

Bücherliste

Zum Gebrauch

Typischerweise gibt es mehr Bücher über Menstruationsbeschwerden und wie frau damit fertig wird als über die kulturelle Bedeutung der Menstruation oder gar, wie wir Selbstbewusstsein aus unserer Mondblutung ziehen können. Und von diesen wenigen Energiebüchern wird nur ein Bruchteil wieder aufgelegt.

Die allgemeinen Ratgeber zu Frauenkrankheiten widmen Schwangerschaft und Geburt ungleich mehr Aufmerksamkeit als der Menstruation. Abtreibung fehlt in den konventionellen Büchern. Es fehlt noch jegliche Forschung, wie Frauen, die Frauen lieben, mit ihrer Menstruation umgehen. Schließlich brauchen sie keine Pille zum Verhüten, also haben sie öfter eine echte Menstruationsblutung statt einer Abbruchblutung durch Östrogenentzug. Welche Auswirkungen auf das Menstruationserleben einer Frau hat es, wen sie eine menstruierende Gleiche liebt? Auch die hysterische Reaktion von manchen Männern ist noch reichlich unterbelichtet.

Zur Beurteilung habe ich subjektiv-feministisch bis zu vier Blutstropfen ●●●● verliehen. Bücher, die kein Blut verdienen, bekommen ein ☹. Ich bin keine Heilpraktikerin. Manche Bücher habe ich nicht beurteilt. Die nicht rezensierten Bücher standen mir nicht zur Verfügung.

Vergriffene Bücher gibt es in Bibliotheken, Antiquariaten, im Internet unter www.zvab.de; www.justbooks.de, www.amazon.de u.a.

Die kulturelle Bedeutung der Menstruation

Pubertät, Aufklärung

Film

Psychosomatik

Naturheilkundliche Behandlung

Homöopathie

Praemenstruelles Syndrom

Schmerz

Umweltvergiftung

Selbsthilfebücher

Magersucht

Romane

Ausstellungen

Menstruationssongs

Zeitschriften

Verschiedenes

(Toxic Shock Syndrom,

Schwämmchen und Tücher)

Vor 1997 vergriffene Bücher

Die kulturelle Bedeutung der Menstruation

Francia, Louisa

Drachenzeit. Die verborgene Kraft der Menstruation

Frauenoffensive, München 1987

119 S., 9,90 Euro (14,80 DM)

Ich werde in Francias spannendes Erzählen hineingezogen: Wie sie als Kind Blut und Drachen erlebt, ihre Frauenfamilie, in der es wie bei Drachen ausschließlich Mütter und Großmütter gibt, ihre erste Monatsblutung. "Ich sehe viele Kirchen mit grausamen Drachenkämpfen. Überall Blut. Jesus blutet am Kreuz, der getötete Drache blutet. Nur Maria blutet nicht oder wenn, dann nur am Herzen, das ist nicht so ordinär." (S. 7)

"Und dann das Blut. Das Ziehen vorher. Die Anspannung. Das Aufstauen der Gefühle bis zum Feuerspucken. Die Familie windet sich nicht selten gleichzeitig in der Drachenzeit." (S. 10) Dann tauche ich in die Mythen und Märchen von fliegenden Schlangen, Löwen mit Flügeln, feuerspeienden Sphingen. In China sind Drachen Symbol der Macht und des Königthrons und Glücksbringer, die katholische Kirche bekämpft sie vehement. Die mesopotamische Urmutter Tiamat gebar aus ihrem Drachenleib die Erde, Siegfried wälzt sich im Drachenblut.

Francia erzählt in ihrer eigenen Weise auch Bekanntes neu.

Die zweite Buchhälfte ist dem praktischen spirituellen Umgang und dem Feiern der Drachenzeit gewidmet. Francia beschreibt Spiele, Kraft-, Tanz- und Reinigungsrituale, gibt Anregungen für eigene Amulette und Fetische, entwirft Traumreisen. Frau findet neben Kräutertees auch *Schlangenfraß*: Kochrezepte in roten Farben oder kultische Gebäckbrote. Hier findet jede was für sich.

Ein tolles Buch! ●●●●

Voss, Jutta

Das Schwarzmondtabu. Die kulturelle Bedeutung des weiblichen Zyklus

Kreuz Verlag, 11. Auflage 1994

304 S., 24,90 Euro

Jutta Voss möchte, dass wir das Gefühl für unsere Vollmacht und Würde wiedergewinnen. "Laß doch mal die Sau raus!" schrieb sie in mein Buchexemplar.

Ich greife in dieser Rezension die beiden Hauptteile des umfangreichen Buches heraus.

Die wilde Sau, das ungezähmte Wildschwein, war ca. 25.000 Jahre ein Symbol für weibliche Vollmacht weltweit. Im Symbol der Wildsau spiegelt sich nicht nur die Unantastbarkeit und Würde der Frau, sondern auch der Protest, auf die Fruchtbarkeit eines Hausschweines reduziert zu werden. Das Schwein steht bis um 400 n. u. Zeit im ganzen Mittelmeerraum in Zentrum der Kulte, die die zyklische Regenerationskraft der Natur feiern. Ägypten verehrt Isis und ihre weiße Himmelssau, im römischen Umfeld wird der Kult der Göttin Ceres und ihrem Opferschwein gefeiert. Troja heißt auf deutsch "Mutterschwein", dort gebiert die Himmelssau jeden Abend ihre Ferkel, die Sterne. In Griechenland stehen die eleusinischen Mysterien, deren zentrales Symbol das Schwein ist, in Hochblüte. In Kanaan gibt es zahlreiche Schweinekulte, weswegen den patriarchalen Juden das Schweinefleisch unrein und verboten ist. Die Leserin erfährt

auch von den Riten und der Symbolik um Schweinegöttinnen und heilige Wildsäue in Melanesien, Indien, bei den Kelten und von der christianisierten Sau in England und Deutschland.

Voss sucht allgemeine Muster in den vielen Riten, Mythen, Symbolen und Göttinnengestalten, in den archäologischen Darstellungen und in der Entstehung von Worten und Wortgruppen. "Die noch heute immer wiederholte These, alle Göttinnen seien Fruchtbarkeitsgöttinnen, ist eindeutig eine patriarchale Interpretation und deklassiert alle Frauen, die heute keine Kinder haben, zu Nicht-Frauen."

Voss fand das dreiphasige zyklische Weltbild, das die matriarchalen Menschen aus den sie umgebenden Zyklen auswählten. Das zeige, dass nicht der vierphasige Mondzyklus am Anfang stehe, sondern der dreiphasige Gebärmutterzyklus, der in dreiheitlichen Göttinnen (ternäre Einheit) verehrt wurde: Der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut entsprach dem zunehmenden Mond, der Farbe weiß, der noch nicht menstruierenden jungen Frau und dem Anfang der Vegetationsperiode. Die Fülle der Gebärmutter entsprach dem Vollmond und der folgenden abnehmenden Phase, der Farbe Rot, der fruchtbare Frau und der Erntezeit. Die Menstruationsblutung entsprach dem Schwarzmond, der Farbe schwarz, der alten Frau und der Ruhephase der Vegetation (Winter, Sommerdürre oder Brache). Auch der Tod war eine zyklische Phase bis zur Wiedergeburt. Die Farben rot, weiß und schwarz sind schon in Kulthöhlen von vor 30 000 Jahren gefunden worden.

Es hat mir Spaß gemacht, zu lesen, welche Bedeutungen heute noch verwendete patriarchale Machtsymbole, z. B. Reichsapfel und roter Teppich, ursprünglich haben. Jutta Voss: "Ich müsste das Thema meines Buches tanzen können, wie in Eleusis das Mysterium des Blutes nur getanzt werden durfte. Doch selbst wenn ich es adäquat tanzen könnte, wer würde diese uralten Mond- und Menstruationstänze verstehen?"

Während der Hexenverfolgung wurden Frauen legal verbrannt, Jutta Voss wurde wegen der Veröffentlichung des Schwarzmondtabus legal gefeuert. Weil sie die Rolle der Kirche in der Beherrschung und Zerstörung von Frauen und weiblicher Vollmacht auseinandernimmt und den patriarchalen Mann/Sohn als nie erwachsen geworden erkennt, wurde die Krankenhauspfarrerin von den Herren Vorgesetzten zu einem "brüderlichen Gespräch zur Bereinigung von Anstößen" vorgeladen, in dem die Kirchenmänner drohten, ihr die Existenzgrundlage zu entziehen. Niemand sagte, etwas in dem Buch wäre falsch - sie wollten die Wahrheit nicht öffentlich lesen. Voss gab nicht nach. Die ev. Kirche exordinierte (entweihte) sie aufgrund der "Lehrzuchtordnung" von 1910. Damit stahlen sie ihr den Theologiestudienabschluss, ihren Beruf, ihren Arbeitsplatz und ihre Pensionsansprüche. So wird heute versucht, Frauen zum Schweigen zu bringen: Indem sie ihre ganze Energie in ihre Existenzsicherung stecken sollen.

Was den Kirchenmännern nicht passte, war ihre Analyse vom Mann als ewigem Sohn, den sie den Nicht-Mann der patriarchalen Kirche nennt. Der Nicht-Mann im Puerarchat (lat.: puer=Knabe)"ist zutiefst gekränkt, wenn er nicht der erste und Größte ist. Er zwingt seine Umwelt, ihm zu applaudieren, weil er ständig die Bestätigung seiner Einzigartigkeit braucht. Wenn eine stark gewordene Frau beginnt, die Bewunderung zu verweigern, ist der Teufel los"(S. 84), denn dann kann er sich nicht mehr einbilden, ein Mann zu sein. Und mit einem schutzbedürftigen, lieblichen, passiven Weibchen, zu dem er (s)eine Frau degradiert, zerstöre er seine eigene Vision einer echten Männlichkeit.

