

Manuela Kloibhofer · **FRAUENBLUT**



*Manuela Kloibhofer*

# FRAUEN BLUT

Dein Ratgeber für  
die Menstruation

**herbig**

## **Bildnachweis**

Mit 14 Illustrationen von Mascha Greune, München, mascha.greune.de (Seite 70, 215, 222ff.).

Mit 8 Illustrationen von Shutterstock (Seite 22/Sundora14, 60/Viktoriiia\_70, 67/logika600, 73/kocakayaali, 76/dityazemli, 78/diluck, 109/VectorMine, 115/Svitlana Amelina)

## **Impressum**

Umschlaggestaltung von STUDIO LZ, Stuttgart, unter Verwendung von Abbildungen von Shutterstock.

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen. Sorgfalt bei der Umsetzung ist indes dennoch geboten. Der Verlag und die Autorin übernehmen keinerlei Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung der vorgestellten Materialien, Methoden oder Informationen entstehen könnten.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernimmt der Verlag für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Unser gesamtes Programm finden Sie unter [kosmos.de/herbig](https://www.kosmos.de/herbig).

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.

© 2021, Herbig in der  
Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG,  
Pfizerstraße 5-7, 70184 Stuttgart  
Alle Rechte vorbehalten  
ISBN 978-3-96859-022-6  
Projektleitung: Nicole Janke  
Redaktion: Gabriele Gaßmann, Stuttgart  
Gestaltungskonzept, Gestaltung und Satz:  
VerlagsService Dietmar Schmitz GmbH, Heimstetten  
Produktion: Hanna Schindehütte  
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg  
Printed in Germany / Imprimé en Allemagne



*Für Laura  
und alle Frauen da draußen*



# Inhalt

Vorwort 11

## Mythen, Tabus und Archetypen 15

Große Göttin 15

Drei Tore der Wandlung und Sieben-Jahres-Zyklen 17

Frau im Mond 21

Synodischer Monat – Ein kleiner Nachtrag zum  
Mondumlauf 26

Namen der Menstruation 27

Das größte Tabu aller Zeiten 30

Heiliges weibliches Blut 32

Von der Heiligkeit zum Heilmittel 33

Von Hexen und Huren 35

Das erste Blutopfer 38 · Eva, die Urhexe 39

Menarche – das Erblühen der Weiblichkeit 43

Der böse Blick 44 · Passageriten und Initiationsfeste 44

Sinn und Zweck von Tabus und Aberglauben 54

Archetypen der Weiblichkeit 58

Schlangensymbolik 59 · Weitere Symbole 61

## Anatomie und Hormone 63

Die weibliche Anatomie 63

Äußere Sexualorgane 65 · Innere Sexualorgane 72

Der Tanz der Hormone 85

Östrogene 87 · Progesteron 88 · Gestagene 90 ·  
Weitere Hormone 91

## **Menstruation und Zyklus 95**

Der Mythos von der Menstruationsnorm 95

Die Biologie von Beginn und Ende  
der Menstruationsjahre 101

Von zwei, drei und vier Phasen des Zyklus 105

Die vier Phasen des Zyklus 106

Synchronisation – Die Abstimmung  
der weiblichen Rhythmen 112

Die Energetik der Zyklusphasen 114

Follikelphase: Jung-Frau und Elfe 115 · Ovulationsphase:  
Aphrodite und Mutter 118 · Lutealphase: Hexe und  
Amazonen 120 · Menstruationsphase: Alte Frau und  
Weise Alte 124

## **Zyklusstörungen und Menstruationsbeschwerden 128**

Menstruationsbeschwerden aus Sicht der Traditionellen  
Chinesischen Medizin 129

Beschwerden anhand der vier Phasen 131

Ovulationsphase: Mittelschmerz 131 · Lutealphase:  
Prämenstruelles Syndrom 133 · Menstruationsphase:  
Dysmenorrhö und Typusanomalien 138 · Follikelphase:  
Qi-Mangel 145

Unregelmäßigkeit und Tempoanomalien 145

Amenorrhö 145 · Oligomenorrhö 148 ·  
Polymenorrhö 148 · Zwischenblutungen 149

## **Heilmittel des Zyklus 154**

Schulmedizin 154

Schmerzmittel 155 · Hormontherapie 156 · Schwanger-  
schaft als »Therapie« 163 · Gar keine Therapie 163

Regelmäßigkeit in allen Lebensbereichen 165

Einstellung zur Menstruation	165
Die Schuldfrage	171
Den Körperrnachrichten lauschen	173
Schmerz	174
Zyklusbeobachtung	175
Tage-Buch und Zyklus-App	177
Symptothermale Methode	178
Versöhnung mit der eigenen Weiblichkeit	179
Versöhnung mit anderen Frauen	182
Menstruation und Kinderwunsch	185
Gefühlsausbrüche und Ehrlichkeit	185
Kreativität und schöpferische Kraft	189
Schlaf und Träume	191
Licht und Mond	193
Zeit für Ruhe und Loslassen	197
Menstruations-Raum	199
Erdung	200
Die Blutspende der anderen Art	201
Atmung	202
Menstruationsmagie und -rituale	204
Körperreisen und Imaginationen	208
Bewegung versus Anstrengung	212
Yoga	214
Yoni-Eier	215
Sex und Orgasmus	216
Hara Shiatsu	221
Hormonmassage	223
Kleidung	229
Ernährung	230
Gewicht	234

Genuss- und Suchtmittel 235

Nahrungsergänzung aus der Naturapotheke 237

Leinsamen 238 · Brennnesselspinat 239

Hausapotheke 242

Entgiftung und Entschlackung 242 · Krämpfe und Schmerzen 243 · Eisenmangel 254 · Ausbleibende, zu schwache Blutung und anovulatorische Zyklen 257 · Zu starke und zu häufige Blutung 262 · Dunkles Blut und Klumpen 264 · Schmierblutungen 264 · Myome 265 · Brustspannen und -zysten 266

**Artikel für die Monatspflege 268**

Geschichte der Menstruationsprodukte 270

Werbung 273

Schmutz, Scham und Ekel 277

Monatliche Luxusartikel 282

Umweltgifte 285

Bio-Produkte 287

Tampons in allen Variationen 287

Alternativen zu herkömmlichen Artikeln 292

Stoffbinden 292 · Menstruationstasse 293 · Menstruationsschwämmchen 294 · Menstruationsunterwäsche 296 · Freie Menstruation 297

**Nachwort 302**

**Anhang 305**

Dank 305

Glossar 306

Quellenverzeichnis 312

Schlagwortregister 318

# Vorwort

»Am liebsten würde ich das Ganze mit einem Staubsauger absaugen, dann hätte ich endlich meine Ruhe«, sagt Lena, meine 20-jährige Klientin. Ähnliche Dinge höre ich vor allem von meinen jungen Klientinnen in Bezug auf ihre Menstruation. Ich kann es gut nachvollziehen, denn mir ging es mit Anfang 20 genauso. Vor einer Operation, bei der mir eine funktionelle Ovarialzyste entfernt wurde, sagte ich voller Verzweiflung zu den Ärzten: »Schneidet mir doch bitte gleich alles raus.« Mit »alles« meinte ich all meine inneren Geschlechtsorgane. Den Sitz meiner Weiblichkeit. Heute bin ich unendlich dankbar, dass Ärzte und Ärztinnen nicht jedem blinden Wunsch einer jungen Frau nachgeben.

Fast 20 Jahre später sehe ich die Dinge von Grund auf anders. Heute bin ich sehr gerne eine Frau und empfinde meine Menstruation auch nicht mehr als lästig, sondern als einen wichtigen Teil meiner weiblichen Natur. Ich sehe sie jetzt als Geschenk: als Geschenk der körperlichen, psychischen und geistigen Reinigung, als Hilfsmittel, um mit meinem eigenen Inneren besser und tiefer in Kontakt treten zu können – und das Monat für Monat. Um dort hinzugelangen, musste ich mich mit meinem weiblichen Zyklus auseinandersetzen. Ich konnte ihn nicht mehr beiseiteschieben, weil er mir lästig war, oder ständig über meine Grenzen gehen, weil ich glaubte, ich muss während meiner Tage genauso gut wie sonst auch funktionieren. Es war nun endlich an der Zeit, ehrlich zu sein. Zu mir selbst und zu meinem Körper. Als Frauen sind wir nun mal stark von einem Zyklus bestimmt. Der Trick ist nun, dies nicht als Manko oder Minderwertigkeit anzusehen, sondern in Einklang mit unserem ureigenen Rhythmus zu kommen. Denn die Menstruation ist (im Normalfall) so oder so da, egal wie wir ihr gegenüber eingestellt sind. Wäre es da nicht sinnvoll,

unsere Ablehnung und unseren Trotz abzulegen und uns stattdessen mit unserer zyklischen Natur zu versöhnen, ja sogar anzufreunden? Aus eigener Erfahrung sowie aus der Erfahrung mit meinen Klientinnen weiß ich, dass sich durch die Einstellung unserem zyklischen Wesen gegenüber sehr viel ändern kann, zum Schlechten wie zum Guten.

Als meine Buchidee entstand, hatte ich keine Ahnung, dass das Thema Menstruation in den letzten Jahren schon so eine große Welle geschlagen hatte. Ich wollte einfach die wichtigsten Hausmittel sammeln, um mehr Frauen als jene in meiner Praxis zu unterstützen und über einfache, aber effektive Heilmittel informieren zu können. Nach der ersten Recherchearbeit wurde aus dem kleinen Selbsthilfe-Hausapotheken-Büchlein aber schnell mehr. Denn wie konnte ich über Beschwerden und Heilmittel des Zyklus schreiben, ohne sie in einen geschichtlichen, kulturellen und mythologischen Kontext zu setzen? Dies erschien mir, wie ein Bild mit geschlossenen Augen zu betrachten.

Endresultat ist dieses Buch, in dem ich über die weibliche Natur sprechen möchte, den Menstruationszyklus und wie Frauen besser in Einklang mit seinen unterschiedlichen Phasen kommen können. Darüber hinaus gebe ich einen Abriss über die Anatomie des weiblichen Unterleibs, die wichtigsten Hormone und biologischen Vorgänge im Zyklus sowie die zahlreichen Regelbeschwerden und Menstruationsartikel. Ergänzt wird dies durch Mythen und Tabus rund um das Frauenblut sowie eine geschichtliche Übersicht seiner kulturellen Entwicklung.

