



*Einführungsbuch
in die*

Natürliche Gynäkologie

3. AUFLAGE DEFINITIV

PABLA PÉREZ SAN MARTÍN

Illustrationen: EL COMETA LUDO

Erstauflage: Wintersonnenwende 2009
Zweite Auflage: Frühjahrstagundnachtgleiche 2011
Dritte Auflage: Wintersonnenwende 2015

© Einführungsbuch in die Natürliche Gynäkologie
© Pabla Pérez San Martín
© Gynosophie Verlag, 2015
www.ginecosofia.com

Dies ist eine in Eigenregie hergestellte Publikation. Bitte hilf uns, dieses Netzwerk zu erweitern, um Recherchen und Veröffentlichungen fortsetzen zu können, indem du die legale Ausgabe erwirbst.

REDAKTIONELLE LETTERIN: Meli Wortman für Chanchajistan - Redaktionelle und kommunikative Dienstleistungen // www.chanchajistan.com.ar

DESIGN UND ILLUSTRATIONEN: El Cometa Ludo // www.elcometaludo.com

LAYOUT: Estudio Pez de Tierra

Übersetzung und Überarbeitung dank der Großzügigkeit von Tonia Andresen und Maike Lumma

«Las flores de mi jardín han de ser mis enfermeras»¹

VIOLETA PARRA



*«La Iglesia dice: el cuerpo es una culpa.
La ciencia dice: el cuerpo es una máquina.
La publicidad dice: el cuerpo es un negocio.
El cuerpo dice: yo soy una fiesta».²*

EDUARDO GALEANO

¹ «Die Blumen meines Gartens / sollen meine Krankenschwestern sein».

² «Die Kirche sagt: Der Körper ist sündig. / Die Wissenschaft sagt: Der Körper ist eine Maschine. / Die Werbung sagt: Der Körper ist ein Geschäft. / Der Körper sagt: ich bin ein Fest.».



WICHTIGE ERLÄUTERUNGEN

Dieses Buch ist ein einführendes Handbuch, das die persönliche und integrale Arbeit zur sexuellen Gesundheit begleitet, die jede in ihrem eigenen Tempo und Kontext entwickeln sollte. Dieses Buch schafft keine Expertinnen für natürliche Gynäkologie, führt keine neue "alternative medizinische Richtung" ein und ist auch nicht als Material für gewinnbringende Workshops gedacht.

Im Gegensatz zur medizinischen Industrie, die Diagnosen und Behandlungen standardisiert, glauben wir, dass das, was für dich funktioniert, nicht immer für eine andere Frau gelten muss. Alles, was in diesem Buch empfohlen wird, ist Teil eines Gesamtprozesses. Die Anwendung von isolierten Rezepturen garantiert keine positiven Ergebnisse. Darüber hinaus enthält dieses Buch keine medizinischen Diagnosen und sollte bei schwereren gesundheitlichen Zuständen durch ärztliche Beratung ergänzt werden.

Wir danken für das Verständnis und den Respekt gegenüber dem aneztralen Wissen.

Wir wollen euch wohlbehalten wissen, verwöhnt und als Expertinnen von euch selbst. Dies ist ein langsamer und langer Prozess, der die Verantwortung jeder Einzelnen, sowie der Gemeinschaft erfordert.



VIII KAPITEL

MENSTRUATIONSZYKLUS

DER KREISLAUF DES LEBENS



In meiner Kultur nennen wir die Periode der Menstruation gewöhnlich „die Regel“, was streng und linear klingt, so als wäre es ein diktatorisches Regime, das uns jeden Monat beherrscht und uns gegen unseren freien Willen regiert. Das mag übertrieben klingen, ist es aber nicht. So hat es sich über Jahrhunderte hinweg durch soziale Muster aufrechterhalten. Und danach richten sich die Körper und Gefühle vieler Frauen, die sich in jedem Mondzyklus krank fühlen.