"Solange das Blut der Frau und mit ihm die Frau verteufelt und parallel das Blut des Mannes, fließe es am Kreuz oder in unzähligen Kriegen, verherrlicht wird, so lange wird es keine Heilung geben"(S. 116) und das will Jutta Voss ändern. Sehr empfehlenswert, unbedingt lesen!! ♦♦♦♦

Pröll, Gabriele

Meine Tage. Quelle weiblicher Kraft und Intuition

Herm. Bauer Freiburg 2002, 15,- Euro

Rezension folgt demnächst

Gray, Miranda

Roter Mond. Von der Kraft des weiblichen Zyklus

Irisiana München 1996

224 S., 14,90 Euro (29,80 DM)

Taschenbuch bei Goldmann 8 Euro

Gray will mit diesem Buch zeigen, dass der menstruelle Zyklus ein dynamisches Geschehen ist, das sich "intensiv auf das physische, emotionale, intellektuelle und spirituelle Wachstum der Frau, ihres Lebensumfeldes und unserer Gesellschaft auswirken könnte" (S. 9), wäre es von den Einschränkungen durch unsere Gesellschaft befreit. Sie vermisst Konzepte für die mit der Mens verbundenen Gefühle und Erfahrungen und die allgemeine Anerkennung kreativer Ausdrucksformen des Blutes. Der Leserin von "Roter Mond" stellt sie Ideen und Übungen vor, welche jede entsprechend ihrer persönlichen Bedürfnisse umsetzen kann. Am Anfang steht eine Geschichte: "Die Erweckung", in die einige vertraute Geschichten, Mythen, Legenden und Symbole zum Verständnis der zyklischen Natur neu interpretiert hineinverwoben sind. Sie lädt zur Identifikation ein. Anschließend erklärt Gray die Symbole der Geschichte. Ebenso beschreibt sie die Energien der einzelnen Menstruationszyklus-Aspekte, für den weißen Mondzyklus, wenn die Blutung am Neumond einsetzt, und für den roten Mondzyklus, an dem sie mit dem Vollmond zusammenfällt.

Einen wesentlichen Teil nehmen die Übungen zur Begegnung mit dem Zyklus ein. Ob ein Menstagebuch für Gedanken und Träume, die eigene Mondchronik oder die Entwicklung des Selbst-Bewusstseins, Traumreisen oder Meditationen, "Roter Mond" bietet viele spirituelle Wege zur weiblichen Kreativität.

♦♦♦♦

Waschek, Renate

Dieses kleine Stück Watte... Werbung und Tabu am Beispiel der Werbung für Binden und Tampons

Medienexperimente 1997

128 S., 7,50 Euro

Schon mal gestutzt, wenn bei einer Bindenwerbung im TV blaue statt roter Flüssigkeit zur Demonstration benutzt wird?

Blut wird nie erwähnt, nur eine nicht weiter definierte 'Sauberekeit' und 'Sicherheit'. Am Beispiel ...dieses kleinen Stücks Watte wird die Gratwanderung zwischen herrschender Moral (dem guten Geschmack) und der unaussprechlichen Blutung aufgezeigt. Wie wirbt man für tabuisierte Produkte? Die Tabu-Thematik wird am Beispiel der Menstruation dargestellt, vor allem aus sprachwissenschaftlicher Richtung. Ursprünglich eine Staatsexamensarbeit mit langer Analyse, bringt das Buch lebendige Beispiele und ist lustig zu lesen, vor allem, wenn die Autorin tabufreie Gegenbeispiele für Bindenwerbespots vorschlägt und die Leserin darüber stolpert, dass sie doch irgendwie auch selbst nicht ganz so *darüber* sprechen würde

Welche Möglichkeiten zur Kommunikation über Tabubereiche haben wir, trotz erschwelter Bedingungen? Wie wirkt das Menstruationstabu in unserer Gesellschaft? Tabus beeinflussen die Sprache, unterstützen Macht, lösen Scham und Peinlichkeit aus und vermitteln in bestimmten gesellschaftlichen Bereichen Sicherheit - und es macht Spaß, das Menstabus zu brechen!

Sehr empfehlenswert ◆◆◆◆

Hohage, Kristina

Menstruation: Eine explorative Studie zur Geschichte und Bedeutung eines Tabus

Verlag Dr. Kovac 1998, 356 S., 86,61 Euro

Hering, Sabine/Maierhofer, Gudrun

Die unpäßliche Frau. Sozialgeschichte der Menstruation und Hygiene 1860-1985

Pfaffenweiler 1991, Neuausgabe August 2002, 18,90 Euro

Imhof, Mary Anne; Schnyder, Kristin

Luna. Frau und Zyklus

Verlag Gisler, Altdorf, Schweiz 2000, 80 S., 45,- FR

Minker, Margaret

Der Mondring. Feste und Geschenke zur ersten Menstruation

dtv München 1996

202 S., vergriffen (16,90 DM, 8,64 Euro)

Minker wendet sich sowohl an Mütter als auch an Frauen, die ihre Menstruation feiern bzw. ihre Menarche "nachfeiern" wollen, um sie positiv zu besetzen.

Minker beginnt mit der Vision, wie ein Mädchen im Jahr 2027 ihr erstes Blut entdeckt - und wieviel anders im Gegensatz zu heute sie, ihre Mutter, ihre Freundinnen usw. reagieren - es ist allgemein ein Anlass zur Freude und zum Feiern, evtl. mit der Konfirmation vergleichbar. Die Autorin gibt zahlreiche Informationen und Anregungen, wie die Menarche zu einem schönen, unvergesslichen Ereignis werden kann. Damit knüpfen wir an eine jahrtausende alte weibliche Tradition an, die Minker mit anderen Menarchemythen und -bräuchen in anderen Kulturen vorstellt. In Äthiopien wurde die Schöpfungsmutter von einem Tropfen Menstruationsblut schwanger, und Adamah, von dem Adam abgeleitet ist, bedeutet "blutiger Lehm". Männer übersetzen das lieber mit "roter Erde" (S. 69), um davon abzulenken, dass die Schöpfungsmutter die ersten Menschen aus Mensblut und Lehm schuf.

Andere Kulturen kennen auch eine Mondpatin, die die Initiation durchführt. Eine gute Idee, falls Mutter und Tochter nicht gut miteinander auskommen.

Minker erzählt fiktive Geschichten, z. B. wie Frauen die Mathematik und die Schrift erfanden. Die Kunst der Zeitmessung hieß im Altrömischen "Mensuration", d. h. von der Mensis markiert.

Im 4. und 5. Kapitel schlägt Minker Geschenke zur Menstruation vor, die sich die erwachsene Frau selbst schenken kann oder eine Mutter ihrer Tochter zur Menarche: einen Mondring mit Stein, Blumenduft oder einen Mondkalender. Sie erklärt die Bedeutung und Symbolik der Steine und Geschenke, stellt Frauen/Lesben-Symbole vor. Es gibt viele Blumen, die an die Mondgöttin erinnern, z. B. die Mondviole, aus denen jede ihren Mondblumenstrauß zusammenstellen kann.

"Rot ist die Farbe der Freude" enthält Vorschläge zum Menarche-Fest, anschließend Gedanken zu der Rolle von Vätern, Brüdern und Freunden.

Natürlich fehlt auch nicht "Wie sag' ich es meiner Tochter?" - Menstruationsaufklärung, die über 'Biologie und Binden' hinausgeht.

◆◆◆◆

Schlehe, Judith

Das Blut der fremden Frauen. Menstruation in der anderen und in der eigenen Kultur.

Campus Ffm 1987, 34 DM

Vergriffen, sehr empfehlenswert

◆◆◆◆

Shuttle, Penelope/Redgrove, Peter

Die weise Wunde Menstruation

Fischer TB Ffm 1982/95 334 S., vergriffen (18,90 DM; 9,45 Euro)

Dieser Klassiker wurde seit 1980 immer wieder aufgelegt - bis 2002.

Die AutorInnen gehen davon aus, dass die Menstruation ein Segen ist, eine Herausforderung, die anzunehmen einer wahren Befreiung dient. Um Frauen Orientierungspunkte anzubieten, anhand derer sie ihre heutige Situation überdenken können, haben sie Material aus sehr unterschiedlichen Bereichen zusammengetragen. Das Buch beginnt mit den wissenschaftlichen Fakten und der Beschränktheit des medizinischen Modells, dann folgt das gesellschaftlich düstere Bild von Menstruierenden und der Blutung und seine Widerlegung. Dieser Bereich schließt mit dem psychischen Erleben des Zyklus.

Das 4. Kapitel stellt richtig, dass nicht der aufrecht gehende Jäger, sondern der vielfach verachtete menstruelle Zyklus jener evolutionäre Schritt war, aus dem die menschliche Gesellschaft hervorgegangen ist. Shuttle und Redgrove belegen mit vielen menstruellen Bräuchen die Verehrung von Frauen und der Menstruation. Sie analysieren die

Hexen/Frauenverfolgung als eine Verteufelung der Menstruation. Zum Abschluss wenden sie sich alten und neuen Mythen zu, Filmen über Dracula und "Der Exorzist" und Parzival, der sich nicht traute, die erlösende Frage zu stellen: Dieser blutende Kelch, wozu dient er?

Ein anregendes Buch, angefüllt mit Mythen, Fakten, Zitaten aus Literatur, Poesie, Märchen, und daraus entwickelten Thesen und Gedanken zum Weiterspinnen über die Auswirkungen der Menstruation seit 2000 Jahren auf unsere Gesellschaft und Kultur.

Sehr empfehlenswert ◆◆◆◆

Mahr, Erika

Menstruationserleben. Eine mediznpsychologische Untersuchung

J. Beltz Weinheim, Basel 1985, vergriffen

230 S., 45 DM

Die Projektgruppe Menstruationserleben, bestehend aus E. Mahr, B. Sawitzky, H. Rosemeier und R. Saupe an der FU Berlin, hat einen Fragebogen zum Menstruationserleben entwickelt. Dieser ist im Anhang aufgeführt und kann weiteren Frauen als Grundlage zur Forschung dienen. 600 Frauen haben diesen Fragebogen ausgefüllt, die Mahr in ihrer Dissertation auswertet.

Dazu gehört die Wechselwirkung von Menstruationserleben und körperlichen Beschwerden, sozialer Lage und beruflicher Belastung. Die Gruppe lesbischer Frauen war so klein (13), dass ihnen nur ein Absatz gewidmet ist mit dem Ergebnis, dass sie ihre Menstruation nicht häufiger positiv erleben als heterosexuelle Frauen.

Wieviele haben das praemenstruelle Syndrom? Für wen war die Menarche ein Schock? Haben diese Frauen jetzt häufiger Schmerzen? Wieviele freuen sich über ihr Mondblut? Wie halten es Frauen mit ihrer Sexualität während ihrer Mens? Wie lange dauert bei Studentinnen ohne Pille ein durchschnittlicher Zyklus? Auf viele Fragen findet frau hier (zitierfähige) Antworten. Mahr stellt außer ihrer eigenen Forschung traditionelle Ansätze und Ergebnisse der jüngeren Menstruationsforschung vor.