Außerdem möchte ich aufzeigen, wie viele wunderbare Haus- und Heilmittel als Alternative zu Schmerzmitteln und Hormongaben zur Verfügung stehen, um die prämenstruellen und menstruellen Beschwerden zu lindern oder zu heilen. Ich verwende hier bewusst das Wort »heilen«, da ich davon überzeugt bin, dass das größte Heilungspotenzial in einer jeden

Frau selbst liegt und sie selber am besten weiß, was ihr guttut. Leider sind dieses Wissen und der Zugang zum eigenen Körper in vielen Fällen abgetrennt, unterbrochen oder mit Dingen zugeschüttet worden, sodass erst wieder durch Übung und Geduld Kontakt aufgenommen werden muss.

Welcher Weg für die jeweilige Frau der richtige ist, kann nur sie selbst entscheiden. Um aber die passende Richtung überhaupt erst einschlagen zu können, braucht es eine umfangreiche Information über die Alternativen. Aufgrund meines Hintergrunds als Hara-Shiatsu-Praktikerin und Kräuterkundige fließen in meine Arbeit und in dieses Buch Techniken und Heilmittel aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der europäischen Volksheilkunst sowie der Körper- und Bewusstseinsarbeit ein. Damit, so hoffe ich, wird ein breites Spektrum an Wahlmöglichkeiten abgedeckt. Auch kommen einige meiner Klientinnen zu Wort, zum Wohle ihrer Privatsphäre habe ich aber ihre Namen verändert.

Machen wir uns also wieder mit unserem Körper, seiner Funktionsweise und seinen Beschwerden vertraut und verschaffen uns einen Überblick über die unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten, so können wir aus dem vielfältigen Angebot bewusst jenes auswählen, welches am besten zu uns passt, und dadurch unsere Gesundheit wieder in die eigene Hand nehmen. Der Menstruationszyklus ist dann nicht mehr eine lästige Plage, sondern wird zu einem natürlichen Teil und Verbündeten von uns.

Manuela Kloibhofer

Juni 2021



# Mythen, Tabus und Archetypen

## Große Göttin

Es war einmal die Große Göttin. Sie erschuf das Universum aus ihrem heiligen weiblichen Blut. Auch die Erde, der Uterus des Kosmos, wurde von der Großen Mutter während ihrer Menstruation geformt. Dabei rann ihr Blut in den Boden und verwandelte sich in Gold. So sehen es zumindest die Kogi in Kolumbien. Menstruationsblut ist für sie bis heute so wertvoll wie Gold.

Adam, der erste Mensch der Bibel, wurde aus Erde (Adamah) geformt. Das hebräische Wort *ādāmāh* bedeutet aber vor allem rote Erde oder Lehm. Somit entstand auch der erste Mensch der Bibel, von dem gesagt wird, er wurde von einem männlichen Gott erschaffen, ursprünglich aus der roten Muttererde, dem Menstrualblut der Großen Göttin.

Selbst die Entstehung der Götter lässt sich auf die eine Urgöttin zurückverfolgen. So geht der islamische Gott Allah auf die vorislamische Göttin al-Lāt zurück, die die Menschen aus fließendem Blut erschuf. Ebenso stammen die hebräischen und biblischen Namen für Gott JHWH, Jehova, Jahve und Jahwe von Iahu (erhabene Taube) ab, dem sumerischen Namen für die Große Göttin.

Über die Jahrhunderte geriet das alte Wissen um die Göttin in Vergessenheit. Die Menschen interessierten sich immer weniger für sie, männliche Götter traten an ihre Stelle, und nach und nach nahm ihre Macht ab. Was von ihr übrig blieb, war das Symbol des Fruchtbarkeitsspendenden Vollweibs oder der hysterischen Gottesgattin. Diese recht beschnittenen Rollen werden ihr aber in keiner Weise gerecht, denn die Große Göttin verkörpert viel mehr. Sie ist nicht nur die selbstaufopfernde, milde und lebenspendende Muttergöttin, sondern ver-

fügt frei über ihre eigene Sexualität. Fruchtbar ist sie sehr wohl, doch was heute bei der Göttinnenbetrachtung gerne ausgeblendet wird, ist die biologische Voraussetzung für weibliche Fertilität, sprich das Menstruationsblut.

In indischen Tempeln wird bis heute symbolisch die heilige weibliche Sekretion auf das dritte Auge der Gläubigen gestrichen.<sup>1</sup> Da stellt sich doch glatt die Frage, mit welcher symbolischen Flüssigkeit wir uns in katholischen Kirchen eigentlich bekreuzigen?

Damit aber nicht genug. Die Große Göttin verfügt neben ihrer fruchtbaren Seite noch über zwei weitere Gesichter. Dies ist einerseits die der Jung-Frau (ursprüngliche Bedeutung: junge unverheiratete Frau, die nicht an einen Mann gebunden, also unabhängig ist) sowie andererseits die dunkle Seite der weisen Alten, die Weisheit und Trost spendet, aber auch für Tod, Zerstörung und letztendlich Wiedergeburt zuständig ist. Die Schwarze Göttin lebt ihre Sexualität ohne Reproduktionsziel, sie hat die Macht, sich selbst und andere spirituell neu zu gebären. Ihre Stärke ist aber auch Furcht einflößend und wird deshalb bis heute nur zu gerne verdrängt.

Der Archetyp der Großen Göttin ist also nicht nur lieb, mütterlich, sanft und allzeit empfängnis- und gebärbereit, sondern beinhaltet den gesamten Lebenszyklus von Geburt über Tod bis zur Wiedergeburt oder Auferstehung, dargestellt in der Dreiteilung von Jung-Frau, Menstruierende und Alte; Schöpferin, Behüterin und Zerstörerin, der wahren Dreifaltigkeit also.

Diese dreifache Göttin wurde aber nicht wie der männliche Gott als abgehobene, mystische, im Himmel lebende Gottheit angebetet, sondern symbolisierte eine ganz reale, erdgebundene Kraft im Hier und Jetzt des weiblichen Lebens. Ganz im Ebenbild der Urgöttin sind Frauen also nicht nur passiv und empfangend, nicht nur Yin, sondern vereinen alle Facetten der Weiblichkeit in sich.

Das Bild der dreifachen Göttin findet sich ebenso in vielen Göttinnenbildern wie Hekate als dreigesichtige Göttin oder die drei Schicksalsgöttinnen (Moiren, Parzen, Nornen oder Saligen), die den Lebensfaden spinnen, messen und abschneiden.

Während ich diese Zeilen schreibe, ist die dunkelste Zeit im Jahr. In zwei Tagen feiern wir das ursprüngliche Fest der Wiederverkehr des Lichtes, heute als Weih-Nacht bekannt. Mit der Wiedergeburt des Lichtes werden die Tage wieder länger, und ich freue mich auch schon auf den Segnungsspruch an der Haustüre am 6. Januar. Was ich aber normalerweise nicht dazu sage, ist, dass die bekannte Buchstabenkombination für mich weder »Christus mansionem benedicat«, also »Christus segne dieses Haus«, noch die drei heiligen Könige Caspar, Melchior und Balthasar bedeutet, sondern ich mit dem zufriedenen Schmunzeln der Eingeweihten das »C-M-B« für Catharina, Margarete und Barbara mit weißer, roter und schwarzer Kreide auf meine Haustüre schreibe. Diese drei Damen stellen nichts anderes dar als die christliche Version der drei Schicksalsgöttinnen, und diese wiederum sind eine Verkörperung der Dreifaltigkeit der Urgöttin, die trotz allem in den alten Bräuchen versteckt überlebt hat.

Auch die drei Symbolfarben der Göttin Weiß, Rot und Schwarz leben bis heute weiter. Dabei steht die Weiße Göttin für den Neubeginn und Blutaufbau, die Rote Göttin für die Fülle des Blutes und die Schwarze Göttin für Tod und Wiedergeburt.

## **Drei Tore der Wandlung und Sieben-Jahres-Zyklen**

Unser ganzes Leben ist von Zyklen bestimmt. Der Rhythmus der Uhr bestimmt unseren Tagesablauf. Die Nacht löst den Tag ab und umgekehrt, schneller als meist erwünscht kommt

Ähnlich strikt sind die häufigen Tabus rund um Geschlechtsverkehr während der Menstruation. Beischlaf während der Frauenblutung galt im frühen Christentum als sündhafte Form der Sexualität, da in dieser Zeit normalerweise keine Befruchtung stattfinden kann und damals Sex nur zur Reproduktion innerhalb einer Ehe geduldet war. Das mosaische Gesetz verbietet den geschlechtlichen Verkehr sogar eine ganze Woche nach der Blutung, da die Frau noch als unrein gilt. Eine Gesetzesverletzung wird mit der ultimativen Strafe geahndet: »Wenn ein Mann bei einer Frau schläft zur Zeit ihrer Tage und ihre Scham aufdeckt, hat er die Quelle ihres Blutes entblößt, und sie hat die Quelle ihres Blutes entblößt; sie sollen beide aus ihrem Volk ausgerottet werden.«<sup>22</sup> Orthodoxe Juden handhaben es noch strenger, sie verbieten Sex bis einschließlich 14 Tage nach der Menstruation. Da stellt sich nur die Frage, wie Frauen bei gewissenhafter Einhaltung dieser Regel überhaupt noch schwanger werden können ...

### ***Das erste Blutopfer***

Das schöpferische Frauenblut, das von selbst fließt und aus dem nach altem Glauben noch die gesamte Menschheit hervorging, wird nun zu etwas Schmutzigem, wohingegen nur mehr dem männlichen Blut Christi Reinigungskräfte zugeschrieben werden. Das Blut des Mannes, das unter Qualen am Kreuz »für alle vergossen« werden musste, wird ab sofort als Blutopfer verehrt. Vor allem soll es vom Schmutz des weiblichen Blutes reinigen. Das ursprünglichste Blutopfer stammt aber von den Frauen und ist ganz ohne Verletzung möglich, was ihm magische Kräfte verleiht.

Vieles spricht dafür, dass Aderlassriten und Beschneidungen bei Männern ursprünglich als Nachahmung der Menstruation und somit als Zugang zum weiblichen Blutmysterium dienten. Bruno Bettelheim war der erste Psychoanalytiker, der dem Penisneid den Gebärneid gegenüberstellte und als Grund für

Beschneidungsrituale verstand. Denn bei vielen Naturvölkern wurde die bei Pubertätsritualen entfernte Vorhaut der Mutter, Schwester oder einer anderen Frau des Stammes geschenkt. Sie diente als Opfer an die Weiblichkeit. Als Ausgleich empfing der Mann zumindest symbolisch die weibliche Gebärfähigkeit und konnte dadurch am schöpferischen Prozess teilhaben. Das Opfer seines Blutes durch Verletzung war der Preis dafür.

Auch die Bibel kennt das Penisopfer des Mannes. »Denn manche sind von Geburt an zur Ehe unfähig, manche sind von den Menschen dazu gemacht, und manche haben sich selbst dazu gemacht – um des Himmelreiches willen.«<sup>23</sup>

Später wurde das Blutopfer abgeschwächt. Nun reichte es, dass Priester enthaltsam lebten und sich in Frauengewänder kleideten, um an ihrer Magie teilzuhaben.

