

Manuela Kloibhofer
**Frauenblut – Dein Ratgeber für die
Menstruation**

Langversion der Fußnoten

- 1 Vgl. Sanyal, Mithu, M.: Vulva. Die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts. Wagenbach. 2019.
- 2 Frei übersetzt von der Autorin. Original: „At menarche a young woman enters her power, throughout her menstruating years she practices her power and at menopause she becomes her power.“ Zitiert nach: Pope, Alexandra: The wild genie. The healing power of menstruation. Authors Online. 2014, S. 37.
- 3 Vgl. Ni, Maoshing: Der gelbe Kaiser: Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin. Knaur Taschenbuch. 2011.
- 4 Vgl. Blume, Angelika & Schneider, Sylvia: Die Regel. Eine herbeigeredete Krankheit. Mosaik Verlag. 1984; Olbricht, Ingrid: Was Frauen krank macht. Der Einfluss der Seele auf die Gesundheit der Frau. Kösel-Verlag GmbH. 1993; Tedlock, Barbara: Die Kunst der Schamanin. Peter Hammer Verlag. 2007.
- 5 Zitiert nach: Thompson, William Irwin: Der Fall in die Zeit. Rowohlt Taschenbuch Verlag. 1987, S. 128.
- 6 Vgl. Dewan, Edmond M., Menkin, Miriam F. & Rock, John: »Effect of photic stimulation on the human menstrual cycle«. In: Photochemistry and Photobiology 27(5) (1978), S. 581-585; Lacey, Louise: Lunaception - Der weibliche Körper in Harmonie mit dem Mondzyklus. Schwarze Katz. 1974; Tedlock: Die Kunst der Schamanin.
- 7 Zitiert nach: Hering, Sabine & Maierhof, Gudrun: Die unpäßliche Frau. Sozialgeschichte der Menstruation und Hygiene 1860 – 1985. Centaurus. 1991, S. 18.
- 8 Ebd., S. 18.
- 9 Cutler, Winnifred. B.: Rhythmus der Liebe. Die Zyklen der weiblichen und männlichen Hormone und ihr Einfluß auf eine erfüllte Sexualität. Heyne. 1994.
- 10 Dahlqvist, Anna: It's only blood. Shattering the taboo of menstruation. Zed books. 2018.
- 11 Gerhard, Ingrid, Prof. Dr. med.: Das Frauen-Gesundheitsbuch. Karl F. Haug Verlag. 2009, S. 36.
- 12 Vgl. Zhao, Xiaolan: Traditional Chinese Medicine For Women: Reflections of the Moon on Water. Virago Press. 2006.
- 13 Walker, Barbara, G.: Das geheime Wissen der Frauen. Deutscher Taschenbuch Verlag. 1996, S. 702.
- 14 <https://de.wiktionary.org/wiki/sacer> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 15 Vgl. Olbricht, Ingrid: Was Frauen krank macht; Voss, Jutta: Das Schwarzmund-Tabu. Die kulturelle Bedeutung des weiblichen Zyklus. Kreuz Verlag. 1988.
- 16 Benediktinerinnen St. Hildegard, Eibingen. (Hg.): Ursprung und Behandlung von Krankheiten: Causae et Curae (Hildegard von Bingen-Werke Band II). Beuronener Kunstverlag. 2012, S. 223.
- 17 Schröter, Marion: Das diskrete Tabu. Vom Umgang mit der Menstruation. Ravensburger. 1984.
- 18 Wie bspw. Nedoma, Gabriela: Natürliche Aphrodisiaka. Naturheilkunde und Heilpflanzenrezepte für die Liebe. Ulmer. 2018.
- 19 <https://www.heute.at/s/achtung-frauenblut-kann-manner-toten-53537937> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 20 Shuttle & Redgrove: Die weise Wunde Menstruation, S. 223.
- 21 Ebd.
- 22 3. Mose 20, 18 <https://www.bibleserver.com/LUT/3.Mose15%2C18> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 23 Matthäus, 19:12 <https://www.bibleserver.com/LUT/Matth%C3%A4us19%2C12> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 24 Benediktinerinnen St. Hildegard: Ursprung und Behandlung von Krankheiten. S. 121.
- 25 Ebd., S. 121.

- 26 Mose 3, 16 <https://www.bibleserver.com/LUT/1.Mose3%2C16> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020) Teile in Klammern durch die Autorin.
