

Studie: „Die globale Pandemie und Veränderungen in der reproduktiven Gesundheit von Frauen: Eine Beobachtungsstudie“

Journal

The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care

Ziele der Studie

- Es gibt zahlreiche Hinweise darauf, dass Stress den weiblichen Zyklus beeinflusst. Primärer Endpunkt dieser Beobachtungsstudie war die Antwort auf die Frage: Wie haben sich objektiv messbare Marker wie die Zykluslänge und Dauer der Menstruation seit Beginn der COVID-19-Pandemie verändert?
- Um zu analysieren, inwieweit Frauen die Pandemie als psychosozial belastend empfanden, wurden die Teilnehmerinnen im zweiten Teil der Studie gebeten, einen Fragebogen zu sich und ihrer persönlichen Situation, während und vor der Pandemie zu beantworten.
- Der letzte Teil der Studie beschäftigt sich damit, ob es einen Zusammenhang zwischen der subjektiv erlebten Belastung (Fragebogen) und objektiv gemessenen Markern wie Zykluslänge und Dauer der Menstruation gibt.

Wissenschaftliche Partner

Diese Studie ist in Zusammenarbeit mit internationalen Experten unter Leitung von Professor Dr. med. Joaquin Calaf Alsin (Barcelona, Spanien) entstanden.

Über Daysy

Daysy ist ein Zykluscomputer (Fertility Tracker), der auf Basis der Fertility-Tracker-Methode (FTM) die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage ermittelt und so zur Empfängnisförderung und zur Zyklusbeobachtung angewandt werden kann.

Warum den Zusammenhang zwischen der Pandemie und dem Menstruationszyklus analysieren?

Studien weisen übereinstimmend darauf hin, dass die Ovulation und der weibliche Zyklus insgesamt durch Lebensstilfaktoren wie Stress, die Ernährungsweise oder ausgiebiges Training beeinflusst werden. Warum die Pandemie für Frauen im reproduktiven Alter besonders belastend war beziehungsweise ist, dazu gab es eine umfangreiche internationale Berichterstattung. Vermehrte häusliche Gewalt, finanzielle Unsicherheit, drohender oder tatsächlicher Jobverlust, Mehrfachbelastung durch Homeoffice und Kinderbetreuung in den eigenen vier Wänden betrafen viele jüngere Frauen.

Wenig überraschend war daher, dass bereits 2020 erste Studien darauf hinwiesen, dass die Pandemie sich auf wichtige Fruchtbarkeitsmarker auswirken kann. Allerdings war kein einheitliches Muster erkennbar.



Nur ganz wenige Studien verließ sich nicht auf die Erinnerungen der Teilnehmerinnen allein, sondern wertete objektiv erfasste Daten aus. Einen ähnlichen Ansatz, nur mit einem einheitlichen Zyklustracker und daher direkt vergleichbaren Messergebnissen, verfolgt die hier besprochene Studie.

Studiendesign

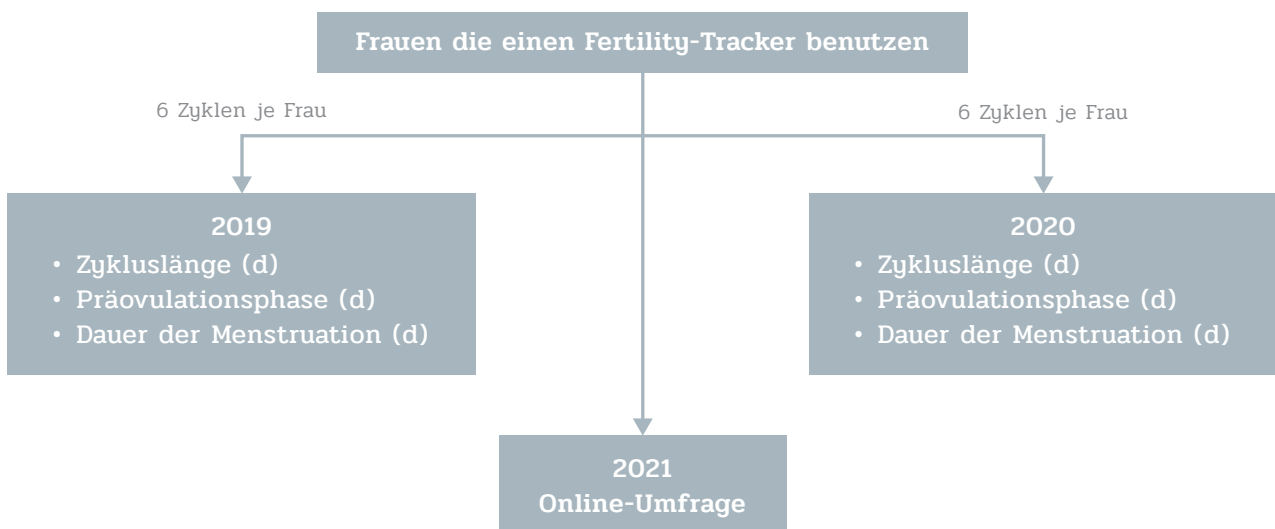
In die Analyse gingen Echtzeitdaten aus den Zeiträumen 1. Januar bis 30. Juni 2019 und 1. Januar bis 30. Juni 2020 ein. 1.159 Nutzerinnen, die ihr Gerät mindestens drei Monate lang zuverlässig und für mindestens 80% jedes Zyklus eingesetzt hatten, wurden nach dem Zufallsprinzip ausgewählt; ihre Daten flossen anonymisiert in die Analyse ein.