### ***Eva, die Urhexe***

Die Menstruation ist sowieso die Folge von Evas Sündenfall. So sieht es auch die sonst für ihre Zeit sehr fortschrittliche und aufgeschlossene Heilige Hildegard von Bingen: »Als der Strom der Begierde Eva befiel, wurden alle ihre Adern zum Fließen des Blutes geöffnet. Deshalb hat jede Frau Blutwirbel in sich, sodass sie in Analogie zum Zusammenhalt und Ausfließen des Mondes Tropfen ihres Blutes behält beziehungsweise ausgießt ...«<sup>24</sup> »Alle Adern der Frau wären jedoch unversehrt und gesund geblieben, wenn Eva im vollen Zustand des Paradieses verblieben wäre.«<sup>25</sup> Wäre Eva also nicht der fleischlichen Lust verfallen, müsste sie nicht bluten.

Ich kann mich noch genau erinnern, wie ich zum ersten Mal auf unsere kollektive Erbschuld in der ersten Klasse Volksschule einer katholischen Mädchenschule aufmerksam gemacht wurde. Wir waren kleine Mädchen, unschuldig und unbefleckt, und dann kommt da auf einmal die Ordensschwester mit der bösen Eva und der Erbsünde daher. Mein Kinderhirn konnte nicht verstehen, warum ich für etwas für den Rest meines Lebens

Buße tun musste, wenn ich doch gar nichts verbochen hatte. Steckte hinter meinem Wunsch als 20-Jährige, »gleich alles rausschneiden zu lassen« etwa diese uralte Erblast?

Zur Draufgabe wird es ab Eva zur Pflicht der Frau, unter Schmerzen zu gebären und unter der Herrschaft des Mannes zu stehen. »Und zur Frau [Eva] sprach er [Gott]: Ich will dir viel Mühsal schaffen, wenn du schwanger wirst; unter Mühen sollst du Kinder gebären. Und dein Verlangen soll nach deinem Mann sein, aber er soll dein Herr sein.«<sup>26</sup> Dies bedeutet aber auch, dass Lilith, Adams erste Frau, noch keinen Geburtsschmerz kannte und von Männern frei und unabhängig war. Heute gebären die Frauen trotz sehr aktiven Geburtsaktes nicht einmal mehr selbst, sondern werden stattdessen passiv von Arzt oder Hebamme »entbunden«.

Menstruation und Geburtsschmerz sind somit göttliche Strafen, und der Eisprung wird geduldet, solange er im Rahmen der innerehelichen Fortpflanzungspflicht genutzt wird. Die Aufspaltung des weiblichen Zyklus in seine zwei Hälften Ovulation und Menstruation als weiß und schwarz (rot), gut und böse, rein und unrein, Reproduktion und sexuelle Lust, göttlich und teuflisch ist vollzogen, der bekannte Madonna-Hure-Komplex geboren. Maria bekommt als Heilige ein Kind ohne Geschlechtsakt, und Maria Magdalena hat als Hure viele geschlechtliche Vereinigungen, ohne ein Kind zu bekommen. Es gibt nun die Reine, Weiße, Keusche, Gute Mutter auf der einen Seite und die Schmutzige, Rote, Sexuelle, Böse Hexe und Hure auf der anderen. Der Eisprung ist akzeptiert und gewünscht, die Menstruation wird abgelehnt und bedrohlich. Wenn aber die Hälfte des Wesens der Frau als schlecht und böse abgespalten wird, meldet sich dieser Schattenanteil irgendwann zurück, beispielsweise als Menstruationsbeschwerden oder Erkrankungen des Unterleibs.

Ironisch ist es ja schon, dass in der katholischen Kirche Frauen keine Priesterinnen werden dürfen, da ihr Menstrua-

# Heilmittel des Zyklus

Hand aufs Herz, wie geht es dir mit deinem Zyklus? Ist er regelmäßig alle 28 bis 30 Tage, schmerzfrei und frei von emotionalen und seelischen Tiefs? »Nein, aber das ist doch eh normal.« »Mit Schmerzen und Beschwerden einmal im Monat muss frau halt leben.« »So geht es doch eh allen Frauen.« Diese Sätze und mehr höre ich immer wieder in meiner Praxis. Leider scheint der heutige »Normalzustand« für die meisten Frauen zu sein, vielerlei Beschwerden rund um ihren weiblichen Zyklus zu haben beziehungsweise diesen zumindest als lästig zu empfinden. Da verwundert es auch nicht, dass ich immer wieder Sätze höre wie »Bei der letzten Regel hatte ich solche Schmerzen, dass ich mir am liebsten die Gebärmutter rausgerissen und aus dem Fenster geschmissen hätte« oder »Es tut so weh, ich brauche eine Zange, damit ich mir die Spirale selbst ziehen kann«.

---

## *Merke:*

Der natürliche, gesunde Zustand ist aber eine schmerz- und beschwerdefreie Menstruation, eine Zeit, die für Rückschau und Einkehr genutzt werden kann und in der frau wieder ganz in ihre Kraft kommt. Fordern wir also den natürlichen Zustand wieder ein und begnügen uns nicht länger mit dem »Normalzustand«. Wie kann dieser nun erreicht werden?

---

## **Schulmedizin**

Prinzipiell ist es wichtig, Zyklusbeschwerden zuallererst medizinisch abklären zu lassen. Laut Statistik sind sie der Grund für circa 20 Prozent aller Besuche in der gynäkologischen

Praxis und 25 Prozent aller gynäkologischen Operationen.<sup>117</sup> Trotzdem stellt sich in weiterer Folge heraus, dass bei bis zu 90 Prozent der Zyklusstörungen keine organischen Ursachen zu finden sind.<sup>118</sup> Es wird davon ausgegangen, dass Stress an einem Großteil aller Krankheiten der Industrienationen beteiligt ist und in vielen Fällen sogar den Hauptauslöser darstellt.

Ist Frau nun in der Gynäkologie-Praxis angekommen, wird sie bei Regelschmerzen nicht selten vor folgende Wahl gestellt: Sie kann zwischen Schmerzmitteln oder der Pille (beziehungsweise einer anderen Hormongabe) wählen. Dies wird leider gerade auch dann verschrieben, wenn überhaupt keine organische Ursache zu finden ist.<sup>119</sup>

### **Schmerzmittel**

Mit Schmerzmitteln wird nun aber lediglich das Symptom abgedämpft, die Ursache wird weder erforscht noch behoben. Darüber hinaus ist es wichtig zu wissen, welche Art von Schmerzmittel überhaupt bei Menstruationsschmerzen angebracht und wirksam ist.<sup>120</sup>

Vor meiner Shiatsu-Ausbildung litt ich unter häufig auftretenden Schmerzen während der Blutung. Ich war besorgt, dass ich regelmäßig einmal im Monat eine halbe bis ganze Schmerztablette benötigte, und teilte dies meinem Frauenarzt mit. »Das ist ja gar nichts, andere Frauen kommen trotz mehrerer Schmerztabletten nicht aus dem Bett. Da haben Sie ja noch Glück, das ist eh normal, nehmen Sie halt die eine Tablette, die schadet nicht«, war die Antwort. Er meinte es sicher gut, nur leider konnte auch er mir keine einzige der vielen Alternativen zu Schmerz- und Hormonmitteln anbieten, da diese weder im Medizinstudium noch in der Facharztausbildung gelehrt werden. Denn auch wenn eine Schmerztablette pro Monat im Vergleich zu anderen Frauen wenig war, für mich war sie eine zu viel.

## **Hormontherapie**

Bei der Hormontherapie (mit der Pille) bei Menstruationsproblemen ist die Idee, dass nach einem plötzlichen Absetzen der Hormongaben der körpereigene Hormonrhythmus wieder besser funktioniert. Dies hilft aber leider oftmals nicht, und viele Ärztinnen und Ärzte sprechen sich explizit gegen die Verschreibung der Pille zum Einpendeln eines unregelmäßigen Zyklus aus.<sup>121</sup> Mit den Worten des »Hormonpapstes« Dr. Johannes Huber: »Dem Mädchen zur Zyklusregulierung die Pille zu geben, obwohl sie keinen Empfängnischutz braucht, ist das Schlechteste, was man tun kann.«<sup>122</sup>

Trotzdem wird immer jüngeren Mädchen bereits die Pille verschrieben, oft gar nicht an erster Stelle zu Verhütungszwecken, sondern um einen unregelmäßigen Zyklus regelmäßig zu machen oder unreine Haut zu bekämpfen. Bedenkt man, dass unregelmäßige Zyklen in den ersten Menstruationsjahren eines Mädchens völlig normal und natürlich sind und dass das weibliche Hormonsystem ein sehr empfindliches ist, welches auf die kleinsten Impulse von außen reagiert, kommt man nicht umhin, sich zu fragen, wie sinnvoll diese frühen Hormonbomben eigentlich sind und was sie im noch nicht vollständig ausgereiften Hormonsystem alles anrichten können.

Außerdem dauert es etliche Jahre, bis sich der Menstruationszyklus eingependelt hat, und erst mit Anfang bis Mitte 20 ist er wirklich stabil. Wäre es nicht langfristig zielführender und gesünder für die Mädchen, wenn man mit sanft regulierenden Heilmitteln (zum Beispiel aus der Kräuterheilkunde, Ernährung etc.) versucht, den Zyklus auf seinen natürlichen Rhythmus einzuspielen, als ihn bloß mit künstlichen Hormonen ruhigzustellen?

Darüber hinaus kann jeglicher hormonelle Eingriff in den Reifungsprozess einer jungen Frau zu weiteren (Langzeit)-Beschwerden führen. So bleibt die Regel nach dem Absetzen oft

mehrere Monate aus, bei drei bis fünf Prozent aller Konsumentinnen kommt es zu einer Post-Pill-Amenorrhö, die länger als sechs Monate besteht. Entweder dieser Prozentsatz liegt in Wirklichkeit höher, oder ein überproportional großer Anteil der Betroffenen kommt in meine Praxis und Kurse. Meine Erfahrung ist nämlich, dass dies viel häufiger vorkommt, als die Statistiken verraten. Vielleicht liegt es daran, dass viele der betroffenen Frauen nicht zum Arzt oder zur Ärztin gehen. Ich selbst habe es nach einer 15-monatigen Pilleneinnahme nach dem Absetzen Anfang 20 einfach hingenommen, dass ich ein Dreivierteljahr nicht blutete, meine Brüste kleiner als vor der Pilleneinnahme wurden und sich meine Körperbehaarung verstärkte – alles Symptome des Post-Pill-Syndroms, das im schlimmsten Fall zu einer anhaltenden Sterilität führen kann. Im Nachhinein bin ich sogar froh, dass ich nicht zum Arzt oder zur Ärztin gegangen bin, denn ich lebte damals in den USA und hätte als Therapie sicherlich weitere Hormone verschrieben bekommen, die wiederum neue Langzeitfolgen mit sich gebracht hätten.