- 27 Zitiert nach: Nedoma: Natürliche Aphrodisiaka. S. 99.
- 28 Fischer-Dückelmann, Anna: Die Frau als Hausärztin. Süddeutsches Verlags-Institut. 1913, S. 247.
- 29 Ebd., S. 248.
- 30 Ebd., S. 254.
- 31 Vgl. Pinkola Estés, Clarissa: Die Wolfsfrau. Wilhelm Heyne Verlag München. 1993.
- 32 Olbricht: Was Frauen krank macht.
- 33 Weitere Ergebnisse der Umfrage der Initiative Erdbeerwoche unter: <https://www.ready-for-red.at/umfrage-menstruation> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 34 Bspw. Gray, Miranda: Roter Mond. Von der Kraft des weiblichen Zyklus. Schirner Verlag. 2011; Francia, Luisa: Starke Medizin. Handbuch zur Selbstheilung. Frauenoffensive. 1999; Voss: Das Schwarzmond-Tabu.
- 35 Vgl. Piontek, Maitreyi D.: Das Tao der Frau. Heyne Verlag. 2009; Stömer, Luise & Wünsch, Eva: Ebbe & Blut. Alles über die Gezeiten des weiblichen Zyklus. Gräfe und Unzer Verlag. 2017; Weil, Andrew, Dr.: Gesundheit der Frau. Verlag Gesundheit. 1999.
- 36 Delaney, J., Lupton, M., & Toth, E.: Menstruation. Die Kulturgeschichte eines Tabus. Courage Sonderheft 1. 1979.
- 37 Aichhorn, Ambros & Seewald, Fritz, Dr.: Biologie heute 1. Salzburger Jugendverlag. 1990, S. 22.
- 38 Dobers u.a.: Über die Natur 4. Verlag E. Dorner. 1994, S. 67.
- 39 Gereben-Krenn, Barbara-Amina, Jaenicke, Joachim & Jungbauer, Wolfgang: Biologisch 1. E. Dorner. 2009.
- 40 Universitäts-Skript »Der weibliche Zyklus« zur Vorlesung Humanbiologie I, 1999/2000, S. 26.
- 41 Sanyal, Mithu in der Arte/ORF Doku: Viva la vulva, 2019. <https://tvthek.orf.at/profile/Viva-la-Vulva/13890199/Viva-la-Vulva/14005501> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 42 Fischer-Dückelmann: Die Frau als Hausärztin. S. 233.
- 43 Aliti, Angelika. Die wilde Frau. Rückkehr zu den Quellen weiblicher Macht und Energie. Hoffmann und Campe Verlag. 1993.
- 44 Aliti, Angelika. Die wilde Frau. Rückkehr zu den Quellen weiblicher Macht und Energie. Hoffmann und Campe Verlag. 1993, S. 201.
- 45 Downer, Carol & Chalker, Rebecca: Frauenkörper – neu gesehen. Orlanda Frauenverlag. 1987.
- 46 Pröll, Gabriele: Meine Tage. Quelle weiblicher Kraft und Intuition. Verlag Hermann Bauer. 2002.
- 47 Fischer-Dückelmann: Die Frau als Hausärztin. S. 235.
- 48 Kiechle, Marion: Gynäkologie und Geburtshilfe. Urban & Fischer. 2007, S. 9, 11.
- 49 <https://de.wikipedia.org/wiki/Klitoris> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 50 Lowndes Sevely, Josephine: Evas Geheimnisse. Neue Erkenntnisse zur Sexualität der Frau. Knauer. 1990.
- 51 Sanyal.: Vulva, S.14.
- 52 <http://wordpress.ellaberlin.de/vulvi-va-endlich-ii/> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 53 Ebd.
- 54 Fischer-Dückelmann: Die Frau als Hausärztin.
- 55 Fischer, Heide: Körperweisheit. Nymphenburger. 2009.
- 56 Doku Die Gebärmutter - Das unterschätzte Organ, 2019. <https://www.arte.tv/de/videos/086129-014-A/xenius-die-gebaermutter/> (zuletzt eingesehen am 22.1.20)
- 57 Interview mit Dr. Katharina Lüdemann in der Doku Die Gebärmutter - Das unterschätzte Organ, 2019.
- 58 Cutler: Rhythmus der Liebe.