Zusätzlich erhielten die Nutzerinnen im Sommer 2021 die Einladung zur Umfrage, die Fragen zum Zyklus sowie individuellen Stressfaktoren und zur Befindlichkeit während

der Pandemie enthielt. 268 Frauen (23,1% der Eingeladenen) nahmen bis Juli 2021 an dieser Umfrage teil.

Analysiert wurde jeweils 6 vollständige Zyklen von 2019 und 2020:

- Zykluslänge (Tage)
- Pre-Ovulationsphase (vor dem Eisprung)
- Die Länge der Menstruation





Studien Ergebnisse

Für die wissenschaftliche Studie wurden 13194 Zyklen von 1159 Frauen aus 15 verschiedenen Ländern analysiert.

268 Frauen beantworteten den Fragebogen rund um COVID-19 und ihren Zyklus.

- Der größte Anteil der teilnehmenden Frauen war zwischen 25-39 Jahre alt (81%), die meisten Frauen waren verheiratet (38%) oder in einer Beziehung länger als 3 Monate (48%).
- Der größte Anteil der Frauen hatte keine Kinder (88%).
- Insgesamt waren 65% der Frauen, vor der Pandemie, voll erwerbstätig und 16% arbeiten in Teilzeit.
- Während der Pandemie waren ebenfalls 64% voll erwerbstätig und 19% arbeiteten in Teilzeit.

Merkmale	Kategorien	% (n=268)
Alter (Jahre)	18-24	10,4%
	25-29	36,9%
	30-34	31,7%
	35-39	13,1%
	40-45	5,6%
	älter als 45	2,2%
Beziehungsstatus	Verheiratet	38,1%
	Geschieden	3,0%
	Single (ohne Partner)	8,6%
	Längerfristige Beziehung (> 3 Month)	48,1%
	Kurzzeitige Beziehung (< 3 Month)	1,5%
	Verabredungen, aber nicht in einer Beziehung	0,7%
Kinder	Ja	12,3%
	Nein	87,7%
Arbeitssituation vor der Pandemie	Vollzeit	64,9
	Halbtagsstelle	16,0
	Arbeitslos	2,6
	Student	12,7
	Keine Angaben	3,8
Arbeitssituation nach der Pandemie	Vollzeit	64,2
	Halbtagsstelle	19,4
	Arbeitslos	6,3
	Student	9,7
	Keine Angaben	0,4



Analyse der Zyklen

1. Primärergebnis: Wie haben sich objektiv messbare Marker wie die Zykluslänge und Dauer der Menstruation seit Beginn der COVID-19-Pandemie verändert?

Die Auswertung der Daysy-Daten aus 13.194 Zyklen beziehungsweise 1.159 Frauen zeigte, dass die durchschnittliche Zykluslänge sich im ersten Halbjahr der Pandemie signifikant verringerte.

- Im ersten Halbjahr 2019 dauerte der durchschnittliche Zyklus 29,8 Tage, im ersten Halbjahr 2020 nur noch 28,7.
- Die Follikelphase (vor dem Eisprung) verkürzte sich von durchschnittlich 17,12 Tagen auf 16,2.
- Die Menstrationsdauer verlängerte sich geringfügig von durchschnittlich 3,90 Tagen auf durchschnittlich 3,92 Tage.