Sehr interessant, mit Fremdwörterlexikon auch für Nicht-Fachfrauen lesbar. Für alle Frauen, die zu Menstruation forschen bzw. ihre Abschlussarbeit schreiben, sehr empfehlenswert.

◆◆◆

Kraus, Karin/Reiche, Gudrun

Von der Pubertät bis zu den Wechseljahren. Erfahrungen mit der Menstruation

Fischer TB 1996, vergriffen

140 S., 12,90 DM

Die Autorinnen haben 24 heterosexuelle Frauen zwischen 14 und 74, nicht nur aus dem deutschen Kulturkreis, interviewt. Die Frauen erzählen die Geschichte ihrer Menstruation, bringen ans Licht, was im Verborgenen, diskret und privat, geschehen soll: mit Hygieneartikeln, die Freiheit und Geruchlosigkeit versprechen. Aufsehen soll um jeden Preis vermieden werden. So reicht das allmonatliche Erleben der Interviewten von Ekel über Leiden bis hin zur euphorischen Idealisierung. In den letzten 20 Jahren hat sich durch die Frauenbewegung das Verhältnis vieler Frauen zu ihrer Mens geändert. Einige genießen ihren Zyklus, nehmen die Rhythmen ihres Körpers bewusst wahr und fühlen sich mit ihrer Menstruation sehr verbunden.

Kraus und Reiche wünschen sich, dass die Leserinnen mithilfe der Aussagen von sehr unterschiedlichen Frauen eine neue, selbstverständliche Einstellung zum Monatsblut entwickeln - und vielleicht einen Ruheraum an ihrer Arbeitsstelle für sich fordern?

Ich finde es schade, dass Männer, Kinder(wunsch), Schwangerschaft und Verhütung so viel Platz einnehmen. Schön wäre es gewesen, wenn die Frauen gefragt worden wären, wie sie sich ein Feiern des Blutes und die ideale Umgebung zum Menstruieren wünschen.

◆◆◆

Harding, Esther

Frauen Mysterien einst und jetzt

Verlag schwarze Katz Berlin 1982 382 S., 35 DM, pro-media Literaturvertrieb

Riedel, Ingrid

Die blutende Frau. Das Menstruationstabu und seine Überwindung.

Vortrag auf Tonkassette. Vier-Türme-Verlag 1996, 22 DM, vergriffen

Pubertät, Aufklärung

Alvarado, Scilla / Power, Paula

Menstruation. Arbeitmaterialien für Jungen und Mädchen.

Verlag an der Ruhr Mülheim 1994 196 S., 45 DM, vergriffen

Wenn alle Kinder mit diesem Material unterrichtet würden, wäre das Alltagsleben von Frauen sehr viel leichter!

Die Arbeitsmaterialien sind fächerübergreifend für Deutschunterricht, Sozialwissenschaften, Biologie, Geografie und Sport einsetzbar. Sie konzentrieren sich auf den Unterricht, eignen sich aber auch für gemischt- und gleichgeschlechtliche Jugendgruppen, Schul-AGs, interkulturelle Gruppen, LehrerInnenfortbildung, Schwesternausbildung usw.

Menstruation bleibt nicht auf biologische Fakten beschränkt. Der soziale Kontext wird mit einbezogen, indem gesellschaftliche Werte, Einstellungen und verinnerlichte alltägliche Handlungen hinterfragt werden. Die Autorinnen gehen davon aus, dass Wahrnehmung und Beurteilung der Vorgänge im weiblichen Körper kulturell beeinflusst sind und individuell sehr unterschiedlich sein können. Sie wollen die Vorstellung weiblicher Unterlegenheit aufheben und die Menstruation positiv besetzen. Mit den Materialien können Mädchen und Frauen Strategien im Umgang mit ihrer

Menstruation entwickeln, die ihnen Sicherheit und Kraft geben.

Jeder Unterrichtsvorschlag enthält übersichtlich Altersgruppe, benötigte Zeit, Ziel, Anleitung und Kopiervorlagen zu u.

a. folgenden Themen:

Der Zyklus: Fakten, Mythen und Meinungen;

Die Praxis: Problemkarussell, Diskriminierung, Gymnastik;

Das Geschäft: Binden und Tampons, Kosten, Toxic-Schock-Syndrom, Dioxine durch Chlorbleiche, Werbung.

Die SchülerInnen setzen sich anhand von Fragebögen, Spielen, Umfragen, einer Checkliste für die Schule und einem

Quiz mit der Menstruation auseinander. Das Buch enthält einen Plan für einen eintägigen Workshop für PädagogInnen.

Sehr empfehlenswert ●●●●

Gravelle, Karen und Jennifer

Diese Tage. Was du niemals fragen würdest, aber wissen möchtest

Achterbahn Verlag Kiel 1997, 117 S., 10 Euro

Helga Haase

Überlegungen zur Bedeutung der Menstruation in der Mutter-Tochter-Beziehung

in: Flaake, Karin / King, Verena: Weibliche Adoleszenz. Zur Sozialisation junger Frauen. S. 166-185

Campus Frankfurt / Main 1992, 3. Aufl. 1995, 38 DM

neu: Flaake: Körper, Sexualität und Geschlecht. 210 S., 29,90 Euro

Bell, Ruth Hrsg.

Wie wir werden, was wir fühlen. Ein Handbuch für Jugendliche über Körper, Sexualität, Beziehungen.

Rororo Hamburg 1996

496 S., S. 76-96; 16,90 DM

Brink, Elly / Kover, Els

Ninas M., Ein Mädchenbuch über Menstruation.

Orlanda Frauenbuchverlag 1987

143 S., Restexemplare beim Verlag

Ein Comic für Mädchen. Die Mädchen einer 8. Klasse mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund und ihrem Alltag mit Tampons, Menarche, Jungen, Aufklärungsunterricht und alternativer Politik veranstalten ein Schulprojekt über Menstruation.

Krauch, Franziska / Kunstmann, Antje

Mädchen. Das Aufklärungsbuch

Antje Kunstmann Verlag München 1996

199 S., S. 26-34, 19,80 DM

Preiß, Dagmar / Schwarz, Anne / Wilser, Anja

Mädchen - Lust und Last der Pubertät. Ein sexual- und gesundheitspädagogisches Modellprojekt zur Beratung junger Mädchen

dipa-Verlag Frankfurt / Main 1996

174 S., 24 DM, vergriffen

Die Autorinnen wenden sich mit der Dokumentation ihrer Erfahrungen im Mädchengesundheitsladen in Stuttgart an Frauen, die feministische, parteiliche Mädchenarbeit machen wollen, z. B. orientieren sie sich an der Nachfrage der Mädchen.

Sie stellen ihr pädagogisches Konzept und ihre Arbeitsmethoden vor und werten Arbeitsbereiche, von denen Menstruation einer ist, thematisch aus.

Die Autorinnen stellen fest, dass Mädchen nach wie vor wenig über den Zyklus und die damit verbundenen körperlichen und seelischen Vorgänge wissen, vor allem, wenn ihnen Bücher und Broschüren aufgrund ihres Bildungshintergrundes eher unzugänglich sind. Viele Mädchen fühlen sich von der Menarche überrascht. Die Autorinnen zitieren häufige Fragen und typische Berichte.

Nach der Bestandsaufnahme nennen sie didaktische Methoden für eine Veranstaltung zu Menstruation und Beschwerden. Spezifische Lebenssituationen wie Behinderung, Lesbischsein und Einwanderung haben eigene Kapitel. Zum Schluss kommen statistische Ergebnisse, Bewertung der angewandten Methoden und ein Rückblick auf fünf Jahre Mädchenarbeit.

Reher-Juchka, G. / Biebrach, C.

Blutrot. Was Menstruation bedeutet.

Donna Vita Berlin 1992

191 S., 22 DM, vergriffen

Das Buch richtet sich in Sprache und Inhalt speziell an Mädchen. Den Mädchen wird die Lust bzw. die Idee vermittelt, sich selbst genauer kennen zu lernen und so die Zusammenhänge zwischen körperlichen, seelischen und anderen Veränderungen mit der Mens herauszufinden.

Bei Beschwerden fragen die Autorinnen nach, was eine braucht, um keine Beschwerden mehr zu brauchen. Ansonsten wird der biologische Zyklus beschrieben, matriachale Bedeutungen werden in einem eigenen Kapitel grob angedeutet. Es folgen Tipps und Fragen zum Frauenärztinnenbesuch. Es fehlt die Frage, ob oder warum ein Mädchen überhaupt gynäkologisch untersucht werden soll. Das wird mit der Überleitung zum letzten großen Abschnitt, der Verhütung, beantwortet. Ich frage mich, was Verhütung mit Menstruation zu tun hat - eine zwangsheterosexuelle Antwort. Lesbischsein wird lediglich ab und zu erwähnt.

●●

Film

Breitschmid, Beatrice

Mondblut feiern oder:

Wie die Züricherinnen zu ihren Menstruationshütten kamen

Projekt Gaia 1990, 22 min., farbig, Video S-VHS oder VHS, Miete 50,- Schweizer Franken, Kauf 120,- F, bei: Beatrice Breitschmid, Nordstr. 230, CH-8037 Zürich

Die Stadt Zürich geht ganz neue Frauenwege und hat mit der Unterstützung des Projekts Gaia Menstruationshütten realisiert, von denen Frauen vor Jahren nur geträumt haben. Und alles fing damit an, dass viele Züricherinnen es satt hatten, ihre Menstruationstage griesgrämig zu verbringen oder sie gar zu verschweigen und so zu tun, als hätten sie gar keinen Zyklus. Es kam zur Forderung nach Menstruationshütten in allen Stadtquartieren. Mit lustigen und fantasievollen Aktionen wurde dieses Anliegen untermauert und in die Öffentlichkeit getragen. Bis in den Gemeinderat, wo das Projekt glanzvolle Unterstützung bekam.

Ein Stück utopische Frauengeschichte.

Text zum Film

Ein witziger, entlarvender und auf neue Ideen bringender Film!