- 59 Doku Die Gebärmutter - Das unterschätzte Organ, 2019.
- 60 Angier, Natalie. Frau. Eine intime Geographie des weiblichen Körpers. Goldman Verlag. 2002.
- 61 Frei übersetzt von der Autorin. Original: „Here in your ovaries there are memories. In the womb of your mother we gathered these memories, memories passed down from mother egg to daughter egg for hundreds of thousands of years.” Weed, Susun S.: New menopausal years. The wise woman way. Ash Tree Publishing. 2002, S. 135.
- 62 Angier, Natalie: Frau. Eine intime Geographie des weiblichen Körpers. Goldman Verlag. 2002.
- 63 Sherfey: The nature and evolution of female sexuality.
- 64 Davis, Elizabeth: Muster der Sinnlichkeit. Die Zyklen weiblicher Sexualität. Fischer Verlag. 1994, S. 112.
- 65 Ebd.
- 66 Vgl. Pope: The wild genie; Pröll: Meine Tage.
- 67 Kiechle: Gynäkologie und Geburtshilfe, S. 138, 141.
- 68 Dudenhausen, J. W., Schneider, H. P. G. & Bastert, G. (Hg.): Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Walter de Gruyter. 2003, S. 27.
- 69 Corazza, Verena & Ernst, Andrea: In der Regel. Wenn die Menstruation Probleme macht. Kiepenheuer & Witsch. 1987.
- 70 Rötzer, Josef, Dr. & Rötzer, Elisabeth: Der persönliche Zyklus der Frau. Herder. 1999, S.33. Hervorhebung im Original.
- 71 Blume, Angelika & Schneider, Sylvia. Die Regel. Eine herbeigeredete Krankheit. Mosaik Verlag. 1984.
- 72 Raith-Paula, Elisabeth, Dr. med.: Was ist los in meinem Körper? Pattloch Verlag. 2003.
- 73 Gereben-Krenn, Barbara-Amina, Jaenicke, Joachim & Jungbauer, Wolfgang: Biologisch 4. E. Dorner. 2012.
- 74 Gerhard: Das Frauen-Gesundheitsbuch.
- 75 Madejsky, Margret: Das alternative Kinderwunschbuch. Die besten Naturheilkonzepte für die Fruchtbarkeit. Arkana. 2015.
- 76 <https://de.wikipedia.org/wiki/Menstruationszyklus> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 77 Kiechle: Gynäkologie und Geburtshilfe.
- 78 Fischer-Dückelmann: Die Frau als Hausärztin, S.249.
- 79 Fischer-Dückelmann: Die Frau als Hausärztin, S. 249.
- 80 Onlineversion Pschyrembel, 2019 <https://www.pschyrembel.de/Eumenorrh%C3%B6/Ko7B6> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 81 Mead, Margret: Mann und Weib. Das Verhältnis der Geschlechter in einer sich wandelnden Welt. Rowohlt Taschenbuch Verlag. 1981.
- 82 Dobers u.a.: Über die Natur 4. Verlag E. Dörner. 1994, S. 70.
- 83 Rötzer. & Rötzer: Der persönliche Zyklus der Frau.
- 84 Cutler: Rhythmus der Liebe.
- 85 Maris, Bartholomeus: Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Salumed Verlag. 2012.
- 86 <https://de.wikipedia.org/wiki/Menarche> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 87 Delaney, Lupton, & Toth: Menstruation.
- 88 Zitiert nach: Lee, John R: Natürliches Progesteron. Ein bemerkenswertes Hormon. Akse Verlag. 1997.
- 89 Ein sehr ausführliches Werk zur Naturheilkunde für die Wechseljahre ist bspw.: Weed, Susun S.: New menopausal years. The wise woman way. Ash Tree Publishing. 2002.
- 90 Davis, Elizabeth: Muster der Sinnlichkeit. Die Zyklen weiblicher Sexualität. Fischer Verlag. 1994.
- 91 Angier: Frau. Eine intime Geographie des weiblichen Körpers.
- 92 Kleen, Heike: Das Tage-Buch. Die Menstruation – alles über ein unterschätztes Phänomen. Heyne. 2017.

- 93 Cutler: Rhythmus der Liebe.
- 94 Ebd.
- 95 Zu den Qualitäten der einzelnen Zyklusphasen vgl. auch Gray: Roter Mond.
- 96 Northrup: Frauenkörper – Frauenweisheit.