2. Sekundärergebnis: Um zu analysieren, inwieweit Frauen die Pandemie als psychosozial belastend empfanden, wurden die Teilnehmerinnen im zweiten Teil der Studie gebeten, einen Fragebogen (Sommer 2021) zu sich und ihrer persönlichen Situation, während und vor der Pandemie zu beantworten.

Der Fragebogen wurde von 23% der Gesamtteilnehmer vollständig beantwortet.

- 44,4% der Teilnehmerinnen gaben an, dass sie in den letzten 12 Monaten eine Veränderung ihres Menstruationszyklus, ihrer Temperaturkurve oder ihrer Menstruation festgestellt hatten. Unter Frauen, die selbst oder in deren Familienmitglied(er) COVID-19 durchlebt hatten, lag die Rate höher (53,9%).

- 69% berichteten von einer veränderten Lebensqualität während der letzten 12 Kalendermonate. 41% dieser Frauen empfanden diese Veränderung als eine Verbesserung.

- Unter den 102 Frauen, die selbst oder deren Familienmitglied eine COVID-19-Erkrankung durchlebten (insgesamt 38% aller Befragten), empfanden viele die Veränderungen stattdessen als negativ. 46% der Befragten gaben an, dass ihre Lebensqualität sich während der letzten 12 Monate verschlechtert habe.

Auswirkungen der Pandemie	
Reduzierte Berufstätigkeit	23,1%
Selbstständigkeit in Gefahr	20,2%
Jobverlust	11,5%
Umzug ins Homeoffice	27,0%
Kinderbetreuung zuhause nötig	37,2%
Begrenzte Sozialkontakte	79,5%
Verzicht auf ein Hobby notwendig	46,8%

3. Sekundärergebnis: Der letzte Teil der Studie beschäftigt sich damit, ob es einen Verknüpfung zwischen der subjektiv erlebten Belastung (Frauen die im Fragebogen angaben, dass sich ihre Lebensqualität verschlechtert hat) und objektiv gemessenen Markern wie Zykluslänge und Dauer der Menstruation gibt.

- Die Analyse der Daten von insgesamt 100 Teilnehmerinnen, die von einer gesunkenen Lebensqualität sprachen, ergab einen signifikant verkürzte



Menstruationszyklen: Von 30,0 Tagen im Jahr 2019 sank die durchschnittliche Zyklusdauer auf 29,2. Die Menstruationsdauer nahm von durchschnittlich 3,87 auf 4,00 zu.

- 57,4% der Teilnehmerinnen gaben an, dass die Pandemie direkte Auswirkungen auf ihr Leben und das ihrer Familie gehabt habe. Die folgenden Bereiche waren betroffen; Mehrfachnennungen waren üblich.
- 66,4% der Befragten gaben an, sich manchmal oder stets gestresst zu fühlen infolge der Pandemie. Die Zyklen dieser Frauen verkürzten sich ebenfalls signifikant während der ersten Pandemiemonate. Ihre durchschnittliche Zykluslänge sank von 2019 auf 2020 von 30,3 Tagen auf 29,6. Die Dauer der Menstruation nahm von 3,88 auf 4,06 Tage zu.

Zusammenfassung

Die Zyklusdaten aus dem Jahre 2019 und 2020 geben einen objektiven Überblick über Veränderungen in den Zyklen von Nutzerinnen eines Zykluscomputers. Sie unterstützen die These, dass Stress den Zyklus und die Fruchtbarkeit insgesamt beeinflusst. Die Autor*innen betonen, dass künftige Studien sich auf Zyklusveränderungen in den belastendsten Phasen der Pandemie fokussieren sollten, um genauere Aussagen über die Zusammenhänge zu ermöglichen. Wenn vergleichende Analysen aus den Jahren 2020 und 2021 möglich sind, wird sichtbar werden, wie die emotional anstrengendsten Zeiten der Pandemie mit Lockdowns, Kurzarbeit, Homeschooling etc. den weiblichen Zyklus – und möglicherweise die Fruchtbarkeit – beeinflusst haben.

#pandemiclife #reproductivehealth #menstrualhealth #stress #menstruationmatters