### *Daniela*

---

Nehmen wir den fiktiven Fall von Daniela. Mit 14 wird ihr zum Einpendeln des Zyklus die Pille verschrieben. Sie nimmt sie dann gleich zur Verhütung weiter bis 30, weil es ja echt praktisch ist. Dann kommt der Kinderwunsch auf. Wenn dann nach Absetzen der Pille die Regel ausbleibt, muss eine Hormontherapie her, zuerst zum Auslösen von Eisprung und Menstruation, danach zur Steigerung der Fruchtbarkeit. Wenn das nicht hilft, gibt es noch die In-vitro-Fertilisation (IVF), die künstliche Befruchtung. Nach mehreren gescheiterten Versuchen funktioniert es endlich, aber während der Schwangerschaft wird zu wenig Progesteron bemerkt. Es wird mehr zugeführt, um eine Frühgeburt zu verhindern. Tägliche Thyroxingaben heben Danielas leichte Schwangerschafts-Schilddrüsenunterfunktion

an, und sie soll es am besten nach der Geburt weiternehmen. Aus Angst vorm Übertragen wird die Geburt mit einem weiteren Hormon (Oxytocin) eingeleitet. In der Stillzeit nimmt Daniela die reine Gestagenpille – wie praktisch, die geht ja nur ganz wenig auf die Muttermilch über. Nach der Stillzeit wird kurz die Pille abgesetzt, weil sich Daniela doch irgendwie unwohl damit fühlte. Dann wird aber auf einmal die Blutung sehr stark. Hier hilft die Hormonspirale, denn die stoppt die Blutung fast ganz, und Daniela kann sie ja so lange tragen, das ist auch praktisch. Der Kinderwunsch ist eh schon abgeschlossen. Nach mehreren Zyklen der Spirale kommt die letzte mit 50 dann doch raus, und die Wechseljahrsbeschwerden stellen sich schlagartig so intensiv ein, dass nur mehr die Hormonersatztherapie helfen kann. Die wird dann einfach über viele Jahre weitergemacht, weil sie ja auch bestens gegen Osteoporose hilft. Fast das gesamte Frauenleben von Daniela wird somit durch Hormone von außen ferngesteuert, und für sie ist das der Normalzustand.

---

Der Fall von Daniela ist fiktiv, ganz im Gegensatz zu Judith, einer realen Frau aus Fleisch und Blut. Aber lassen wir sie selbst erzählen.

---

### *Judith, 22*

---

»Mit 14 habe ich die Pille verschrieben bekommen, weil ich die Regel so unregelmäßig hatte und die Hoffnung bestand, die Bauchschmerzen würden weniger werden. Doch die Schmerzen wurden nicht besser, und ich bekam sehr starke Stimmungsschwankungen, vor allem in der Woche der Pillenpause. Deshalb habe ich mit 16 das erste Mal die Dreimonatsspritze getestet und fand sie anfangs toll, weil ich meine Tage nicht mehr bekam und auch die Stimmungsschwankungen weg waren. Allerdings bekam ich dann Hitzewallungen, und der Lauf meines langen Leidens begann. Ich musste immer und immer öfter auf die Toilette und wusste nicht, warum. War es die Spritze?

Oder doch die unangenehme Situation am Lehrplatz? Meine damalige Frauenärztin meinte, das könne nicht von der Spritze sein. Sie hatte auch keine Ahnung, woher die Symptome kamen. Dann hatte ich einen Termin beim Urologen, danach im Krankenhaus, und immer bekam ich die Diagnose Reizblase. Ich habe mich dann nicht mehr spritzen lassen und nur noch mit Kondomen verhütet. Der Harndrang wurde etwas besser, aber ging nicht mehr weg. Danach probierte ich Bioresonanz, Hypnose und sogar sechs Wochen auf der psychosomatischen Station eines Krankenhauses und bekam die Diagnose ›Somatoforme Störung‹. Dazwischen nahm ich dann die Pille wieder mal für ein paar Monate und testete auch die Spritze noch mal, aber es kamen wieder dieselben Beschwerden, deshalb hörte ich wieder mit den Hormonen auf. Zwischenzeitlich war ich auch mal beim Frauenarzt meiner Mutter, und dieser meinte, ›Regelschmerzen sind ganz normal‹ und ›Die Schmerzen beim Sex können schon sein, weil der Darm vielleicht voll ist‹. Ich hatte bei beiden Ärzten das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden. Schließlich wechselte ich nochmals, und Frauenärztin Nummer drei hatte den Verdacht Endometriose. Sie verschrieb mir eine Dreimonatspille, die ich nahm, aber leider sehr oft Unterleibsschmerzen und starke Kopfschmerzen davon bekam. Somit haben wir uns dann für eine Bauchspiegelung entschieden. Diese ergab, dass ich keine Endometriose, dafür aber Adenomyose (Endometriose in der Gebärmutter) habe. Die Ärzte rieten mir daraufhin, die Hormonspirale zu nehmen. Gesagt, getan. Ich bekam auch hier wieder keine Regel, hatte dafür aber mindestens zweimal die Woche Unterleibsschmerzen. Schmerztabletten waren meine besten Freunde. Seit März dieses Jahres habe ich die Spirale nicht mehr drin und es geht mir sooo viel besser. Der Harndrang ist zwar noch immer da, aber ich habe fast keine Schmerzen mehr und eine schönere Haut. Die Regel, wie ich sie kenne, hatte ich bis jetzt noch nicht, nur Schmierblutungen.«

gegessen werden, da die gängigen Zubereitungen wie Tofu, Miso, Sojamilch und -joghurt stark kühlen.

Fleisch, Eier und Milchprodukte enthalten Arachidonsäure, die wiederum die Prostaglandinproduktion fördert, die in Zusammenhang mit Uteruskrämpfen gebracht wird. Darüber hinaus können tierische Eiweiße, Zucker sowie Nachtschattengewächse Entzündungen im Körper begünstigen beziehungsweise verschlimmern. Stark eiweißreiche Kost fördert den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut, deshalb sollte diese bei sehr starken Blutungen lieber reduziert werden, genauso wie Scharfes, um nicht weitere Hitze zu erzeugen. Gute pflanzliche Eiweißquellen sind Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte. Sie leiten Feuchtigkeit aus, stärken die Nieren und enthalten wichtige Inhaltsstoffe wie Vitamin B, E, Eisen, Kalzium etc.

Andererseits kann es bei sehr schwacher Menstruation, Blutarmut und Schwächegefühlen durchaus auch angebracht sein, Fleisch in guter Qualität gemeinsam mit chlorophyllreichem und eisenhaltigem Blattgemüse wie Brennnessel zu essen, um wieder zu Kräften zu kommen.

---

### *Merke: Veganerinnen aufgepasst*

---

Die Mineralien von Gemüse können besser aufgenommen werden, wenn sie gemeinsam mit tierischen Fetten gegessen werden.

---

Blutet frau über längere Zeit sehr stark, kommt es ebenfalls zu einer Schwächung des Körpers. Um die Blutung durch tierisches Eiweiß aber nicht noch zu verstärken, sind hier Kraftbrühen, Knochensuppen, Nüsse und Samen, Rosinen sowie dunkles (Blatt-)Gemüse angebracht. Es kommt eben wie immer ganz auf die individuelle Situation an.

Auch sollte frau Vorsicht walten lassen mit einer zu streng praktizierten Trennkost, denn diese kann zu Mangelerscheinungen

cherinnen ist. Außerdem verringert Rauchen den Progesteronspiegel im Blut, wenn auch nicht so stark wie die Pille.

Alle Hormone müssen über die Leber abgebaut werden. Belasten wir sie nun mit weiteren Stoffen wie Alkohol, Nikotin oder Drogen, muss sie härter arbeiten, der Hormonabbau wird verlangsamt, und Probleme sind vorprogrammiert.

## **Nahrungsergänzung aus der Naturapotheke**

Für die Steroidhormonproduktion braucht unser Körper neben Cholesterin als Grundbaustoff Vitamine und Spurenelemente, wobei ein Mangel Menstruationsbeschwerden verstärken kann. Dies bedeutet aber nicht, dass ständig alle wichtigen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Amino- und Fettsäuren in Pillenform zur normalen Ernährung ergänzt werden müssen. Da würden unsere Medikamentenschränke ja bald übergehen, denn fast monatlich kommt ein neuer Wunderstoff dazu, den wir unbedingt einnehmen müssen, um beschwerdefrei 100 Jahre alt zu werden.

Stattdessen können wir mehr Wildgemüse und -kräuter in unsere Ernährung einbauen. Sie haben zum Teil das Vielfache an Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Vitaminen, essenziellen ungesättigten Fettsäuren und vielen weiteren wichtigen Inhaltsstoffen als herkömmliches Gemüse. Nebenbei sind diese Stoffe bioverfügbar, können also besser vom Körper aufgenommen werden als der chemische Wirkstoff in Tablettenform. Darüber hinaus kommen in einer Pflanze immer mehrere Stoffe miteinander vor und nicht nur ein isolierter Wirkstoff für sich. Dass gesunde Ernährung wirklich wirkt, beweisen Kulturen, in denen vor allem viele frische Gemüsesorten gegessen werden, – ihnen ist Progesteronmangel unbekannt.

Aber auch andere Lebensmittel sind reich an gesundem Inhalt. So ist Kalzium vor allem in grünem Gemüse, Sesam

und Nüssen enthalten. Vitamin B<sub>6</sub> findet sich in Vollkornprodukten, Hühnerfleisch, Eigelb, Sardinen, Linsen, Erbsen, Kohlgemüse und vielen anderen Lebensmitteln. Magnesium, Kalium sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind Bestandteil von Samen, Nüssen, Getreide und Gemüse sowie fetten Fischen wie Lachs, Makrele und Thunfisch. Der Körper benötigt Vitamin B<sub>6</sub>, um die Aminosäure Tryptophan in Serotonin umzuwandeln. Dies könnte erklären, warum sich Vitamin B<sub>6</sub>-Gaben beim Prämenstruellen Syndrom oft günstig auf die Stimmung auswirken.