- 97 Kleen, Heike: Das Tage-Buch.
- 98 Aliti: Die wilde Frau, S. 66.
- 99 <https://www.ready-for-red.at/umfrage-menstruation> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 100 Universitäts-Skript »Der weibliche Zyklus« zur Vorlesung Humanbiologie I, 1999/2000, S.32.
- 101 Zitiert nach: Dalton, Katharina, Dr. & Holton, David: PMS. The essential guide to treatment options. Thorsons. 1994, S. xiii. »the world's commonest disease«, übersetzt von der Autorin.
- 102 <https://www.derstandard.at/story/2000026487305/praemenstruelle-dysphorische-stoerung-hormonmonster-frau> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 103 Dalton & Holton: PMS.
- 104 Minker, Margaret: Die kritischen Tage davor. Das prämenstruelle Syndrom (PMS). Wort & Bild Verlag. 1990a.
- 105 Taylor, Dena: Red flower. Rethinking menstruation. The Blackburn Press. 2002.
- 106 Blume, Angelika: PMS – das prämenstruelle Syndrom. Rowohlt Taschenbuch Verlag. 1992.
- 107 Boston Women's Health Book Collective: The new our bodies, ourselves.
- 108 Zitiert nach: Delaney, J., Lupton, M., & Toth, E.: Menstruation. Die Kulturgeschichte eines Tabus. Courage Sonderheft 1. 1979.
- 109 Shuttle, Penelope & Redgrove, Peter: Alchemy for women. Personal transformation through dreams and the female cycle. Random House. 1995.
- 110 Zitiert nach: Owen, Lara: Her blood is gold. Awakening to the wisdom of menstruation. Archive Publishing. 2018.
- 111 <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://wiennerin.at/forscher-menstruations-schmerzen-so-stark-wie-bei-herzinfarkt> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 112 <https://science.orf.at/v2/stories/2929008/> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 113 <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)
- 114 Vgl. Olbricht: Was Frauen krank macht.
- 115 Huber, Johannes: Der holistische Mensch. Wir sind mehr als die Summe unserer Organe. edition a. 2017.
- 116 Rötzer & Rötzer: Der persönliche Zyklus der Frau.
- 117 Ebd.
- 118 Kiechle: Gynäkologie und Geburtshilfe.
- 119 Blume, & Schneider: Die Regel.
- 120 Dudenhausen u.a. Frauenheilkunde und Geburtshilfe.
- 121 Für genauere Informationen zu unterschiedlichen Schmerzmitteln vgl. Corazza & Ernst: In der Regel.
- 122 Vgl. Rötzer & Rötzer: Der persönliche Zyklus der Frau; Fischer, Heide: Ab 40 gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen. Nymphenburger. 2017; Northrup: Frauenkörper – Frauenweisheit.
- 123 Huber, Johannes: Die Anatomie des Schicksals. Was uns lenkt. edition a. 2019, S. 163.
- 124 Huber: Der holistische Mensch.
- 125 Madejsky, Margret, persönliche Mitteilung im Lehrgang Frauenheilkunde 2018/19, München.
- 126 McTaggart, Lynne & Hubbard, Bryan (Hg.): What Doctors don't tell you, Heft 1, Januar 2020, S.17.
- 127 Lee: Natürliches Progesteron.
- 128 Northrup, Christiane, Vorwort von

- Owen: Her blood is gold.
- 129 Vgl. Lee: Natürliches Progesteron.
- 130 Keckstein, Jörg. (Hg.): Endometriose. Die verkannte Krankheit. Diametric Verlag. 2010.
- 131 Pröll: Meine Tage; Rodewald, Rosemary L, Dr.: Magie, Heilen und Menstruation. Frauenoffensive. 1979.
- 132 Vgl. Huber: Die Anatomie des Schicksals.
- 133 Vgl. auch Rötzer & Rötzer: Der persönliche Zyklus der Frau. Weitere Informationen zu NFP finden sich unter www.sensiplan-im-netz.de (zuletzt eingesehen am 2.3.2020) und Arbeitsgruppe NFP (Hg.) Natürlich und sicher - Das Praxisbuch: Familienplanung mit Sensiplan. Trias. 2018.
- 134 Minker, Margaret: Hormone und Psyche. Im Wechselbad der Gefühle. Verlag Antje Kunstmann. 1990b.