Psychosomatik

Olbricht, Ingrid

Was Frauen krank macht. Der Einfluss der Seele auf die Gesundheit der Frau

Goldmann TB München 1996

288 S., 19,95 Euro (16,90 DM)

Die Chefarztin I. Olbricht leitet die psychosomatische Abteilung der Wickerklinik in Bad Wildungen. Sie bietet eine der wenigen Möglichkeiten, reine Frauentherapiegruppen zu besuchen. In dem Buch untersucht Olbricht systematisch die Entwicklungsphasen der Frau von der Kindheit über die Pubertät bis zum Erwachsensein und zum Alter auf krank machende Einflüsse. Sie geht körperlichen, seelischen, sozialen und ökologischen Gegebenheiten nach, dem Bild der Frau und den Double-binds, in die Frauen in einer männerzentrierten Gesellschaft geraten. Die Autorin möchte das Bewusstsein für psychosomatische Zusammenhänge wecken und Frauen ermutigen, Therapien daraufhin zu überprüfen, ob sie weiblichen Lebenszusammenhängen überhaupt entsprechen.

Das Kapitel zu Menstruation, der "Blume im Haus des Liebesgottes" (S. 102) umfasst 15 Seiten. Die Menstruation präge wesentlich die weitere Einstellung zur eigenen Körperlichkeit, stellt Olbricht fest. "Würden wir genau so viel Energie dafür einsetzen, die Menstruation und die Mitteilungen unseres Körpers zu achten und zu verstehen, wie wir für deren Verdrängung aufbringen, wären viele Beschwerden und Symptome überflüssig. Denn letztlich erzwingt sich der Körper doch sein Recht, und sei es mit Krankheit und körperlichen Beschwerden, wenn wir seine Signale nicht achten." (S. 106).

Weitere Kapitel behandeln sexuelle Traumatisierung, Magersucht, Vergewaltigung u. a.



Naturheilkundliche Behandlung

Francia, Louisa

Starke Medizin. Handbuch zur Selbstheilung

Frauenoffensive München 1996, 160 S., 12,90 Euro (24 DM)

Ein Gesundheitsbuch, bei dem Krankheitsbilder kein Thema sind. Francias Kritik an einer bestimmten einseitigen Sichtweise hat mir gefallen: "Ich habe ein Problem mit Gesundheitsratgebern, die so tun, als sei Krankheit ein moralisches Problem und als seien Menschen, die krank werden, einfach zu blöd, um gesund zu sein. In einer Welt, in der Wasser, Luft und Nahrungsmittel systematisch vergiftet werden, in der Stress, Leistungsdruck, seelische und materielle Not zum Pulsschlag der Menschen geworden sind, kann Krankheit nicht zum individuellen Problem erklärt werden. "Wofür hast du diesen Unfall gebraucht?" bin ich zum Beispiel gefragt worden. Und konnte darauf nur wahrheitsgemäß antworten: für gar nichts. Denn die Frage war nicht, wofür, sondern: Was machst du draus." (S. 11/12) Das ist das Thema ihres Gesundheitsratgebers: Was mache ich daraus, dass ich nun mal krank bin? Sie analysiert witzig und erfahrungsnah Weiblichkeit als Krankheitsgeschichte: Entweder ich bin krank oder die Umgebung, in der ich mich bewege. Wir leben in einer Kultur, die unsere Bedürfnisse nicht befriedigt, und wenn uns das bewusst wird, werden wir als "frustrierte Weiber" oder "Ökomütter! Ätzende, moralisierende Emanzen!" oder "männerfeindlich" (S. 18) beschimpft. Francia sieht Krankheit als ein Zeichen von Lebendigkeit.

Der Teil "Heil und Ganz" enthält Vorschläge zum Umgang mit sich und den Beschwerden, sowohl Heilimaginationen als auch politische Vorschläge, wie die eigene unterdrückte Energie zu befreien. Francia streut immer wieder satirische Bemerkungen und Anekdoten ein.

Allein das Buch zu lesen ist heilsam!



Minker, Margaret

Naturheilkunde. Das Handbuch für Frauen. Verfahren, Beschwerden und Beratung von A-Z

dtv München 2. Aufl. 1996, 204 S., 26,90 DM / 13,75 Euro

Das Handbuch ist erfreulich ausführlich, übersichtlich und ganzheitlich. Minker bietet eine leicht verständliche, ausführliche Beschreibung geläufiger und erprobter Naturheilverfahren, ihre Wirkungsweise, Anwendungsbereiche und -grenzen. Sind sie zur Selbsthilfe geeignet, folgt eine durchführbare Anwendungsanleitung mit Tabellen und weiterführender Literatur, ansonsten findet die Leserin Anhaltspunkte, um eine kompetente Therapeutin erkennen zu können.

Minker stellt die Leserin/Kranke als Individuum in den Mittelpunkt. Es geht darum, Vertrauen in die eigene Beobachtungsgabe zu entwickeln, eigene Bedürfnisse zu erkennen, sich mit allen körperlichen, seelischen, geistigen und spirituellen Kräften für die eigene Gesundheit einzusetzen. Die Autorin will die Leserin anregen, eigene weibliche Maßstäbe zu setzen, ob es sich um Lebensumstände, Essen, Schulmedizin oder Kräutertee handelt: Was ist gut für mich? Welches Heilverfahren ist für mich geeignet? Zur Krankheitsvorbeugung und Heilung braucht frau Zeit, Geduld, Selbstvertrauen, täglich geübte Selbstliebe und die Auseinandersetzung mit der gesamten Welt. Deswegen berücksichtigt Minker Naturheilkunde, Psychosomatik und die Frauenrolle. Viele Aspekte, wie z. B.

"Menstruationshygiene einmal anders", die in anderen Büchern fehlen, sind enthalten. Ihr fällt auf, dass über den aufrechten Gang viele Bücher geschrieben worden sind, die nahelegen, der Mann hätte ihn erfunden, aber nicht über den Menstruationszyklus, der die Menschenfrauen entscheidend von den Tieren mit Östruszyklus und Brunstzeiten abhebt.

Der zweite Teil umfasst Beschwerdekomplexe mit den Kapiteln: Allgemeines; Körperliche Gründe; Psychosomatik und Natürliche Heilverfahren. Ca. 45 Seiten behandeln Zyklusbeschwerden.

Sehr empfehlenswert ♦♦♦♦

Nissim, Rina

Naturheilkunde in der Gynäkologie. Ein Handbuch für Frauen.

Orlanda Frauenverlag 1984, überarbeitete erweiterte Ausgabe 1998, 15,50 Euro

Dieses Handbuch ist aus der Frauenselbsthilfebewegung entstanden. Es bietet genaue Dosierungs- und Zubereitungsanleitungen zur Anwendung von Heilpflanzen und Spurenelementen, ferner Ernährungstipps zur Gesunderhaltung und bei gynäkologischen Beschwerden. Es eignet sich als Arbeitsbuch für Frauen im Gesundheitswesen. Mit ihrer mehr als zehnjährigen Erfahrung bewertet Nissim schulmedizinische Methoden. Sie beschreibt, welche sie für sinnvoll oder gar gefährlich hält, wie Frauen z. B. Diagnosemethoden nutzen können und wie sie sich mit der vorgeschlagenen sanften Medizin stattdessen bzw. kombiniert nebenwirkungslos heilen können. Von den fünf Teilen des Buches behandelt der erste Zyklusstörungen, die weiteren Infektionen, Krebs, Geschwülste und Ernährung. Die 10. überarbeitete und erweiterte Neuauflage enthält ein vollständig neues Kapitel über AIDS.

Sehr empfehlenswert ♦♦♦♦

Northrup, Christiane Dr. med.

Frauenkörper - Frauenweisheit. Bewußt leben - ganzheitlich heilen.

Zabert Sandmann München 3. Aufl. 1996, 752 S., S. 113-165, 49,80 DM / 25,- Euro

Northrup wendet sich an alle, die "an die Möglichkeit eines vollen Lebens glauben, die wissen, daß Geheimnis, Unwissenheit und Hoffnung zum Alltag gehören, die sich nach Gesundheit sehnen und wissen, daß Heilung mehr ist als Medikamente und Techniken. (...) Dieses Buch ist für alle Ärztinnen, Krankenschwestern, Heilpraktikerinnen, Heilerinnen und Patientinnen bestimmt, die sich offen eingestehen können, wie groß unser Unwissen ist." Die Autorin hat zusammen mit drei Frauen das Gesundheitszentrum "Women to women" gegründet, um mehr als nur Symptome zu behandeln. Die Krankheit einer Patientin ist nicht ihre Privatsache. Ihre Verletzungen, ob physisch, psychisch oder spirituell, sind Bestandteil übergreifender gesellschaftlicher Verletzungen, von denen jede Frau betroffen ist.

Im ersten Teil diskutiert Northrup ihre Grundlagen betreffs Gesellschaft, Medizin und Heilung und schafft damit schon jede Menge Stoff zum Nachdenken.

Northrup analysiert nach Anne Wilson Schaef das Patriarchat als Suchtsystem. Bei der Sucht ginge es darum, einen Puffer zwischen sich und der Wahrnehmung der eigenen Gefühle zu schieben. Mit der Betäubung durch die Sucht wird der Kontakt zum eigenen Wissen und Fühlen verhindert. "Das Suchtsystem fürchtet die emotionale Reaktion und verlangt, daß wir unsere Gefühle beherrschen, weil es den Kontakt zu ihnen verloren hat. Der weibliche Körper, seit jeher mit dem zyklischen natürlichen Rhythmus von Ebbe und Flut assoziiert, gilt als besonders emotional und von daher besonders beherrschungsbedürftig."(S. 33) Grundlegende Überzeugungen im Patriarchalen Suchtsystem sind:

1. Die Krankheit ist der Feind
2. Die Medizin ist allmächtig
3. Der weibliche Körper ist nicht normal

Missbrauch und Misshandlung seien die Voraussetzungen für die Erkrankungen des weiblichen Körpers, stellt Northrup nach langer Praxiserfahrung fest. Die kranke Frau "wird dann von einem patriarchalischen Medizinsystem behandelt, das den weiblichen Körper mißachtet. Frauen werden oft genug schlecht oder doch schlechter als Männer versorgt, selbst wenn die Krankheiten identisch sind, was dann dazu führt, daß ihre Krankheiten schlimmer werden oder sich zu chronischen Beschwerden entwickeln, die mit den traditionellen Methoden nicht mehr zu behandeln sind. Das ist der Kreislauf, der typisch ist für unsere gegenwärtige medizinische Versorgung."(S. 26)

Heilung heißt für Northrup, die eigene Autorität wieder zu gewinnen. Sie bezieht Sonja Johnsons Definition des Feminismus in ihre Utopie der Heilung ein: "Im Feminismus artikuliert sich die alte, geheime Kultur und Philosophie, deren Basis die Werte sind, die das Patriarchat als 'weiblich' etikettiert, die aber unabdingbar zur vollen Menschlichkeit gehören. Zu den Prinzipien und Werten des Feminismus, die sich am deutlichsten von denen des Patriarchats unterscheiden, zählen universelle Gleichheit, gewaltfreie Problemlösung und Zusammenarbeit mit der Natur, mit

anderen Menschen und anderen Arten."(S. 27)

Das Kapitel "Menstruationszyklus" umfasst 53 Seiten. Es handelt vom biologischen Zyklus im Zusammenhang mit Mond, Psyche und Alltag, unserem kulturellen Erbe, dem Einfluss der Pharmaindustrie und unserem Lebensumfeld auf unseren Zyklus. Die Leserin erfährt nicht nur von Behandlungsmethoden und Heilungsgeschichten zu PMS, Blutungen und Krämpfen, sondern auch von Heilung durch den Menstruationszyklus.

