Während der Menstruation steigt das Körpergewicht bei 74 % der Frauen um etwa **+0,27 kg**, und das Körperwasser steigt parallel (+0,16 kg bei 66 %). Beide bewegen sich gemeinsam, was bestätigt: Die Zunahme ist **Flüssigkeit, kein Fett**. Der Fettanteil bleibt über den gesamten Zyklus konstant, und die Zunahme ist in allen Ländern gleich (überall rund +0,25 kg).

Im Durchschnitt aller 69.000 Frauen verläuft die Aktivitätskurve nahezu völlig flach: Die Schrittzahl schwankt über den gesamten Zyklus nur um wenige Dutzend, die Workout-Häufigkeit im Grunde gar nicht. Die biologische Signatur des Körpers zeigt sich in **Ruhe und Erholung**, nicht in der Leistungsfähigkeit.

SCHRITTE UND AKTIVE MINUTEN NACH PHASE (GGÜ. FOLLIKELPHASE)



DIE AKTIVITÄTSKLUFT – VERÄNDERUNG DER TÄGLICHEN SCHRITTZAHL WÄHREND DER MENSTRUATION (GGÜ. FOLLIKELPHASE)



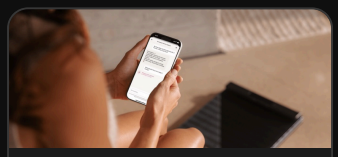
Der globale Durchschnitt verdeckt kulturelle Unterschiede. Südliche und englischsprachige Länder treten kürzer (Spanien −98, Australien −89, UK −83 Schritte pro Tag); die nordischen Länder werden nicht langsamer (Norwegen +42, Schweden +16 Schritte pro Tag).

Methodik

Intraindividuelle Beobachtungsanalyse anonymisierter Daten von rund 69.000 Frauen mit natürlichem Menstruationszyklus (ohne hormonelle Verhütung) aus elf Ländern (USA, Frankreich, Deutschland, Großbritannien, Spanien, Italien, Schweden, Dänemark, Norwegen, Finnland, Australien) im Zeitraum September 2025 bis September 2026, insgesamt rund 469.000 Zyklen. Erfasste Messgrößen: Schlaf-Index und Schlafphasen, nächtliche Herzfrequenz und Ruheherzfrequenz, nächtliche Herzfrequenzvariabilität, Körpergewicht und Körperwasser sowie tägliche Aktivität (Schritte, aktive Minuten, Workouts).

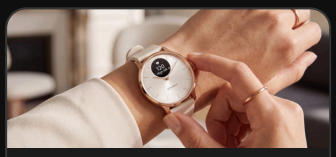
Jeder Zyklus wird in fünf Phasen unterteilt (Menstruationsphase, Follikelphase als Referenz, Ovulationsphase, Lutealphase, prämenstruelle Phase). Jede Phase wird mit der Follikelphase derselben Frau verglichen; so werden Unterschiede zwischen Personen in Körperbau, Fitness und Gewohnheiten herausgerechnet. Ein Unterschied gilt nur dann als aussagekräftig, wenn er einen vorab festgelegten Schwellenwert überschreitet (z. B. 2,5 Punkte beim Schlaf-Index, 1,0 bpm bei der nächtlichen HF, 0,1 kg beim Gewicht), der über den üblichen Schwankungen von Nacht zu Nacht sowie zwischen Wochentagen und Wochenende liegt. Die Analyse ist eine Beobachtungsstudie und beschreibt Zusammenhänge, keine Ursachen. Der Eisprung wird anhand des Zyklusverlaufs geschätzt und nicht durch einen Hormontest bestätigt; die Angaben zur hormonellen Verhütung beruhen auf Selbstauskunft. Die länderspezifischen Schlafwerte für Dänemark und Finnland basieren auf kleinen Stichproben (jeweils einige hundert Frauen). Alle Werte sind Durchschnittswerte der Gesamtgruppe; einzelne Zyklen können abweichen. Die Gruppe der Withings Nutzerinnen ist selbstselektiert und möglicherweise nicht repräsentativ für die Allgemeinbevölkerung.

Die Geräte hinter den Daten



Withings App

Zyklus-Tracking · Phasen-Timing



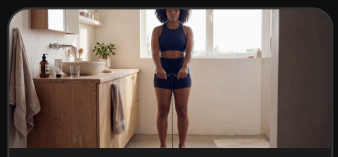
ScanWatch 2

Nächtliche HF · HRV · Schlafphasen



Sleep Analyzer

Tiefschlaf · Leichtschlaf · REM



Body Comp & Scan

Gewicht · Körperwasser

Quellen

[1] Baker FC, Driver HS. Circadian rhythms, sleep, and the menstrual cycle. *Sleep Med.* 2007;8(6):613-622.

[2] Shilaih M, Clerck V, Falco L, et al. Pulse rate measurement during sleep using wearable sensors, and its correlation with the menstrual cycle phases. *Sci Rep.* 2017;7:1294.

[3] de Zambotti M, Nicholas CL, Colrain IM, et al. Autonomic regulation across phases of the menstrual cycle. *Psychoneuroendocrinology.* 2013;38(11):2618-2627.

[4] Stachenfeld NS. Sex hormone effects on body fluid regulation. *Exerc Sport Sci Rev.* 2008;36(3):152-159.

[5] Withings Research, 2026. Within-woman menstrual-cycle analysis, internal dataset, September 2025 to September 2026.

Dient ausschließlich Informationszwecken. Kein Ergebnis eines Medizinprodukts und nicht zur Diagnose, Behandlung oder Vorbeugung von Erkrankungen bestimmt. Einige Lifestyle-Bilder in diesem Report wurden mithilfe künstlicher Intelligenz erstellt.

WITHINGS

„Dein Zyklus hat sein eigenes Muster. Jetzt kannst du es endlich sehen.“

Der Menstruationszyklus-Report · 2026 · Zweite Ausgabe