Die Menstruation ist zu einem „schmerzhaften“, „lästigen“, „schmutzigen“ Umstand, ja sogar zu etwas „Wildem“ gemacht worden und zum Objekt der Kontrolle und Pathologisierung unter dem ausbeuterischen Rhythmus des Lebens in den modernen Zivilisationen. Die Wissenschaft beschränkte sich auf synthetische Beruhigungsmittel und Hormone und kontrollierte auf diese Art und Weise unseren Zyklus, ein Effekt, der sich insbesondere in der Distanz bemerkbar macht, die wir zu unserem eigenen Blut und dem kosmischen Moment der Verbindung und Erneuerung, den wir in uns tragen, empfinden.

Die Gesellschaft soll in ihrer Blindheit erfahren, dass menstruierten ein heiliger Akt ist, ein Moment der spirituellen Öffnung und Empfindsamkeit, der gesellschaftlich auf sehr vage Art und Weise als „Hysterie“ oder Gereiztheit verhandelt

wird, da nicht verstanden wird, dass diese Gefühle die reine Intuition sind.

Als Frauen sind wir einem Konflikt ausgesetzt: zwischen den äußeren Anforderungen und unserem Bedürfnis nach Kontemplation, Ruhe und einer Pause des Funktionierens. Diese Zeit sollte ein Moment des Dialogs und der Verbindung mit unserer Natur sein.

Wir Frauen besitzen ein heiliges zweites Herz, unseren Uterus. Deshalb müssen wir die Weisheit wiedererlangen, die unsere Blutung in sich trägt, lernen die Rufe und die Empfindungen wahrzunehmen, die uns das Leben in jedem Mondzyklus darbietet, um eine Reinigung und Erneuerung zu erlangen. Wenn wir in Abhängigkeit des Tempos leben, das uns von außen auferlegt und durch das System aufgezwungen wird, werden wir es nicht schaffen uns zu erneuern, um einen neuen Zyklus zu beginnen. Wir brauchen dieses Zeitintervall, um nach unserem inneren Kompass zu leben. Die Blutung tritt ein, um unsere Energien zu reinigen. Es ist wichtig auf sie Acht zu geben, sie ist kein Unrat, keine „Strafe“, wie behauptet wurde und weiterhin durch bestimmte Personen im Namen Gottes gepredigt wird... Wir dürfen uns nicht selbst wegwerfen und diesen kostbaren Moment der Reinigung verlieren. Es ist wichtig unseren Uterus/unser Herz von dem Schmerz zu reinigen, der unser Gleichgewicht stört, uns von den dunklen Wörtern, Bildern und Tabus zu befreien, die uns verbieten unsere Natur wertzuschätzen. Wir Frauen müssen eine Reise mit unseren erweiterten Sinnen in unsere Tiefen unternehmen. Wir müssen uns den Raum dafür nehmen und viel von der Weisheit wiedererlangen, auch wenn diese noch in uns schweigt.

UNSERE BLUTUNG RITUALISIEREN

ULLCHATUM: EIN RITUS DES ÜBERGANGS

Die Geschichte lehrt uns, dass sich in vielen Kulturen Frauen Rückzugsorte suchten zum Zeitpunkt ihrer Periode. Dies indizieren die Mondhütten der indigenen Bevölkerung in Nordamerika, in denen sie sich in einem Kreis zusammenfanden, um gemeinsam zu menstruieren. Hier teilten sie mit und lernten von den weisen Frauen Dinge wie z. B., dass wir zusammen die Fähigkeit besitzen unsere Menstruation zu synchronisieren: bei diesen Frauen setzte die Menstruation immer zu Neumond ein...