Zu Eierstöcken, Gebärmutter und Brust fügt Northrup die Wiederaneignung der Erotik hinzu. Weitere Themen sind Fruchtbarkeit, Abtreibung, Schwangerschaft, Geburt, das Neugeborene, Krebs, Wechseljahre u. a.

Das umfangreiche Handbuch ist nicht nur zum Lesen und zum Nachschlagen von Behandlungsmöglichkeiten, sondern schon fast eine Psychotherapie.



Anda Dinhopl

Frauenkräuter. Das Handbuch für Frauen mit Heilpflanzenplakat und Zykluskalender

Milena Verlag Wien 1999, 264 S., 17,90 Euro

Adelheid Ohlig

Luna Yoga

Goldmann 1991, 144 S., 6 Euro

Adelheid Ohlig, Illustration Elisabeth Schäfer

Yoga mit den Mondphasen - Luna Yoga. Ein Praxishandbuch

Knauer 2000, 185 S., 7,50 Euro

Helga Eisele

Beschwerdefrei durch die kritischen Tage

Milena 1998, 128 S., Euro

Schneider, Avril Dr. med.

Frauenbeschwerden natürlich behandeln

GUS München 1995, 112 S., 19,80 DM, vergriffen

Enthält 26 Seiten zu den medizinischen und anatomischen Grundlagen des Zyklus und diversen Beschwerden. Das Symptom starke Blutung fehlt. Auf zu kurzen 38 Seiten werden Homöopathie, Bachblüten, Kräuter, Akupunktur, Entspannung, Ernährung u. a. oberflächlich abgehandelt.

Weniger empfehlenswert, da unzureichend. ◆

Schulte-Uebbing, Claus

Hl. Hildegard Frauenheilkunde

Pattloch 1995, 224 S., 24,80 DM, vergriffen

Als erstes finde ich in dem Buch einen Zettel, auf dem der Verlag mitteilt, dass der Autor auf 29 Seiten unzitiert von Rina Nissim (s.o.) abgeschrieben hat. Ansonsten hat Schulte-Uebbing die echten Autorinnen Hildegard von Bingen und Nissim ganz nett und übersichtlich dargestellt.

Da schon Hildegard von Bingen Hilfe zur Selbsthilfe wichtig fand, wendet sich Schulte-Uebbing in leicht verständlicher Sprache an die Patientin, die sich selbst behandeln will.

Zuerst werden das Leben der Hl. Hildegard, die historische Klostermedizin und die Grundlagen der Hildegard-Medizin vorgestellt. Sie basiert auf vier Säulen: Seele, Geist, Entgiftung und Körperabwehr. Manche Ansichten zu Menstruation, Sexualtrieb, Fertilität usw. von der Mystikerin aus dem Mittelalter erscheinen uns heute seltsam. Der größte Teil des Buches widmet sich der praktischen Anwendung der Frauenheilkunde nach Hildegard (und Nissim). 38 Seiten behandeln ausbleibende, verfrühte, verspätete, starke und lange Mens, Eierstockzysten, PMS und Schmerzen.

Dazu werden Ursachen, mögliche Schadstoffbelastungen und Standard-Therapien beschrieben, dann folgt die Hildegard-Therapie. In einem rosa Kasten sind schön übersichtlich alle Anwendungen aufgezählt, die genauen Rezepte folgen. Dazwischen sind Zitate der Hl. Hildegard eingestreut, die einen Bezug zum Christentum herstellen.



Stein, Diane

Naturheilkunde für Frauen. 10 alternative Methoden zur Selbstbehandlung

Fischer Verlag Frankfurt/Main 1994, 449 S., 39,80 DM, vergriffen

Weller, Stella

Schmerzfremde Regel. Vorbeugung und Behandlung von Menstruationsbeschwerden

Georg-Thieme-Verlag Stuttgart 1988, 142 S., 24,80 DM, vergriffen

Von diesem Buch war ich begeistert, es ist inhaltsschwer und trotzdem kurz und einfach geschrieben, mit geschichtlichen Ausflügen. Ein richtiges Arbeits/Anleitungsbuch für den Alltag - frau sollte erst alles ausprobieren und dann sehen, ob sie noch weitere Bücher braucht. Etliche Informationen habe ich nur hier gefunden.

Nach einem Blick auf Becken, Beckenboden, Stütz- und Halteapparat der Gebärmutter und dem Zyklus kommen genaue Diagnosen nach den Symptomen; inklusive der üblicherweise verordneten Medikamente wie

Prostaglandinhemmer, Diuretika, Hormone, Antidepressiva mit ihren unerfreulichen (Neben)Wirkungen. Die Schmerztherapie wird näher erklärt. Das Ernährungskapitel ist erfreulich menstruationsspezifisch. Weller erläutert, welches Vitamin bzw. Mineral welche Rolle im Hormonhaushalt, bei der Blutbildung und -gerinnung spielt, z. B. kann Vitamin B6 PMS lindern und Unterzuckerung Beschwerden verursachen. Ein Ernährungsplan für einen beschwerdefreien Zyklus rundet das Kapitel ab.

Das nächste Kapitel enthält 17 Bewegungsübungen für die Beckenregion, an blutungsfreien Tagen täglich auszuführen. Ein Kapitel leitet Entspannungsübungen gegen Stress an, es folgen Heilkräuter, Bäder, Massage und ein paar typisch amerikanische Rezepte (welche kocht schon Hirse mit Milchpulver und Wasser?).

Sehr empfehlenswert ●●●●

McIntyre, Anne

Frauen Handbuch Heilkräuter

BLV 1996, 287 S., 49,90 DM, vergriffen

McIntyre ist Anhängerin des Frauen-sind-Natur-(und-Männer-Logos/Technik)Mythos: "Unser weibliches Wesen, unsere Verbindungen mit der Pflanzenwelt" beweisen "das Geheimnis von Frau und Pflanze".

Da Frauen nunmal eher subjektiv, nach innen gewandt und der Schöpfung und Ernährung verhaftet seien, sei Öffentlichkeit und Politik nichts für sie. "(...)ihren Lebensunterhalt verdienen, einen Beruf oder ein Gewerbe ausüben (...) bedeutet, daß sich die Frau von ihrem ursprünglichen weiblichen Wesen entfernt hat." (S. 9) "Die Versorgung anderer Menschen ist eine dem weiblichen Geschlecht angeborene Fähigkeit" (S. 44), und um das zu leisten, "muß die Frau auch für sich selbst Sorge tragen" (S. 44). Welche sich also selbst vergisst und am Herd endet, kann sich hinter diesen setzen und in dem schön layouteten (leider auf Kosten der Übersichtlichkeit) Buch Fotos, anatomische Zeichnungen und Kräuterbilder anschauen und sich rund um Schwangerschaft von Empfängnis bis Säuglingspflege einschließlich Kräuter im Haushalt und für die Schönheit informieren. Menstruationsbeschwerden wird sie in der Krankheitstabelle vergeblich suchen, aber sowas hat ein natürlich lebendes, nährendes Weib doch nicht?!



Meyer, Ernst-Albert

Frauenkrankheiten natürlich heilen

Knauer München 1996, 295 S., 12,90 DM, vergriffen

Nun befiehlt uns Meyer, was wir zu essen, was wir zu denken haben nach dem Motto: Erkenne bei Angstzuständen einfach, dass es immer Nichtigkeiten sind! "Die kritischen Phasen im Leben einer Frau sind das Wochenbett und die Wechseljahre"(S. 154), "gepflegte Haut - die Visitenkarte jeder Frau"(S. 107), so wendet sich der pauschal denkende Diagnostiker an die Pharmaindustrie und Seinesgleichen, die hysterische Frauen behandeln sollen. Die wissenschaftliche Forschung sei das Non-Plus-Ultra, "bei 9 von 10 Frauen beseitigt die Pille " jegliche PMS- und Menstruationsbeschwerden, daher ist ihm das Thema ganze 24 Seiten wert, in denen er biologische Vorgänge abhandelt und das Toxic-Shock-Syndrom verschweigt sowie Nebenwirkungen der Pille. Dafür ist "jede Frau Herr über ihren Körper"(S. 90) und wird ausführlich über übermäßigen Haarwuchs informiert, z. B. an den Augenbrauen. Insgesamt bietet der ehemalige Pharmavertreter Meyer wenig brauchbare Informationen und viel Sexismus.



Homöopathie

Lockie, Andrew / Geddes, Nicola

Frauen-Handbuch der Homöopathie

Taschenbuchausgabe 2001, 800 S., 12,50 Euro

ZS Zabert Sandmann München 3. Aufl. 1996, 423 S., 49,80 DM, gebundene Ausgabe vergriffen

Dieses Buch ist für Frauen, die sich nach den Regeln der klassischen Homöopathie mit den Potenzen bis C 30 selbst behandeln wollen. Die Grundlagen der Homöopathie werden vorgestellt, die Anwendung der Mittel und des Buches gut verständlich erklärt. Anhand der enthaltenen Beschwerdebilder, Arzneisuchtabellen und der 60 ausführlichen Arzneimittelbilder kann jede leicht ein passendes Mittel aussuchen. Auf 38 Seiten werden PMS und Mensbeschwerden mit Arzneimittelvorschlägen dargestellt.

Klar und übersichtlich, sehr empfehlenswert für Frauen, die keine gute HomöopathIn erreichen oder bezahlen können.



Handley, Rima

Was Frauen über Homöopathie wissen sollten

ECON Düsseldorf 1994, 291 S., 17 DM / 8,95 Euro

Dieses Buch dient eher dazu, die Möglichkeiten der Homöopathie aufzuzeigen als zur Selbstbehandlung zu raten.