- 135 Original: „Bless your belly.“ Weed: New menopausal years. S. 144.
- 136 Mead: Mann und Weib.
- 137 Ebd.
- 138 Blume: PMS – das prämenstruelle Syndrom.
- 139 Kraus, Karin & Reinke, Gudrun: Von der Pubertät bis zu den Wechseljahren. Erfahrungen mit der Menstruation. Fischer. 1996.
- 140 Shuttle & Redgrove: Die weise Wunde Menstruation.
- 141 Taylor: Red flower.
- 142 Pope: The wild genie.
- 143 Kent Rush, Anne: Mond, Mond. Frauenoffensive. 1978.
- 144 Dudenhausen u.a.: Frauenheilkunde und Geburtshilfe.
- 145 Benediktinerinnen St. Hildegard: Ursprung und Behandlung von Krankheiten, S. 50.
- 146 Maris: Frauenheilkunde und Geburtshilfe.
- 147 Blume: PMS – das prämenstruelle Syndrom.
- 148 McTaggart, Lynne & Hubbard, Bryan (Hg.): What Doctors don't tell you, Heft 9, September 2019, S.14.
- 149 Minker, Margaret: Der Mondring. Feste und Geschenke zur ersten Menstruation. Deutscher Taschenbuch Verlag. 1996.
- 150 <https://www.woman.at/a/sex-waehrend-regel-fuenf-gute-gruende> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 151 Sherfey: The nature and evolution of female sexuality.
- 152 Reuße, Claudia & Holler, Martina: Menstruation. Eine Begegnung mit uns selbst. Rowohlt Taschenbuch Verlag. 1988.
- 153 Durex-TV-Spot 2018. <https://www.youtube.com/watch?v=SJD7ufcFo8k> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 154 <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)
- 155 Cutler.: Rhythmus der Liebe.
- 156 Blume & Schneider: Die Regel.
- 157 Budoff, Penny W. M.D.: No more menstrual cramps and other good news. G. P. Putnam's Sons. 1980.
- 158 Hering & Maierhof: Die unpäßliche Frau.
- 159 Madejsky, Margret, persönliche Mitteilung im Lehrgang Frauenheilkunde 2018/19, München.
- 160 McTaggart, Lynne & Hubbard, Bryan (Hg.): What Doctors don't tell you, Heft 12, Dezember 2019, S.10.
- 161 Nedoma: Natürliche Aphrodisiaka.
- 162 Northrup: Frauenkörper – Frauenweisheit.
- 163 <https://www.duden.de/rechtschreibung/Hygiene> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 164 Fischer-Dückelmann: Die Frau als Hausärztin, S. 249. Teile in Klammern durch die Autorin.
- 165 Dobers u.a.: Über die Natur 4, S. 70. Hervorhebung durch die Autorin.

- 166 Zitiert nach: Plüschel, Erich: Die Menstruation und ihre Tabus. Schattauer. 1988, S. 44.
- 167 <https://www.splendid-research.com/de/splendid-news/pressemitteilungen/item/menstruation-und-nachhaltigkeit.html> (zuletzt eingesehen am 3.3.2020)
- 168 OB-Tampons.Werbung aus 2019.
- 169 Always-Binden-Werbung aus 2019.
- 170 Zitiert nach: Minker: Der Mondring, S. 23.
- 171 <https://www.bodyform.co.uk/our-world/bloodnormal/> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 172 Kleen, Heike: Das Tage-Buch.
- 173 Gereben-Krenn u.a.: Biologisch 1, S. 32. Hervorhebung durch die Autorin.
- 174 Gereben-Krenn u.a.: Biologisch 4, S. 85. Hervorhebung durch die Autorin.
- 175 Hering & Maierhof: Die unpäßliche Frau, S. 146. Hervorhebung durch die Autorin.
- 176 Vgl. Dahlqvist: It's only blood.
- 177 Zu den Inhaltsstoffen vgl. <https://erdbeerwoche.com/meine-umwelt/inhaltsstoffe> (zuletzt eingesehen am 2.3.2020)
- 178 Blume & Schneider. Die Regel.
- 179 Dudenhausen u.a.: Frauenheilkunde und Geburtshilfe, S. 27.
- 180 <https://erdbeerwoche.com/meine-umwelt/inhaltsstoffe> (zuletzt eingesehen am 3.3.2020)