Vereinfacht gesagt, sie ließen alle ihre Tätigkeiten ruhen und nutzten die Pause, um sich mit der Welt zu verbinden und sich selbst zu erneuern, in dem sie einen Ort der Reflexion eröffneten, ihre Weisheiten untereinander teilten und sich stärkten, um mit klarem Blick einen neuen Zyklus zu beginnen. Diese Praktiken werden heutzutage von vielen Frauengemeinschaften in unterschiedlichen Teilen der Welt aufgegriffen, die sich ebenfalls in einem Kreis versammeln und in roten Zelten menstruieren, in denen sie sich von den schädlichen Mustern befreien, die sowohl die Sexualität als auch die heilige Menstruation stören. Sie verehren ihre Zyklen und bieten sich gegenseitig Zuneigung und Schutz für ihre emotionalen und sexuellen Prozesse.

Heutzutage fehlt unserer westlichen Kultur der Reichtum, mit dem der Übergang zu einem neuen Lebensabschnitt rituell gestaltet wurde. Weder die Menarche, noch die Wechseljahre werden verehrt. Verschiedene Kulturen und Stämme mit matriarchalischen Strukturen können uns viel beibringen:

sie feiern den Segen der Ankunft der Fruchtbarkeit bei Mädchen mit einem schönen Ritual.

So z. B. in China in der matriarchalisch organisierten Bevölkerung der Mosuo, in der das Mädchen eine neue Frauenkleidung erhält, die von ihrer Mutter und den Frauen der Gemeinschaft angefertigt wird: Bluse, Rock und als letztes und wichtigstes, eine „Kopfbedeckung aus Yakwolle - einem lang- und dunkelhaarigen Ochsen aus dem Himalaya - [...], ein Hut, der auf der Rückseite mit einem Schwanz endet, der bis zur Taille reicht“¹. Ferner erhalten die Mädchen mit 13 Jahren die Schlüssel zum Haus, indem sie von da an ihre zukünftigen Geliebten empfangen können, auch wenn man weiß, dass ihre sexuelle Aktivität erst Jahre später beginnt. Das Haus nennt sich Babahuago, was soviel wie „Blumenzimmer“ bedeutet. In unserer Mapuche-Kultur wurde der Beginn der Menstruation der Mädchen nach verschiedenen antiken Geschichten auf unterschiedliche Art und Weise gefeiert. Nach Ziley Mora wurde im Frühling vor der Ankunft ihrer Menarche das Ullchatum vollzogen, ein Ritus, in dem das ‚Malen‘ [Mädchen] von seiner Mutter und den Frauen in ihrer Umgebung ein Blumenbad am Ufer eines Flusses erhielt. Die Mutter badete und zog ihre Tochter ein letztes Mal an. Sie erhielt ihre neue Kleidung als Mapuche-Frau, eine am Webstuhl gefertigte Tracht, die mit dem typischen Silberschmuck des Volkes verziert wurde. Andere Erzählungen weisen daraufhin, dass das Mädchen in eine Ruka gebracht wurde, die mit vier Stöcken von einheimischen Kila-Bäumen (*chusquea culeou*) angefertigt und mit Decken und bunten Ledern bedeckt wurde [...]. Dieses Vorzelt oder Ruka wurde rukamalen [Haus des Mädchens, hübsches Haus] genannt oder wenteruka [Haus mit hoher Öffnung oder Haus, dessen

¹ Coler, R. (2005). *El reino de las mujeres, el último matriarcado* (Das Reich der Frauen, das letzte Matriarchat). Buenos Aires, Planeta, S. 56.

Öffnung oben ist], hinweisend auf den großen Initiationscharakter, den es besitzt.²