Handley empfiehlt, zu einer erfahrenen Homöopathin zu gehen. Sie kritisiert Pille und Tampons.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil werden wirksame Mittel und Anwendungsbeispiele zu folgenden Themen geboten: psychische und emotionale Aspekte (z. B. sähen Männer fälschlicherweise Gefühlsausbrüche als Krankheitssymptom an), Mens (17 Seiten), Schwangerschaft, Kinderkrankheiten, Menopause und Alter. Jedes Kapitel endet mit einer Zusammenfassung.

Im zweiten Teil werden alle vorher genannten Präparate einzeln charakterisiert. Es endet mit einer Hausapothekenliste mit Anwendungsbeispielen und einem Anhang. Zur Kurzinformation über die Möglichkeiten der Homöopathie durchaus geeignet. ●●

Meijer, Marianne / Huijsen, Leo

Homöopathie für Frauen

Knauer München 1993, 346 S., 6, 90 Euro / 12,90 DM

Die AutorInnen haben eine seltsame Mischung zum Thema Frau veröffentlicht. Von jedem etwas, ohne Zusammenhang mit Homöopathie. Sie schreiben von der Entwicklung eines weiblichen Babys, über -homöopathiefreie- Empfängnisverhütung, Zellulitis, Sonnenbrand, Babypflege, Ernährung und streuen 50 Seiten kurze Arzneimittelbilder dazwischen. Zu vieles wird angerissen, nichts wird ausreichend behandelt. Gesellschaft und Frauenrolle bleiben außen vor.



PMS - Praemenstruelles Syndrom

Shreeve, Caroline

Die Tage vor den Tagen: Monatsbeschwerden vor den kritischen Tagen und wie man sie los wird. Das PMS und seine Behandlung

Ehrentwirt München 1984, 4. Aufl. 1995, 128 S., 12 Euro / 24 DM

Die Autorin hat viele Frauen mit praemenstruellem Syndrom in ihrer Arztpraxis erfolgreich behandelt. Mithilfe von Fallbeispielen beschreibt sie die Symptome und macht den Leidensdruck der betroffenen Frauen deutlich, der nicht nur durch körperliche und psychische Belastungen zustande kommt, sondern auch besonders durch die bestehenden Anforderungen von außen durch Beruf, Haushalt, möglicherweise Partnerschaft oder Kinder.

Leider fehlt eine feministische Analyse der Ursachen, die Frauen (durchaus berechtigt?!) zur Weißglut treiben (Warum fuhr Christine E. ihren Liebhaber platt? Warum findet Maureen, 30Jährige Mutter von vier Kindern, es schlimm, wenn sie ihre totnervigen Kinder mal kräftig schüttelt? Wirklich nur wegen PMS?). Eine Änderung der Lebensumstände zieht die Autorin nicht als Behandlung in Betracht.

Sie gibt Tipps und Anleitung für Frauen in verschiedenen Lebenssituationen (Haushalt, Beruf, Familie), die u. a. helfen sollen, das praemenstruelle Syndrom auf ein mögliches Minimum zu reduzieren. Sie gibt kompetent und nachvollziehbar Auskunft über medizinische Behandlung, wie z. B. Einnahme von essentiellen Fettsäuren und warnt vor der Behandlung mit Psychopharmaka und Tranquilizern, die PMS sogar noch verschlimmern.

Für Frauen, die die Wut, Spannung, Ungeduld und Kribbeligkeit nicht nutzen wollen, um sich aus unerträglichen Situationen zu befreien, bietet das Buch brauchbare Behandlungsmethoden zur Symptomlinderung. ◆◆◆

Schneider, Sylvia

Besser durch die "Tage". Praemenstruelles Syndrom und Menstruationsbeschwerden. Ratgeber und praktische Hilfe

GU München 1994, 96 S., 19,80 DM, vergriffen,

Neue Bücher:

In der Regel gute Tage

Ueberreuter 12,90 Euro

Mondpower für Mädchen

Arena 6,50 Euro,

Schneider spricht viele Themen bzgl. der Menstruation und des Frauseins an. Hierzu gehören die Rolle der Frau mit ihrer Menstruation in der Gesellschaft in der Vergangenheit und heute. Sie weist auf die Ablehnung der Blutung einer Gesellschaft hin, die geprägt ist von männlichem Denken.

Der biologische Zyklusablauf sowie die weibliche Anatomie werden beschrieben. Äußere und innere Konflikte werden angerissen, die Grund für Menstruationsbeschwerden sein können. Ein Psychotest im Brigitte-Stil soll der Leserin helfen, ihren momentanen Stressquotienten zu ermitteln. Ein Minus gibts für jede, die meint, auch mal ohne Partner auskommen zu können!

Im letzten Teil werden praktische Hilfen zur Linderung leichterer Menstruationsbeschwerden aufgeführt. Dazu gehören Heilkräuter, Gymnastik, Massage, Wasserbehandlungen. Der Grundtenor in jedem Kapitel lautet: Nimm dich und dein Frausein an, mach dir keinen Stress, löse deine Konflikte mit deiner Umwelt, tue dir öfter mal was Gutes. All dies Themen werden oberflächlich abgehandelt. Die Auswahl dünner, duftig-luftiger Models für die Fotos lässt an der Ernsthaftigkeit der Kritik am herrschenden Schönheitsideal zweifeln. Kein Buch für Frauen, die auf der Suche nach neuen Erkenntnissen und Informationen zur Linderung ihrer Menstruationsbeschwerden sind. ◆

Manning, Matthew

Das Praemenstruelle Syndrom. So wird jede Frau damit fertig

Kassette + Beiheft, Edition Kraftpunkt Augsburg 1988, vergriffen

Schmerz

Berninger-Schäfer, Elke / Lemberg, Wolfgang

Menstruationsschmerz. Grundlagen und Therapie.

Verlag Schattauer F.K., 200S., 69 DM / 35,95 Euro, vergriffen

Diese wissenschaftliche interdisziplinäre Arbeit wendet sich an Menstruationsschmerz behandelnde Fachmensen. Für Laiinnen sind die Statistiken und Fachbegriffen schwer verständlich. Die AutorInnen möchten ein ganzheitliches Verständnis für Frauen schaffen, die an Menstruationsschmerz leiden. Sie berücksichtigen medizinische, psychologische sowie soziologische Aspekte des Menstruationsschmerzes.

Im ersten Teil werden die physiologischen und pathophysiologischen Grundlagen und die medikamentöse Therapie beschrieben. Die Chronifizierung des Menstruationsschmerzes gliedert sich in sozio-kulturelle Faktoren wie z. B. Menstruationstabus heute und psychologische Faktoren wie das Erleben der Menarche und kognitiv-behaviorale Faktoren (Behaviorismus: psychologische Forschungsrichtung). In einem Exkurs wird die Psychobiologie des Schmerzes dargestellt, der zu dem Kapitel 'Psychologische Schmerztherapie' überleitet. Der erste Teil schließt mit menstrueller Migräne.

Mit den empirisch-klinischen Untersuchungen im zweiten Teil wollen die AutorInnen wissenschaftlich erprobte verhaltensmedizinische und schmerzspezifische Gruppentherapieverfahren bei Frauen mit chronischen Menstruationsschmerzen im Vergleich zu einer unspezifischen Gesprächsgruppe überprüfen. Der zweite Teil gliedert sich in Therapiestudie, Versuchsplan mit Fragebögen, Datenanalyse, Ergebnisse und Diskussion der Ergebnisse. Im Anhang befindet sich das Begleitheft für das psychologische Training zum Umgang mit Menstruationsschmerzen für

Therapeutinnen und Selbsthilfegruppen und ein Schmerzfragebogen.

Kuenkel, Barbara; Klippstein, Hildegard

Hörkassette: Ich bin in meinem Mond. Menstruationsschmerzen lösen.

iskopress 1990, 19,50 Euro

Umweltvergiftung

Schulte-Uebbing, Claus

Umweltbedingte Frauenkrankheiten. Moderne Diagnostik - bewährte Naturheilweisen

J. Sonntag 1995, 406 S., 79 DM / 44,95 Euro

Es handelt sich um ein Informationsbuch für GynäkologInnen und UmweltmedizinerInnen. Auch Betroffene können sich damit orientieren und an einE ÄrztIn wenden. Ohne medizinisches Hintergrundwissen ist es teilweise schwer verständlich. Allerdings gibt es zu jedem Themenkomplex einen Abschnitt 'Hilfe zur Selbsthilfe'. Das Buch ist sehr kompakt und knapp verfasst. Hier sind viele Hinweise auf Zusammenhänge von Chemikalien- und Schwermetallbelastung und Frauenkrankheiten enthalten, die auf Beobachtungen in der Praxis und wissenschaftliche Untersuchungen gründen. Das ermöglicht eine gezielte Suche nach verursachenden Stoffen.

Der Autor erklärt, was Umweltmedizin ist und welche Bereiche sie umfasst. Er stellt chemische Umweltschadstoffe wie PCB, Lindan, Chlor, Teer... und physikalische Umweltbelastungen wie Mikrowellen vor. Viele sind Nervengifte, schädigen die Immunabwehr und/oder zerstören die Hormonregulierung bis hin zu bleibenden Organschäden. Das Buch beinhaltet bekannte Folgeschäden, medizinisch vermutete Grenzwerte und politisch offizielle, wissenschaftliche Versuche und Studien.

Der Hauptteil beschäftigt sich mit Krankheitsbildern, ca. 50 Seiten mit dem Zyklus. Die schulmedizinisch bekannten Krankheitsursachen werden aufgezählt, dann kommen einzelne Abschnitte zu den jeweiligen Umweltschadstoffen, die (Mit)Verursacher sein können. Die Standard-Therapien werden aufgezählt, dann werden ausführlicher ganzheitliche Behandlungsmethoden genannt, die aber nicht für die Selbstanwendung beschrieben werden. Dosis und Behandlungsdauer werden anscheinend nur angegeben, wenn es sich um neue Erfahrungen aus der Praxis des Autors handelt. Das Buch schließt mit einem Schnellkurs in Diagnostik und Therapie umweltbedingter Frauenkrankheiten. Ich habe kein weiteres Buch gefunden, das den Zusammenhang zur Umweltbelastung als Hauptthema behandelt. In den meisten Ratgebern fehlt dieser Aspekt. In diesem Werk werden große Bereiche abgedeckt, so dass frau mögliche Wege zur richtigen Diagnose der Ursachen bzw. der Behandlung finden und der behandelnden ÄrztIn vorschlagen kann. Für Fragen, z. B. nach Laboren stehen die Praxisadresse und Selbsthilfegruppen im Anhang.