Linolensäure, die vor allem in Lein, Hanf und Walnuss vorkommt, reguliert den Hormonhaushalt auf sanfte Art. Leider ist sie sehr instabil. Wird das Öl ranzig, wirkt es karzinogen und schadet uns weit mehr, als es nutzt. Deshalb sollten Leinöl und Co immer nur frisch und gekühlt, am besten direkt vom Bauern des Vertrauens gekauft werden. Von Ölkapseln ist gänzlich abzuraten, da nicht nachvollzogen werden kann, ob sie ranzig geworden sind oder nicht. Auf der sicheren Seite ist frau bei ganzen Hanf- und Leinsamen. Bitte nicht geschrotet kaufen, da auch sie sehr schnell ranzig werden. Möchte frau sie aber doch unbedingt zerkleinert haben, einfach eine kleine Menge frisch in der Getreide- oder Kaffeemühle mahlen und gleich essen.

### ***Leinsamen***

Für die hormonelle Gesundheit sind Leinsamen also ein wahres Superfood. Seine essenziellen Fettsäuren (vor allem die Linolensäure) regulieren die Menstruation und befeuchten die Vaginalhaut nach den Wechseljahren. Darüber hinaus beschützen sie das Herz und harmonisieren eine träge Verdauung, die nicht selten mit prämenstruellen Beschwerden einhergeht.

Zur Anregung der Verdauung sollte der Leinsamen übrigens nicht über Nacht in Wasser eingeweicht und am nächsten Tag

getrunken werden. Hierbei handelt es sich zwar auch um ein gutes Hausmittel, jedoch gegen Sodbrennen, Gastritis und Magengeschwüre. Durch das Einweichen werden die Schleimstoffe aus den Samen gelöst, die sich dann schützend über die gereizte Magenschleimhaut legen. Will frau die Wirkung dieser Stoffe im Darm nutzen, isst sie den Leinsamen am besten gleich im Ganzen (gut kauen) oder geschrotet (nur frisch verwenden). Unbedingt ein großes Glas Wasser nachtrinken. Leinsamen kann auch unter den warmen Frühstücksbrei gemischt werden, aber die beste Wirkung entfaltet er, wenn frau nüchtern ein bis zwei Esslöffel mit einem großen Glas Wasser zu sich nimmt. Da er mild reguliert, kann Leinsamen problemlos regelmäßig gegessen werden.

Die viel gelobten Flohsamen regen zwar auch die Verdauung an, es fehlt ihnen aber an der wertvollen Linolensäure. Es zahlt sich also doppelt aus, eher zum regional angebauten Leinsamen zu greifen als zum importierten Flohsamen.

### ***Brennnesselspinat***

»Brennnesselspinat« schmeckt wunderbar und ist überdies extrem gesund und reich an vielen wichtigen Nährstoffen. Frische Brennnessel enthält mehr Eisen, Eiweiß, Vitamin C und Ballaststoffe als der »echte« Spinat. Schon wieder so ein heimisches Superfood also. Darüber hinaus fehlt ihr die Oxalensäure des Spinats, die in großen Mengen nierensteinfördernd wirkt. Weitere Vorteile sind, dass die selbst gepflückte Brennnessel im Gegensatz zum Spinat aus dem Tiefkühlfach wirklich frisch ist, einen viel intensiveren Geschmack aufweist und zudem außer Zeit fürs Ernten gar nichts kostet. Sie wächst ja wirklich fast überall und treibt auch frisch aus, wenn frau sie fleißig aberntet. Verwendet werden die jungen, zarten Triebspitzen der Brennnessel, ältere Stängel sind zu faserig zum Essen.

## Nachwort

Wir schreiben das Jahr 2121. Anna, Petra, Ines und Sophie sitzen in Sophies Zimmer und planen das Menarchefest von Annas jüngerer Schwester Petra. Sophie hat die Diplomarbeit ihrer älteren Schwester in der Hand und liest den anderen diverse Kuriositäten über die Menstruation daraus vor. Der Titel des Werks lautet: »Menstruationsnormen und -zwänge der westlichen Welt im späten 20. und frühen 21. Jahrhundert – eine kulturgeschichtliche Analyse.« Die vier wollen beim Fest ein bisschen von früher erzählen.

»Stellt euch vor«, sagt Sophie, »früher haben die Frauen sich doch tatsächlich chemikaliengeränkte Stäbchen in die Vulva gestopft, wenn sie ihre Blutung hatten.«

»NEIN!!!«, platzt es Petra heraus.

»Und danach haben die das Zeug einfach weggeworfen, was?«, scherzt Anna.

Sophie schweigt betreten.

»Die kenne ich aus dem Museum!«, ruft Ines laut aus, der Stolz sichtbar ins Gesicht geschrieben. »Die waren gleich neben den Binden aus Plastik in der Abteilung ›Umweltfeindliche Raritäten‹.«

»Dieser unvorstellbare Müll ...«, Petra wird schon ganz blass im Gesicht.

»Na ja, die meisten werden die ja nicht verwendet haben«, wirft Anna ein, »oder hatten so viele Frauen damals Schwierigkeiten mit der Freimens?«

»Ha, das ist das Beste!«, Sophie blättert eiligst zum richtigen Kapitel.

Hastig reißt Anna ihrer Freundin die Arbeit aus der Hand.

»Ich habe mal gelesen, dass sie die freie Menstruation gar nicht kannten«, nimmt es Ines altklug den anderen vorweg.

»Keine Freimens?!« Petras Stimme überschlägt sich.

»Verdammt, Ines, du bist so eine Spoilerin! Nein, keine Freimens, tatsächlich waren die Menschen zu der Zeit noch verhältnismäßig unterentwickelt«, erklärt Sophie.

Anna wirft die Diplomarbeit verächtlich zur Seite, was ihrer Freundin ein erschrockenes »Hey!« entlockt. »Ich kann nicht glauben, dass die Frauen früher nicht weniger hilflos als ein Baby waren«, sagt sie dann entrüstet.

»Das war noch nicht alles ...«, beginnt Sophie und grinst breit, als ihr drei Köpfe neugierig entgegengestreckt werden, »Ich denke, wir alle wissen über die Pille Bescheid ...«

Drei Köpfe nicken.

»Wusstet ihr, dass die Pille neben Schmerzmitteln das gängigste Mittel gegen Regelbeschwerden war?«

»NEIN!!!«, entfährt es Petra erneut. Ihre Gesichtsfarbe ähnelt der einer Leiche.

»Diese armen, armen Wesen!«, Sophie schlägt die Hände zusammen, als würde sie beten.

»Schrecklich ...«, flüstert Anna und schüttelt fassungslos den Kopf.

»Was? Aber wir lernen ja schon in der Volksschule, welche Kräuter dagegen helfen und was ihr essen müsst! Ich meine, selbst ich weiß das noch, weil es unserer Lehrerin so wichtig war.« Die Stimme eines jungen Mannes dringt vom Zimmereingang zu ihnen.

»Hi, Tom!«, säuselt Ines und winkt Sophies Bruder zaghaft zu.

»Hey, belauschst du uns schon länger?«, fragt Anna.

»Ja, sorry, aber euer Gespräch war so interessant, da musste ich einfach«, Tom grinst verlegen.

»Willst du was Bestimmtes, Bruderherz?« Sophie runzelt neugierig die Stirn.

»Ja, äh, ich wollte eigentlich nur sichergehen, dass ihr eh alle an meinem Initiationswochenende dabei seid«, antwortet er.

Während Ines eifrig nickt, zucken Anna und Petra nur mit den Schultern. Sophie zögert.

»Schwester? Lässt du mich im Stich?« Toms Mundwinkel wandern langsam nach unten, wollen sich der Enttäuschung hingeben.

»Kommst du zu Petras Menarchefest mit?«, fragt Sophie.

»Na klar! Steht dick und fett auf meinem Kalender!«, antwortet Tom laut lachend.

Während die zwei einklatschen, zieht Anna die Aufmerksamkeit ihrer restlichen Freundinnen auf sich. »Ich bin dankbar, dass wir seit damals gelernt haben, offener mit Dingen umzugehen, die das Natürlichste der Welt sind.«

# Anhang

## Dank

Der größte Dank gebührt meinen Klientinnen, Kursteilnehmerinnen, Kolleginnen, Freundinnen und allen Frauen, die ihre Erfahrungen zur Menstruation offen mit mir geteilt haben. Sie waren die Inspiration für dieses Buch, und ohne sie wäre es in dieser Form nie möglich gewesen.

Anschließend möchte ich mich bei meiner Mutter Ingrid bedanken – für ihre Geduld und ihr Verständnis, als ich mich oft wochen- und monatelang nur im Recherchieren und Schreiben vergraben habe, bis ich teilweise nicht mehr ansprechbar war – und wenn, dann nur zu *dem einen* Thema. Danke, Mama, für deine niemals endende Liebe und Unterstützung und dass du mich einen natürlich Zugang zu meiner Weiblichkeit gelehrt hast. Ich bin unendlich dankbar, eine Mutter wie dich gehabt zu haben.

Danke, Iris, für deine tollen Inputs aus Sicht einer »Profi«-Leserin, danke, Cornelia, fürs spontane Lektorieren von Exposé und Leseprobe und dass ich dich jederzeit mit grammatikalischen Fragen löchern durfte. Danke auch an alle meine Lehrerinnen und Lehrer aus den Bereichen Shiatsu, Bewusstseinsarbeit, Kräuter- und Frauenheilkunde. Jede und jeder Einzelne von euch hat mich ein Stück auf dem Weg begleitet, der mich schließlich zu Frauenblut geführt hat. Ein besonderer Dank gebührt dem Herbig Verlag, allen voran Frau Janke, für die Realisierung meines Herzensprojekts.

Abschließend gilt mein Dank all jenen Autorinnen und Autoren, die sich lange vor mir dem Thema Menstruation gewidmet und deren Erfahrungen und Erkenntnisse mich beim Schreiben informiert sowie motiviert haben. Viele von ihnen finden sich in der Literaturliste.

## Glossar

**Abbruchblutung:** Pillen- oder Hormonentzugsblutung, Pseudomenstruation. In der Pillenpause kommt es durch Absinken der künstlichen Hormonspiegel zu einer Blutung, die meist schwächer und kürzer als die normale Menstruation ist.

**Adenomyose:** Sonderform der Endometriose, bei der Gewebe der Gebärmutter Schleimhaut in das Muskelgewebe der Gebärmutter einwächst

**Amenorrhö:** Ausbleiben der Regelblutung

**Anovulatorischer Zyklus:** Zyklus ohne Eisprung

**Brachymenorrhö:** Regelblutung, die kürzer als drei Tage dauert

**Corpus luteum:** siehe Gelbkörper

**Defloration:** Entjungferung

**Dysmenorrhö:** schmerzhaftes Menstruationsblutung

**Emmenagoga:** menstruationsfördernde Mittel

**Eierstockzyste:** ein mit Flüssigkeit gefüllter Hohlraum im Eierstock. Die meisten Eierstockzysten sind funktionelle Zysten, das heißt, sie sind vom Hormonhaushalt abhängig.

**Endokrine Drüsen:** Drüsen, die Hormone bilden und diese direkt ins Blut abgeben.

**Endometriose:** chronische, oft sehr schmerzhaftes Erkrankung, bei der Teile der Gebärmutter Schleimhaut auch außerhalb des Uterus vorkommen und im Einklang mit dem Menstruationszyklus abbluten

**Eumenorrhö:** beschwerdefreie Regelblutung

**First-Pass-Effekt:** Umwandlung eines Arzneistoffes durch die Leber

**Follikelstimulierendes Hormon (FSH):** regt Reifung des Eibläschens und Eisprung an

**Gelbkörper:** hormonproduzierende Drüse, die nach dem Eisprung aus dem geplatzten Eibläschchen entsteht

- Gelbkörper-Insuffizienz:** Funktionsstörung des Gelbkörpers, die zu Progesteronmangel führt
- Gestagen:** Gelbkörperhormon. Der Begriff wird oft austauschbar für das körpereigene Gelbkörperhormon Progesteron sowie für synthetische Gelbkörperhormone (Progestagene oder Progestine) bezeichnet, was oft zu Verwechslungen oder Unklarheiten führt.
- Gestagentest:** testet, ob genügend Östrogen zum Aufbau der Gebärmutterschleimhaut vorhanden ist
- Gonadotropine:** Hormone der Hirnanhangsdrüse, die die Funktionen der Eierstöcke und Hoden anregen
- Hel:** Göttin der Unterwelt und des Todes in der nordischen Mythologie
- Hexenmilch:** bei einigen Neugeborenen aus den Brustknospen austretendes milchähnliches Sekret
- Hitze:** krank machender klimatischer Faktor der Traditionellen Chinesischen Medizin; führt zu Hitzeempfindungen des Körpers
- Hymen:** Fachbegriff für Jungfernhäutchen bzw. Vaginalkorona
- Hypophyse:** Hirnanhangsdrüse, die u. a. die Gonadotropine und Prolaktin produziert
- Hypothalamus:** Teil des Gehirns, der endokrine Drüsen über Hormone steuert
- Hysterektomie:** operative Entfernung der Gebärmutter
- Jing:** Lebensessenz in der Traditionellen Chinesischen Medizin; Speicherort von Jing sind die Nieren
- Jungfrau:** Die ursprüngliche Bedeutung war nicht wie heute »Person, die noch keinen Geschlechtsverkehr hatte«, sondern »junge und unverheiratete Frau«.
- Kälte:** krank machender klimatischer Faktor in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Führt zu Kälteempfindungen des Körpers, Erkältung etc. Innere Kälte kann aber auch durch einen Mangel an Wärme und Bewegung entstehen.
- Klimakterium:** Wechseljahre. Zeit rund um die Menopause

**Kundalini:** auch Kundalini-Schlange. Bezeichnet im Tantra eine Kraft im Menschen, die normalerweise zusammengerollt am unteren Ende der Wirbelsäule schläft. Durch bestimmte Praktiken soll sie erweckt werden, bis zum Kopf des Menschen aufsteigen und zur Erleuchtung führen.

**Leere:** siehe Mangel

**Luteinisierendes Hormon (LH):** fördert den Eisprung und die Bildung des Gelbkörpers

**Mangel:** diagnostisches Merkmal der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es kann ein Zuwenig von Qi, Blut, Yin oder Yang vorhanden sein.

**Menopause:** letzte Regelblutung einer Frau

**Menorrhagie:** Regelblutung, die länger als sieben Tage dauert

**Metrorrhagie:** azyklische Dauerblutung, die über Schmierblutungen hinausgeht, länger als sieben Tage dauert und unregelmäßig ist, wodurch kein Zyklus erkennbar ist

**Mittelschmerz:** Schmerzen, die rund um den Eisprung stattfinden

**Myom:** gutartiges Gewächs in der Gebärmutter

**Natürliche Familienplanung (NFP):** siehe Symptothermale Methode

**Oligomenorrhö:** Menstruationszyklus, der länger als 35, aber maximal 90 Tage dauert

**Östradiol:** Estradiol; wirksamstes natürliches Östrogen

**Östriol:** Estriol; vor allem in der Schwangerschaft wichtiges Östrogen

**Östrogen:** Estrogen; Begriff für eine Gruppe weiblicher Sexualhormone. Die drei wichtigsten sind Östradiol, Östriol und Östron.

**Östron:** Estron; weniger wirksames Östrogen, das vor allem nach der Menopause an Bedeutung gewinnt

**Ovarialzyste:** siehe Eierstockzyste

**Ovulation:** Eisprung

**Pseudomenstruation:** siehe Abbruchblutung

**Qi:** Begriff für Energie in der Traditionellen Chinesischen Medizin

**Qi-Mangel:** Begriff aus der Traditionellen Chinesischen Medizin für Energie-Mangel. Die einzelnen Organe sowie der Gesamtorganismus können vom Qi-Mangel betroffen sein.

**Retrograde Menstruation:** Idee, dass Menstruationsblut während der Regelblutung durch die offenen Eileiter in die Bauchhöhle gelangt

**Selbsterfüllende Prophezeiung:** Vorhersage, die selbst ihre Erfüllung bewirkt. Eine bestimmte Erwartungshaltung über etwas führt demnach dazu, dass das Ereignis tatsächlich so eintritt wie erwartet.

**Serotonin:** Neurotransmitter und Gewebshormon; umgangssprachlich als Glückshormon bekannt

**Spekulum:** medizinisches Untersuchungsinstrument für die Vagina

**Spotting:** geringfügige Gebärmutterblutung, die meist rund um den Eisprung (Ovulationsblutung) oder prämenstruell auftritt, aber immer in Beziehung zum Zyklus steht

**Stagnation:** diagnostisches Merkmal der Traditionellen Chinesischen Medizin für eine Blockade des Energieflusses im Körper. Eine Blut-Stagnation ist stärker ausgeprägt als eine Qi-Stagnation, beide können in allen Organsystemen auftreten.

**Symptothermale Methode:** natürliche Form der Empfängnisverhütung, bei der die Aufwachttemperatur gemessen und die Veränderung des Zervixschleims beobachtet werden

**TCM:** Traditionelle Chinesische Medizin

**Testosteron:** »männliches« Sexualhormon, das aber auch bei der Frau vorkommt und v.a. mit der Libido in Verbindung gebracht wird

**Thyroxin:** T<sub>4</sub>, das wichtigste Schilddrüsenhormon

**Tiefpotenz:** In der Homöopathie unterscheidet man zwischen Arzneien mit Hoch- oder Tiefpotenz, wobei die Potenz die Stärke eines Mittels angibt.

**Tryptophan:** Aminosäure und Vorstufe von Serotonin

**Toxisches Schocksyndrom (TSS):** schweres Organ- und Kreislaufversagen, das durch Bakteriengifte ausgelöst und vor allem mit Tampons in Verbindung gebracht wird

**Uroboros:** Ouroboros; Symbol einer sich in den Schwanz beißenden Schlange, Sinnbild zyklischer Erneuerung und Unsterblichkeit

**Vagina dentata:** Mythos der gezähnten Vagina, die den Mann kastriert oder gar ermordet

**Vaginalkorona:** alternative, anatomisch korrektere Bezeichnung für Jungfernhäutchen

**Virgo intacta:** lateinischer Fachbegriff für Jungfräulichkeit

**Vulva:** äußere weibliche Geschlechtsteile

**Yin und Yang:** Begriffe der chinesischen Philosophie, die das Prinzip der Dualität beschreiben. Sie sind zwei einander bedingende Gegensatzpaare (wie hell und dunkel, warm und kalt) und können nie getrennt voneinander vorkommen.

**Yoni:** tantrischer Begriff für die weiblichen Geschlechtsteile

**Yoni-Eier:** auch Jade- oder Liebes-Eier; eiförmige Halbedelsteine, die zum Beckenbodentraining und zur Luststeigerung in die Vagina eingeführt werden

**Yoni-Massage:** tantrische Heilmassage der weiblichen Genitalien

**Xenoöstrogene:** schädliche synthetisch hergestellte chemische Stoffe mit östrogenartiger Wirkung auf den Körper

## Quellenverzeichnis

Hinweis: Einen ausführlichen Quellennachweis sowie das Literaturverzeichnis finden Sie zum Download auf der Verlagswebsite unter [www.kosmos.de/herbig/Frauenblut-extras](http://www.kosmos.de/herbig/Frauenblut-extras)

- <sup>1</sup> Sanyal *Vulva* 2019
- <sup>2</sup> Pope *The wild genie* 2014
- <sup>3</sup> Ni *Der gelbe Kaiser* 2011
- <sup>4</sup> Blume/Schneider *Die Regel* 1984; Olbricht *Was Frauen krank macht* 1993; Tedlock *Die Kunst der Schamanin* 2007
- <sup>5</sup> Thompson *Der Fall in die Zeit* 1987, S. 128
- <sup>6</sup> Dewan/Menkin/Rock *Effect of photic stimulation on the human menstrual cycle*. In: *Photochemistry and Photobiology* 27(5) 1978, S. 581–585; Lacey *Lunaception* 1974; Tedlock *Die Kunst der Schamanin* 2007
- <sup>7</sup> Hering/Maierhof *Die unpäßliche Frau* 1991, S. 18
- <sup>8</sup> Ebd., S. 18
- <sup>9</sup> Cutler *Rhythmus der Liebe* 1994
- <sup>10</sup> Dahlqvist *It's only blood. Shattering the taboo of menstruation* 2018
- <sup>11</sup> Gerhard *Das Frauen-Gesundheitsbuch* 2009, S. 36
- <sup>12</sup> Zhao *Traditional Chinese Medicine For Women* 2006
- <sup>13</sup> Walker *Das geheime Wissen der Frauen* 1996, S. 702
- <sup>14</sup> <https://de.wiktionary.org/wiki/sacer> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>15</sup> Olbricht *Was Frauen krank macht* 1988
- <sup>16</sup> Benediktinerinnen St. Hildegard (Hg.) *Ursprung und Behandlung von Krankheiten* 2012, S. 223
- <sup>17</sup> Schröter *Das diskrete Tabu* 1984
- <sup>18</sup> Nedoma *Natürliche Aphrodisiaka. Naturheilkunde und Heilpflanzenrezepte für die Liebe* 2018
- <sup>19</sup> <https://www.heute.at/s/achtung-frauenblut-kann-maenner-toten-53537937> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>20</sup> Shuttle & Redgrove *Die weise Wunde Menstruation* 1992, S. 223
- <sup>21</sup> Ebd.
- <sup>22</sup> 3. Mose 20, 183. Mose 20, 18
- <sup>23</sup> Matthäus, 19:12
- <sup>24</sup> Benediktinerinnen St. Hildegard *Ursprung und Behandlung von Krankheiten* 2012, S. 121
- <sup>25</sup> Ebd., S. 121
- <sup>26</sup> 1. Mose 3