Dieses Buch ist für jedeN ÄrztIn sehr empfehlenswert. ◆◆◆◆

Selbsthilfe

Hexengeflüster. Frauen greifen zur Selbsthilfe

Orlanda Berlin, 11. überarbeitete und erweiterte Auflage 1994, 220 S., 10 Euro

Boston Women's Health Kollektive

Unser Körper, unser Leben Bd. I + II

Statt Band II jetzt "Über das Älterwerden"

Rororo Hamburg 1995, 658 S. / 437 S., Bd. I 11,90 Euro

Dieses Handbuch ist aus der Frauenselbsthilfebewegung heraus entstanden. 1971 in den USA und 1980 in der BRD zum ersten Mal erschienen, wurde es immer wieder überarbeitet. Ein politisches Buch, welches den Bezug zur Gesellschaft, zur Frauenrolle und zur weiblichen Sozialisation herstellt. Es thematisiert Gewalt gegen Frauen, Sucht, gestörte Ernährungsmuster, Umweltbelastungen, Frauenliebe und vieles mehr.

Mir fällt auf, dass im Inhaltsverzeichnis beider Bände Menstruation und Zyklus fehlen. Sie verstecken sich unter 'Anatomie und Physiologie der Sexualorgane' im 1. Band. 20 Seiten handeln vom biologischen Zyklus, kulturellen Einstellungen, Menstruationsstörungen, PMS und Hausmitteln. Im 2. Band werden unter 'Frauenspezifische Krankheiten und Beschwerden' abnorme uterine Blutungen, Myome und Endometriose behandelt.

Als allgemeines Handbuch nicht nur für Krankheitsfälle, sondern zum Verständnis unseres Körpers in Beziehung zum Alltag sehr empfehlenswert, speziell zu Menstruation gibt es ausführlichere Bücher. ◆◆◆

Frau: Sexualität Handbuch 1. Verhütung, Abtreibung, Schwangerschaft, Entbindung, Körper, Krankheit, Klimakterium, Alter

Antje Kunstmann München 1989, 352 S., S. 27-48, 25 DM, vergriffen

Frauenkörper neu gesehen. Ein illustriertes Handbuch

Hrsg. Föderation der feministischen Frauengesundheitszentren

Orlanda, 3. Aufl. 1992, 208 S., 54 DM, vergriffen

Magersucht

Voss, Liselotte

Menstruationsverarbeitung bei Frauen mit Anorexia Nervosa.

Centaurus Pfaffenweiler 1990, 129 S. + 17 S. Fragebogen, 19,43 Euro / 38 DM

Voss hat 25 Frauen, bei denen Anorexia Nervosa diagnostiziert wurde, befragt und 14 zusätzlich interviewt, allerdings hat sie die Interviews kaum berücksichtigt. Thema war, wie diese Frauen ihre Menstruation erleben, wenn sie sie haben. Typisches Merkmal von Anorexia Nervosa ist das Ausbleiben der Regel.

Voss hat den Fragebogen der Projektgruppe Menstruationserleben (siehe Mahr, unter 'Die kulturelle Bedeutung der Menstruation') unverändert übernommen und um Fragen zur Magersucht ergänzt. Der Fragebogen ist im Anhang aufgeführt.

Die Frauen waren zwischen 18 und 47 Jahre alt, fünf erklärten die Magersucht für abgeschlossen, 15 waren in einer Phase, in der sie menstruierten, fünf lebten in lesbischen Beziehungen.

Die Auswertung beginnt mit medizinischen und methodischen Grundlagen (z. B. Ansätze zur Entstehung von Anorexia Nervosa), die mit einem medizinischen Wörterbuch lesbar sind. Der Hauptteil, die Ergebnisse des Fragebogens, besteht aus vielen Statistiken und ist im Groben verständlich. Einige Ergebnisse: Bei etlichen Frauen blieb die Mens schon vor großen Gewichtsverlusten aus. Fast alle lesbischen Frauen fühlten sich von der Blutung gering belastet, von den heterosexuellen Frauen hatte keine eine positive Einstellung dazu. Schade, dass Voss ihre Dissertation nicht für ein allgemeines Publikum umgearbeitet und mit den Interviews lebendiger gestaltet hat. Sie bietet für Fachfrauen Ansätze zur weiteren Forschung.



Romane

Brantenberg, Gert

Die Töchter Egalías. Ein Roman über den Kampf der Geschlechter

Frauenoffensive München, 1. Aufl. 1987 234 S., 14,90 Euro (28 DM)

Eine witzige, bissige und scharfsinnige Satire aufs Patriarchat. Hier ist alles umgedreht: Petronius muss einen PH tragen und darf nicht Seefrau werden, denn den Beruf gibt es für Bübchen nicht. Und so kann frau auch von den Menstruationsfestspielen lesen. Was wäre, wenn Männer menstruierten würden?



Cardinal, Marie

Schattenmund

Rororo Hamburg, 1. Aufl. 1979

270 S., 10,90 DM Neuauflage 219 S., 6,90 Euro

Cardinal erzählt die abenteuerliche Geschichte ihrer Psychoanalyse, die sie mit dreißig beginnt, als sie wegen ständiger Blutungen und Halluzinationen zu normalen Kontakten mit der Außenwelt nicht mehr fähig ist. Die Analyse ihrer Kindheit in Algerien fand ich sehr spannend, ihre spätere Beziehung /Ehe weniger. ◆◆◆

Ausstellungen

Menstruation. Monatshygiene im Wandel von 1900 bis heute

Eine Ausstellung des hessischen Landesmuseums Darmstadt in der Außenstelle Lorsch 26.11.1998 bis 31.07.1999

Ausstellungskonzeption und Katalog: Sabine Zinn-Thomas und Walter Stolle

Hessisches Landesmuseum Darmstadt 1998, 107 S., 82 Ausstellungsfotos, 20,- DM

Ausstellung Menstruation

Frauenmuseum Wiesbaden

[Homepage des Frauenmuseums Wiesbaden](http://www.frauenmuseum-wiesbaden.de)

Wörthstr. 5

65185 Wiesbaden

Tel.: 0611-3081763

FAX: 0611-378660

Menstruationssongs

Im Lichte der Mondin

Melodie: Im Frühtau zu Berge wir ziehn, falera

Im Lichte der Mondin wir ziehn, femina
Wir wollen auf dem Berge menstruiert'n, femina

://

Welche will denn singen, wenn wir die Tampons schwingen?
Kommt mit, und versucht es doch auch einmal

Mein Schwämmchen saugt besser als deins, femina
und wenn du keins mehr hast, dann nimm doch meins, femina
://doch hinter Ahornrinden, da findest du Moosbinden,
komm mit, oder liebst du Camelia? ://

Beim "Praemenstruellen Syndrom", femina,
da fühle ich mich ständig unter Strom, femina
://ich könnte Bäume fällen, die Mondin laut anbellern,
komm mit, lass die Krämpfe zuhaus, femina ://

Die Windeln und die Watte sind daheim, femina
wir stopfen uns jetzt einfach nichts mehr rein, femina
(wahlweise: wir wollen jetzt freie Frauen sein)
://wir bluten in die Erde, auf das was wachsen werde,
purzel zu der Wurzel deiner selbst, femina://

Oldenburgsie Lesbenchorin: Andersrum und immerschief

Litanei vom Frauenblut

Alltag und doch ein Tabu: Was Frauen Monat für Monat erleben

Liedtext

Von Claudia Mitscha-Eibl ([Homepage hier anklicken](#))

Zeitschriften

Clio. Feministische Zeitschrift zur gesundheitlichen Selbsthilfe

Menstruation Nr. 45, 1997

FFGZ (feministisches Frauengesundheitszentrum) e. V., Bamberger Str. 51, 10777 Berlin, Tel.: 030 - 213 95 97; FAX:
030 - 214 19 27

Hier ist die Webseite, auf der die Clio bestellt werden kann, sich eine Leseprobe befindet und eine Auflistung der bisher erschienenen Themen

Zykla. Alltagsorientierte Menstruationsforschung

Hrsg.: Brigitte Kappus, Frauenland Verlag, 8 Ausgaben von 1986-1988

Verschiedenes

Toxik-Shock-Syndrom

TSS wird verursacht durch einen Giftstoff, der von einer Bakterie namens Staphylococcus aureus produziert wird. Diese Bakterie befindet sich in der Scheide einiger Frauen und Mädchen. Wenn das Gleichgewicht im Scheidenraum gestört ist, nehmen die gefährlichen Mikroorganismen überhand. ÄrztInnen glauben, dass durch Tampons mit großer Saugfähigkeit dieses Gleichgewicht eher gefährdet wird, denn durch diese Tampons gelangt mehr Sauerstoff in die Scheide, der für das Wachstum der Bakterien verantwortlich ist.

TSS beginnt normalerweise mit einem allgemeinen Unwohlsein, so wie eine leichte Grippe oder ein plötzlicher Schwächeanfall. Die Symptome umfassen auch erhöhte Temperatur oder Fieber, Haarausfall, Doppelsichtigkeit, Erbrechen, Durchfall und sonnenbrandähnliche Hautreizungen an Händen und Füßen. Die Symptome treten plötzlich auf, und wenn sie nicht sofort behandelt werden, kann TSS tödlich sein.

Zwar sterben nur 6% aller Opfer dieser Krankheit, doch diejenigen, die wieder gesund werden, können an Gedächtnisverlust und Konzentrationsmangel leiden und Schäden an Leber und Nieren davontragen. TSS ist eine wiederkehrende Krankheit, d. h. Frauen, bei denen eine leichte Form davon auftrat, sind eher dafür anfällig.

Aus: Alvarado/Power: Menstruation. Arbeitsmaterialien für Mädchen und Jungen, S. 155

Tampons

Tampons saugen nicht nur Blut, sondern auch die Vaginalflüssigkeit, die für ein gesundes Gleichgewicht in der Scheidenflora sorgt. So trocknen sie die Scheide aus, führen zu kleinen Rissen der Schleimhäute und bieten unerwünschten Keimen und Bakterien ein 'Brachfeld'. Kleinste zurückbleibende Tamponreste können zu erheblichen Reaktionen und Infektionen führen. Fast alle Tampons, die auf dem Markt zu finden sind, sind chemisch behandelt, damit sie besonders saugfähig sind. Zu negativen gesundheitlichen Folgen von Tampons siehe auch CLIO Nr. 6/7.

Menstruationsschwämmchen

Um eine andere Beziehung zum eigenen Blut zu bekommen und aus ökologischen Gründen bieten sich Menschwämmchen und Stoffbinden an.

Anleitung zur Benutzung und Pflege des Menstruationsschwämmchens

Frauen benutzen kleine feinporige Naturschwämme wie Tampons, um das Menstruationsblut aufzusaugen.

Vor der ersten Benutzung wird das neue Schwämmchen in Essigwasser gelegt, um es zu säuern. Ein Schwamm ist ein Lebewesen im Wasser, ein Naturprodukt, das nicht gekocht werden will. Nach Auskunft verschiedener unabhängiger Umweltlabore ist es höchst unwahrscheinlich, dass Pestizide, Schwermetalle sowie Rückstände vom Reinigungsprozess vorhanden sind.

Vor Gebrauch wird das Schwämmchen mit klarem Wasser ausgewaschen und ausgedrückt. Es lässt sich mit zwei Fingern einführen und herausnehmen und passt sich gut der Form der Vagina an. Falls es zu groß erscheint, kann es zurechtgeschnitten werden. Sollte es zu weit hinten sitzen, hilft es, die Beckenbodenmuskeln fest zu pressen, so als würde die Blase entleert. Damit rutscht das Schwämmchen nach vorne und ist leichter zu fassen. Es ist auch möglich, einen Rückholfaden, evtl. aus Zahnseide, durchzuziehen. Keine Angst - es kann nicht verschwinden. Die einzige Öffnung zur Gebärmutter ist der Muttermund, der geschlossen ist.

Wasche den Schwamm stets unter kaltem Wasser, da das Blut sonst 'festkocht'. Schleimreste, die sich an der Oberfläche abgesetzt haben, lassen sich danach besser mit heißem Wasser herauswaschen. Um die Entstehung von Bakterien zu vermeiden, sollte das Schwämmchen über mehrere Stunden in Essigwasser im Verhältnis 2:1, also doppelt so viel Essig wie Wasser, gelegt werden. 2 Schwämme im Austausch sind praktischer als einer.

Wichtig: Das Schwämmchen schnell trocknen und nicht im feuchten Badezimmer liegenlassen, da sich sonst Bakterien ansammeln können. Aufbewahrt werden kann es in einem Baumwollbeutel (Waschhandschuh oder Baumwollsocke). Ein Schwamm kann über mehrere Monate benutzt werden. Bei vaginalen Infektionen kann das Schwämmchen die Vagina mechanisch reizen.

Nach einem Flugblatt des Frauengesundheitszentrum Berlin

Benutzung und Pflege von Stoffbinden und Mullwindeln

Stoffbinden haben viele Vorteile: Sie sind jahrelang wiederverwendbar und schonen so die Umwelt und den Geldbeutel, sie sind wesentlich saugfähiger als Wattebinden, also ideal für stärkere Blutungen und nachts, und sie sind luftdurchlässig. Deswegen bieten sie Keimen, Bakterien und Pilzen kein feuchtes, luftabgeschlossenes Milieu zur Vermehrung wie Binden und Slipeinlagen mit Wäscheschutzfolie. Weiche, saugfähige Stoffbinden gibt es in vielen Bioläden zu kaufen, entweder in Bindenform oder als Tuch zum Falten in verschiedenen Größen.

Das Tuch bzw. die Binde wird einfach in einen eng anliegenden Baumwollslip gelegt. Dort bleibt sie auch ohne Klebestreifen, denn Stoff auf Stoff rutscht kaum. Besonders gut haftet sie an Frotteeunterhosen.

Binden kann frau sich auch selbst z. B. aus Biber oder Molton nähen, oder das erstmal mit einem Waschlappen ausprobieren, allerdings ist ein weichspülerfreier Frotteewaschlappen nicht so weich auf der Haut. Ohne Weichspüler saugt jeder Stoff besser. Mullwindeln lassen sich auch verwenden, sie sind gefaltet ca. doppelt so groß wie die Tücher. Bei sehr starken Blutungen unterwegs ist es sehr praktisch, eine dünne 3mm-Wegwerfbinde in den Slip zu kleben und eine Stoffbinde darauf zu legen, die Stoffbinde rutscht auch beim Radfahren und normaler Bewegung in Räumen nicht. Das Waschen ist einfach: Die blutigen Binden werden sofort in einem bereitgestellten Eimer (es gibt in Supermärkten Windeleimer mit Deckel) mit kaltem Wasser eingeweicht. Der Blutfarbstoff sinkt nach unten. Die Stoffbinden können ausgewrungen und zum Trocknen aufgehängt werden oder das Wasser wird täglich gewechselt. Am Ende der Blutung werden die Binden, sofern noch mit Flecken, mit höchstens 30 Grad in der Waschmaschine gewaschen, wenn kein Blut mehr zu sehen ist, mit 60 Grad. Blutflecken werden mit 60 Grad festgebacken und bleiben im Stoff!

Über das eisenhaltige Einweichwasser freut sich jeder Kompost.

[Bestelladresse für Binden und Slipeinlagen aus Seide und Baumwolle](#)

[Weitere Informationen zu Pflege und Benutzung](#)

Vor 1997 vergriffene Bücher

Kulturelle Bedeutung der Menstruation

Bergler, Reinhold / Höcke-Pörzgen, Brigitte

Psychohygiene der Menstruation

Verlag Hans Huber Bern 1984, 166 S.

Schröter, M.

Das diskrete Tabu: Vom Umgang mit der Menstruation

Ravensburg 1984

Püschel, Erich

Die Menstruation und ihre Tabus. Ethnologische und kulturelle Bedeutung

Schattauer Stuttgart 1988

Reuße, Claudia / Holler, Martina

Menstruation. Eine Begegnung mit uns selbst

Rororo Sachbuch 8401 Hamburg 1988, 152 S.

Klappentext: "Die beiden Autorinnen wollen erreichen, daß die Menstruation als ein Abschnitt im weiblichen Zyklus mehr positive Beachtung und Würdigung erfährt. Auch Beschwerden sowohl seelischer als auch körperlicher Art, die in dieser Zeit auftauchen, können durchaus positiv gewertet werden, insofern sie Signale sind, die auf abgespaltene und unterdrückte Persönlichkeitsanteile hinweisen. Menstruation konfrontiert Frauen mit Aspekten ihrer Weiblichkeit, die, werden sie zugelassen, ernst genommen und aufgearbeitet, den Weg zu einer ganzheitlichen, lebendigen Identität weisen."

Winterer, Georg

Menstruation als Tabu. Eine theoretisch-empirische Untersuchung vom Verhältnis des Mannes zur Menstruation der Frau

Ansanger Heidelberg 1992

Rauchfuß, Martina / Esser-Mittag, J. u. a.

Frauen in Gesundheit und Krankheit: Die neue Frauenheilkunde Perspektive

trafo Berlin 1996, 168 S.

Pubertät, Aufklärung

Thomson, R.

Tagebuch. Was jedes Mädchen über Menstruation wissen sollte

Ravensburger TB 775, O. Maier Ravensburg 1982

Romane

Reimann, Brigitte

Franziska Linkerhand

dtv TB 1994 1994, 584 S.

Shange, Ntosake

Schwarze Schwestern

rororo Neue Frau Hamburg 1984, 245 S.

Klappentext: "Drei schwarze Schwestern aus Charleston / South Carolina führen uns vor, auf welche unterschiedlichen Weisen sich eine Frau schöpferisch mit dem Leben verbinden kann. - Eine Geschichte, randvoll mit Poesie und seltsamen Begebenheiten, kuriosen Kochrezepten und schönster weiblicher Logik." - Und auch Menarche und Menstruation spielen dieselbe Rolle wie im wirklichen Leben.

Naturheilkundliche Behandlung

Blume, Angelika / Schneider, Sylvia

Die Regel. Eine herbeigeredete Krankheit

Mosaik München 1984

Corazza, Verena / Ernst, Andrea

In der Regel. Wenn die Menstruation Probleme macht. Ein Ratgeber.

Patientenreihe Bittere Pillen

Köln 1987

Rodewald, Dr. Rosemary L.

Magie, Heilen und Menstruation

Verlag Frauenoffensive München 1977, 240 S.

Klappentext: "Acht unter schwerwiegenden Menstruationsstörungen leidende Frauen und die Autorin unternehmen es in einem halbjährigen Experiment unter Anwendung außerschulmedizinischer Methoden, die Ursachen dieser Störungen aufzudecken und schließlich zu beheben."

Gumbrecht, Claus

Menstruation. Menstruationsbeschwerden

Reihe Ärztliche Ratschläge

G. Fischer Stuttgart, New York 1980

Das Praemenstruelle Syndrom

Stewart, Marion

Regelmäßig vor der Regel. Das Praemenstruelle Syndrom

Mosaik

Harrison, M.

Das Praemenstruelle Syndrom. Selbsthilfhandbuch

Frauenoffensive München 1985, 160 S.

Aus dem Inhalt: Auflistung und Beschreibung der Symptome - Ursachen - Diagnose - Behandlungsmöglichkeiten: Ernährung - Körperübungen - Vitamine / Medikamente - alternative Behandlungsmethoden - Psychotherapie / Selbsthilfgruppen - weitere Aspekte: Sexualität - Familie - Kreativität - soziale und politische Aspekte.

Klappentext: "Unter dem prämenstruellen Syndrom oder PMS werden die zahlreichen und sehr unterschiedlichen Symptome verstanden, die bei vielen Frauen regelmäßig zu Beginn ihrer Menstruation auftreten. Michelle Harrison listet über fünfzig leichtere bis sehr schwere Symptome auf, die diesem Syndrom zuzurechnen sind.

Dieses detaillierte, übersichtlich gegliederte und mit Tabellen zur Selbstbeobachtung und -diagnose versehene Handbuch bietet betroffenen Frauen die Möglichkeit, sich einen Überblick über auftretende Symptome, Ursachen, Zusammenhänge und Behandlungsmöglichkeiten zu schaffen sowie festzustellen, in welcher Hinsicht und in welchem Umfang sie selbst von PMS betroffen sind."

Blume, Angelika

PMS - Das Praemenstruelle Syndrom

Rororo Sachbuch 9129 1986/92

Menopause

Weidegger, Paula

Menstruation und Menopause

Dell Publishing New York 1976

[Link zu verschiedenen Artikeln, Blutmond, dann Menstruation anklicken.](#)

Erweiterung und Aktualisierung (September 2002), [Alwine Witte](#)