- <sup>27</sup> Nedoma *Natürliche Aphrodisiaka* 2018, S. 99
- <sup>28</sup> Fischer-Dückelmann *Die Frau als Hausärztin* 1913, S. 247
- <sup>29</sup> Ebd., S. 248
- <sup>30</sup> Ebd., S. 254
- <sup>31</sup> Pinkola Estés *Die Wolfsfrau* 1993
- <sup>32</sup> Olbricht *Was Frauen krank macht* 1993
- <sup>33</sup> Weitere Ergebnisse der Umfrage der Initiative Erdbeerwoche unter: <https://www.ready-for-red.at/umfrage-menstruation> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>34</sup> Gray *Roter Mond* 2011; Francia *Starke Medizin* 1999; Voss *Das Schwarzmund-Tabu* 1988
- <sup>35</sup> Piontek *Das Tao der Frau* 2009; Stömer/Wünsch *Ebbe & Blut* 2017; Weil *Gesundheit der Frau* 1999
- <sup>36</sup> Delaney/Lupton/Toth *Menstruation* 1979
- <sup>37</sup> Aichhorn/Seewald *Biologie heute 1* 1990, S. 22
- <sup>38</sup> Dobers u. a. *Über die Natur 4* 1994, S. 67
- <sup>39</sup> Gereben-Krenn/Jaenicke/Jungbauer *Biologisch 1* 2009
- <sup>40</sup> Universitäts-Skript *Der weibliche Zyklus* 1999/2000, S. 26
- <sup>41</sup> Sanyal *Viva la vulva* 2019
- <sup>42</sup> Fischer-Dückelmann *Die Frau als Hausärztin* 1913, S. 233
- <sup>43</sup> Aliti *Die wilde Frau* 1993
- <sup>44</sup> Downer/Chalker *Frauenkörper – neu gesehen* 1987
- <sup>45</sup> Pröll *Meine Tage* 2002
- <sup>46</sup> Fischer-Dückelmann *Die Frau als Hausärztin* 1913, S. 235
- <sup>47</sup> Kiechle *Gynäkologie und Geburtshilfe* 2007, S. 9, 11
- <sup>48</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Klitoris> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>49</sup> Lowndes Sevely *Evas Geheimnisse* 1990
- <sup>50</sup> Sanyal *Vulva* 2019, S. 14
- <sup>51</sup> <http://wordpress.ellaberlin.de/vulviva-endlich-ii/> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>52</sup> Ebd.
- <sup>53</sup> Fischer-Dückelmann *Die Frau als Hausärztin* 1913
- <sup>54</sup> Fischer *Körperweisheit* 2009
- <sup>55</sup> Doku *Die Gebärmutter – Das unterschätzte Organ*, 2019
- <sup>56</sup> Interview mit Dr. Katharina Lüdemann in der Doku *Die Gebärmutter – Das unterschätzte Organ*, 2019.
- <sup>57</sup> Cutler *Rhythmus der Liebe* 1994
- <sup>58</sup> Doku *Die Gebärmutter – Das unterschätzte Organ*, 2019.
- <sup>59</sup> Angier *Frau* 2002
- <sup>60</sup> Weed *New menopausal years* 2002, S. 135
- <sup>61</sup> Angier *Frau* 2002

- <sup>62</sup> Sherfey *The nature and evolution of female sexuality* 1973
- <sup>63</sup> Davis *Muster der Sinnlichkeit* 1994, S. 112
- <sup>64</sup> Ebd.
- <sup>65</sup> Pope *The wild genie* 2014; Pröll *Meine Tage* 2001
- <sup>66</sup> Kiechle *Gynäkologie und Geburtshilfe* 2007, S. 138, 141
- <sup>67</sup> Dudenhausen/Schneider/Bastert (Hg.) *Frauenheilkunde und Geburtshilfe* 2003, S. 27
- <sup>68</sup> Corazza/Ernst *In der Regel* 1987
- <sup>69</sup> Rötzer/Rötzer *Der persönliche Zyklus der Frau* 1999, S. 33
- <sup>70</sup> Blume/Schneider *Die Regel* 1984
- <sup>71</sup> Raith-Paula *Was ist los in meinem Körper?* 2003
- <sup>72</sup> Gereben-Krenn/Jaenicke/Jungbauer *Biologisch* 4 2012
- <sup>73</sup> Gerhard *Das Frauen-Gesundheitsbuch* 2009
- <sup>74</sup> Madejsky *Das alternative Kinderwunschbuch* 2015
- <sup>75</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Menstruationszyklus> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>76</sup> Kiechle *Gynäkologie und Geburtshilfe* 2007
- <sup>77</sup> Fischer-Dückelmann *Die Frau als Hausärztin* 1913, S. 249
- <sup>78</sup> Ebd., S. 249
- <sup>79</sup> Onlineversion Pschyrembel 2019
- <sup>80</sup> Mead *Mann und Weib* 1981
- <sup>81</sup> Dobers u. a. *Über die Natur* 4 1994, S. 70
- <sup>82</sup> Rötzer *Der persönliche Zyklus der Frau* 1999
- <sup>83</sup> Cutler *Rhythmus der Liebe* 1994
- <sup>84</sup> Maris *Frauenheilkunde und Geburtshilfe* 2012
- <sup>85</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Menarche> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>86</sup> Delaney/Lupton/Toth *Menstruation* 1979
- <sup>87</sup> Lee *Natürliches Progesteron* 1997
- <sup>88</sup> Weed *New menopausal years* 2002
- <sup>89</sup> Davis *Muster der Sinnlichkeit* 1994
- <sup>90</sup> Cutler *Rhythmus der Liebe* 1994
- <sup>91</sup> Angier *Frau* 2002
- <sup>92</sup> Kleen *Das Tage-Buch* 2017
- <sup>93</sup> Ebd.
- <sup>94</sup> Gray *Roter Mond* 2011
- <sup>95</sup> Northrup *Frauenkörper – Frauenweisheit* 2010
- <sup>96</sup> Kleen *Das Tage-Buch* 2017
- <sup>97</sup> Aliti *Die wilde Frau* 1993, S. 66
- <sup>98</sup> <https://www.ready-for-red.at/umfrage-menstruation> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>99</sup> Universitäts-Skript *Der weibliche Zyklus* 1999/2000, S. 32

- <sup>100</sup> Dalton/Holton *PMS* 1994, S. xiii
- <sup>101</sup> <https://www.derstandard.at/story/2000026487305/praemenstruelle-dysphorische-stoerung-hormonmonster-frau> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>102</sup> Dalton/Holton *PMS* 1994
- <sup>103</sup> Minker *Die kritischen Tage davor* 1990a
- <sup>104</sup> Taylor *Red flower* 2002
- <sup>105</sup> Blume *PMS* 1992
- <sup>106</sup> Boston Women's Health Book Collective *The new our bodies, ourselves* 1992
- <sup>107</sup> Delaney/Lupton/Toth *Menstruation* 1979
- <sup>108</sup> Shuttle/Redgrove *Alchemy for women* 1995
- <sup>109</sup> Owen *Her blood is gold* 2018
- <sup>110</sup> <https://qz.com/611774/period-pain-can-be-as-bad-as-a-heart-attack-so-why-arent-we-researching-how-to-treat-it/> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020) und <https://wienerin.at/forscher-menstruations-schmerzen-so-stark-wie-bei-herzinfarkt> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>111</sup> <https://science.orf.at/v2/stories/2929008/> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>112</sup> <https://www.spiegel.de/consent-a-?targetUrl=https%3A%2F%2Fwww.spiegel.de%2Fwissenschaft%2Fnatur%2Fwasserverschmutzung-seefische-aendern-ihr-geschlecht-a-385033.html> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>113</sup> Olbricht *Was Frauen krank macht* 1993
- <sup>114</sup> Huber *Der holistische Mensch* 2017
- <sup>115</sup> Rötzer *Der persönliche Zyklus der Frau* 1999
- <sup>116</sup> Ebd.
- <sup>117</sup> Kiechle *Gynäkologie und Geburtshilfe* 2007
- <sup>118</sup> Blume/Schneider *Die Regel* 1994
- <sup>119</sup> Dudenhausen u. a. *Frauenheilkunde und Geburtshilfe* 2003
- <sup>120</sup> Corazza/Ernst *In der Regel* 1987
- <sup>121</sup> Rötzer *Der persönliche Zyklus der Frau* 1999; Fischer *Ab 40 gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen* 2017; Northrup *Frauenkörper – Frauenweisheit* 2010
- <sup>122</sup> Huber *Die Anatomie des Schicksals* 2019, S. 163
- <sup>123</sup> Huber *Der holistische Mensch* 2017
- <sup>124</sup> Madejsky persönliche Mitteilung im Lehrgang Frauenheilkunde 2018/19
- <sup>125</sup> McTaggart/Hubbard (Hg.) *What Doctors don't tell you* 2020, Heft 1, S. 17
- <sup>126</sup> Lee *Natürliches Progesteron* 1997
- <sup>127</sup> Northrup, Christiane, Vorwort von Owen *Her blood is gold*.

- <sup>128</sup> Vgl. Lee *Natürliches Progesteron*.
- <sup>129</sup> Keckstein (Hg.) *Endometriose* 2010
- <sup>130</sup> Pröll *Meine Tage* 2002; Rodewald *Magie, Heilen und Menstruation* 1979
- <sup>131</sup> Huber *Die Anatomie des Schicksals* 2017
- <sup>132</sup> Rötzer *Der persönliche Zyklus der Frau* 1999
- <sup>133</sup> Minker *Hormone und Psyche* 1990b
- <sup>134</sup> Weed *New menopausal years* 2002, S. 144
- <sup>135</sup> Mead *Mann und Weib* 1981
- <sup>136</sup> Ebd.
- <sup>137</sup> Blume *PMS* 1992
- <sup>138</sup> Kraus/Reinke *Von der Pubertät bis zu den Wechseljahren* 1996
- <sup>139</sup> Shuttle/Redgrove *Die weise Wunde Menstruation* 1992
- <sup>140</sup> Taylor *Red flower* 2002
- <sup>141</sup> Pope *The wild genie* 2014
- <sup>142</sup> Kent Rush *Mond, Mond* 1978
- <sup>143</sup> Dudenhausen u. a. *Frauenheilkunde und Geburtshilfe* 2003
- <sup>144</sup> Benediktinerinnen St. Hildegard *Ursprung und Behandlung von Krankheiten* 2012, S. 50
- <sup>145</sup> Maris *Frauenheilkunde und Geburtshilfe* 2012
- <sup>146</sup> Blume *PMS* 1992
- <sup>147</sup> McTaggart/Hubbard (Hg.) *What Doctors don't tell you* 2019, Heft 9, S. 14
- <sup>148</sup> Minker *Der Mondring* 1996
- <sup>149</sup> <https://www.woman.at/a/sex-waehrend-regel-fuenf-gute-gruende> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>150</sup> Sherfey *The nature and evolution of female sexuality* 1973
- <sup>151</sup> Reuße/Holler *Menstruation* 1988
- <sup>152</sup> Durex-TV-Spot 2018
- <sup>153</sup> <https://www.bild.de/ratgeber/2014/fragen/kalte-fuesse-orgasmus-verhindern-experten-beantworten-die-haeufigsten-alltagsfragen-38100360.bild.html> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>154</sup> Cutler *Rhythmus der Liebe* 1994
- <sup>155</sup> Blume/Schneider *Die Regel* 1994
- <sup>156</sup> Budoff *No more menstrual cramps and other good news* 1980
- <sup>157</sup> Hering/Maierhof *Die unpaßliche Frau* 1991
- <sup>158</sup> Madejsky persönliche Mitteilung im Lehrgang Frauenheilkunde 2018/19
- <sup>159</sup> McTaggart/Hubbard (Hg.) *What Doctors don't tell you* 2019, Heft 12, S. 10
- <sup>160</sup> Nedoma *Natürliche Aphrodisiaka* 2018
- <sup>161</sup> Northrup *Frauenkörper – Frauenweisheit* 2010
- <sup>162</sup> <https://www.duden.de/rechtschreibung/Hygiene> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)

- <sup>163</sup> Fischer-Dückelmann *Die Frau als Hausärztin* 1913, S. 249
- <sup>164</sup> Dobers u. a. *Über die Natur* 4 1994, S. 70
- <sup>165</sup> Plüschel *Die Menstruation und ihre Tabus* 1988, S. 44
- <sup>166</sup> <https://www.splendid-research.com/de/splendid-news/pressemitteilungen/item/menstruation-und-nachhaltigkeit.html>  
(zuletzt eingesehen am 3.3.2020)
- <sup>167</sup> OB-Tampons Werbung 2019
- <sup>168</sup> Always-Binden-Werbung 2019
- <sup>169</sup> Minker *Der Mondring* 1996, S. 23
- <sup>170</sup> <https://www.bodyform.co.uk/our-world/bloodnormal/> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>171</sup> Kleen *Das Tage-Buch* 2017
- <sup>172</sup> Gereben-Krenn u. a. *Biologisch* 1 2009, S. 32
- <sup>173</sup> Gereben-Krenn u. a. *Biologisch* 4 2012, S. 85
- <sup>174</sup> Hering/Maierhof *Die unpäßliche Frau* 1991, S. 146
- <sup>175</sup> Dahlqvist *It's only blood* 2018
- <sup>176</sup> Zu den Inhaltsstoffen vgl. <https://erdbeerwoche.com/meine-umwelt/inhaltsstoffe> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- <sup>177</sup> Blume/Schneider *Die Regel* 1984
- <sup>178</sup> Dudenhausen u. a. *Frauenheilkunde und Geburtshilfe* 2003, S. 27
- <sup>179</sup> <https://erdbeerwoche.com/meine-umwelt/inhaltsstoffe> (zuletzt eingesehen am 3.3.2020)

## Schlagwortregister

- Ablehnung 12, 129, 138, 180, 185, 272
- Anleitungen
- Meridianpunkte zur Selbstmassage 222
  - Hormonmassage 224
- Anovulatorisch 102, 132f., 140, 143f., 148, 181, 257, 306
- Antibabypille 74, 92, 146, 164
- Ausfluss 76, 144, 281, 287
- Beta-Endorphin 93, 136
- Blumenallegorie 27ff., 61, 65, 76, 83, 110
- Dewan-Effekt 194
- Eisenmangel 98, 143, 145, 254ff., 263
- Emmenagoga 262, 306
- Entspannung 92, 94, 162, 174, 178, 213, 214, 217f., 229, 249
- Ernährung 57, 100, 103, 130, 133, 146, 156, 162, 164, 173, 230ff., 237, 242
- Frau Holle 32, 37, 73, 125, 190, 195
- Fruchtbarkeit 19ff., 44, 61, 108, 118, 140, 157, 184, 220, 286, 296
- FSH (follikelstimulierendes Hormon) 86, 91, 107, 111, 194, 306, 309
- Göttin, Große 15ff., 22ff., 32, 41, 44f., 58, 60f., 66, 72, 76f., 105f., 117, 119ff., 125f., 182ff., 187, 205, 207, 306
- Gonadotropine 86, 88, 91, 106, 194, 307
- G-Punkt 71
- Hausmittel zur Schmerzstillung
- Sitzbad 243
  - Yoni-Dampfbad 243
  - Heublumenkissen 245
  - Ingwerkompressen 246
  - Moxen 247
  - Vaginalräucherung 248
  - Rizinusölwickel 248
  - Schmerzlindernder Balsam 249
  - Kräutermischung gegen Menstruationskrämpfe 250
  - Krampflösende Zäpfchen 251
  - Durchblutungsförderndes und hormonanregendes Massageöl 252
  - Magnesium zur Krampfinderung 252
  - Homöopathische Menstruations-Nosode 253
- Heißhunger 94, 134, 230, 233f.
- Hildegard von Bingen 24, 34, 39, 266
- Hormone, synthetische 90f., 160ff., 307, 309, 311
- Hormonhaushalt 86, 131, 238, 306
- Hypophyse 86, 91, 107, 109, 111, 223, 227, 235, 247, 260, 307
- Inspiration 116, 119, 190
- Intermenstrualschmerz 132
- Jing 19f., 129, 307
- Kalzium 232, 237
- Kinderwunsch 25, 91, 104, 114,

- 118, 148, 157f., 163, 178f., 185, 195, 246
- Körpergefühl 173, 185, 280
- Kosten 283ff.
- Kräuterrezepte zur Menstruationsregulierung
- Entgiftende Kräutermischung 242
  - Kräutermischung für den Blut-  
aufbau 256
  - Blutbildendes Lebenselixier 259
  - Menstruations- und eisprung-  
fördernde Kräutermischung 261
  - Blutstillende Kräutermischung 263
  - Milzstärkende Kräutermischung 265
  - Kräutermischung bei Myomen 266
  - Hildegard-Veilchencreme bei  
Brustspannen und Zysten 266
- Kreativität 82, 120ff., 131, 138, 178, 189ff.
- Kuschelhormon (Oxytocin) 93, 309
- LH (luteinisierendes Hormon) 86, 91, 107, 109, 194, 308, 309
- Lustempfinden 69, 72, 220
- Magersucht 19, 144, 146
- Meditation 92, 94, 125, 162, 173, 204
- Melatonin 193f.
- Menstrual Man 284
- Meridianpunkte 130, 137, 139, 221ff.
- Mittelschmerz 131f., 185, 265, 308
- Myome 81, 138, 140, 143f., 148, 160, 231, 246, 262, 265f.
- Naturvölker 18, 22, 35, 39, 41, 55, 62, 76, 100, 105, 192, 271, 299
- PAP-Wert 289, 291, 294
- Pilze 281, 288
- Pubertät 39, 84, 86ff., 102, 149, 163, 309
- Qi 20, 117, 129f., 137, 141, 145, 148, 247, 258, 308
- Qigong 92, 214
- Qi-Mangel/-Stagnation 129f., 137, 141f., 144f., 148ff., 220, 266, 310
- Rezepte
- Brennesselspinat 240
  - Selbst gemachte Schokolade 240
  - Stärkende Knochensuppe für  
den Blut-  
aufbau 258
- Rituale 18, 39, 49, 52, 62, 123, 171, 183, 195, 204ff., 260, 272, 296
- Rollenbilder 103, 180, 181
- Scham 37f., 54, 59, 65f., 171f., 181, 207, 277, 279f., 297
- Scheidenflora 286f.
- Schlaf/-störungen 91, 100, 122, 134, 144, 173, 191ff., 200, 257, 273, 300
- Schlangensymbol 59ff., 110, 308, 311
- Schwangerschaft 23, 28, 43, 77, 83, 87, 89ff., 104, 109, 139, 146, 151, 157, 161, 163, 179, 185, 228, 242, 247, 249, 308
- Selbstreflexion 53, 171, 189, 203, 257
- Serotonin 93f., 136, 238, 310, 311
- Sexualität 16, 18, 38, 61, 69, 117f., 122, 127, 129, 217, 219

- Signale (des Körpers) 101, 150, 173, 176, 288
- Spirale 144, 148f., 154, 158f., 181, 262, 291
- Spiritualität 25, 31, 126f., 276
- Stress 56, 86, 89, 92, 130, 133, 135, 142, 147ff., 155, 162, 168, 170, 172, 178, 197, 203, 234, 247, 249
- Tai-Chi 204, 214
- Tempoanomalien 129, 145ff.
- Typusanomalien 129, 138, 142
- Übergewicht 102, 103, 133, 144, 309
- Übungen
- Mit dem Schmerz hinlegen 175
  - Verbindung mit der kollektiven Menstruationskraft 184
  - Inspirations-Tage-Buch 190
  - Atemlenkung 204
  - Reise zur Gebärmutter 208
  - Reise zur Menarche 210
  - Der liegende Schmetterling 214
- Umweltgifte 136, 140, 242, 285
- Unfruchtbarkeit 92, 130, 140, 246, 291
- Unreinheit 31, 38, 40, 42, 49, 54, 56, 59
- Urkraft, weibliche 55, 181, 186, 207
- Vaginalinfektion 229, 288, 291, 294
- Veganismus 148, 232
- Verletzung, Blut ohne 30, 32f., 38, 275
- Vollmond 22, 24ff., 119, 121, 177, 194ff.
- Wechseljahre 20, 81, 86, 88, 91, 104, 111, 140, 144, 160, 238, 307, 309
- Weise Alte 18, 62, 124, 125
- Xenoöstrogene 133, 242, 311
- Yang 19, 25, 80, 90, 105f., 181, 198, 308, 311
- Yin 16, 18f., 25, 29, 80, 90, 105f., 122, 126, 145, 181, 198, 308, 311
- Yoga 92, 202, 204, 214
- Yoni 41, 75f., 196, 215, 243f., 311
- Zervixschleim 32, 83, 97, 111, 151, 177, 179, 281, 310
- Zwischenblutungen 145, 149, 151, 161, 264
- Zysten 164, 231, 236, 246, 261, 266, 306, 309