Das Mädchen blieb in jenem Haus der Jungfrau, um ihren Körper mithilfe des Fastens zu reinigen und die Lehren der weisen Frauen ihrer Familie zu empfangen. Die Verehrung der Übergangsriten ist eine fundamentale Voraussetzung, um den Übergang, den das Leben uns schenkt, zu verstehen und anzunehmen. So heißt es in dem romantischen Ausschnitt, der die Zeremonie des ersten Mondes erzählt: sie rieben Henna auf Raquels Fingernägel und Fußsohlen. Sie bemalten ihre Augenlider gelb und schmückten sie mit allen Armbändern, Edelsteinen und Juwelen, die sie finden konnten an Fingern und Zehen, Knöcheln und Handgelenken. Sie bedeckten ihren Kopf mit dem am reichsten bestickten Tuch und führten sie zum roten Zelt. Sie sangen Lieder für die Göttinnen. [...] aßen Dattelhonig und dreieckigen Kuchen aus Weizenmehl, der die Vulva darstellte. Sie brachten sie zum Feld, wo sie sich mit der Erde vereinte. Raquel war überwältigt von den Freuden. Sie war voller Wonne und Erwartung. Sie blieb drei Tage im Zelt und hob die kostbare Flüssigkeit in einem Bronzegefäß auf, denn das Blut des ersten Mondes einer Jungfrau galt als mächtiges Trankopfer für das Feld.³ Es sei darauf hingewiesen, dass in unterschiedlichen Teilen der Welt Mädchen beim Übergang zur Frau auch gewaltsamen Einweihungen ausgesetzt sind und verschiedenen Disziplinen unterworfen werden, wie z. B. eingesperrt werden, bis hin zum Ritual der „Genitalverstümmelung“. Es ist wichtig deutlich zu machen, dass diese ausschließlich in ‚patriarchalischen‘ Gesellschaften praktiziert wurden und werden; niemals in einer ‚matriarchalischen‘ Gemeinschaft.

² Mora Penroz, Z. (2009). *Magia y secretos de la mujer mapuche. Sexualidad y sabiduría ancestral* (Magie und Geheimnisse der Mapuche-Frau. Sexualität und alte Weisheiten). Santiago de Chile, Uqbar Editores, S. 32.

³ Diamant, A. (2009). *The Red Tent* (Das rote Zelt). New York, Wyatt Books.

MONDSCHÄRPE

In verschiedenen indigenen Kulturen unseres Kontinents tragen die Frauen als Teil ihrer traditionellen Kleidung einen gewebten Wollgürtel um die Taille. Ferner verwenden sie eine rote Schärpe (zu bestimmten Zeiten), der den gesamten Beckenbereich umfasst. Dieser wird zu zeremoniellen Anlässen und während der Zeit der Menstruation angelegt. Er hat den Zweck den Gebärmutterkanal zu schützen, der sich ausdehnt, damit das Blut abfließen kann. Außerdem steht seine Farbe für Stärke, Leidenschaft und Gesundheit. Der Gürtel wird auch während der Schwangerschaft verwendet, um sich vor bösen Blicken⁴ oder einer Mondfinsternis zu schützen, die die Gesundheit des Babys beeinträchtigen könnten. Die Schärpe stützt und schützt unseren Uterus sowie Rücken, Bereiche die besonders Wärme und Pflege benötigen. Ein Beispiel ist die trariwe, ein typischer Gürtel, der das Kleid der Mapuche-Frauen befestigt und mit verschiedenen Symbolen versehen ist, die den Mythos der Schlange und die Entstehung von Leben und Fruchtbarkeit repräsentieren. Darüber hinaus besitzt er "magische Funktionen: er drückt den Wunsch aus, dass die gebenden und schützenden Geister des Lebens das weibliche Gefäß behüten, in dem das Kind empfangen wird"⁵.

DIE BLUTUNG EHREN

Die Rückkehr zu den Traditionen, die uns mit unseren natürlichen Prozessen verbindet, wird oft mit dem Archetypus der

⁴ Ein in verschiedenen Kulturen und Völkern übermittelter Volksglaube, nach dem eine Person die Fähigkeit besitzt mit einem Blick „ein Übel“ zu verursachen (dies kann eine unbewusste Handlung sein). Die Person bleibt „angesehen“, d.h., mit schlechten Energien aufgeladen, die zu Krankheiten führen können. Sehr oft ist dies bei Säuglingen und Kleinkindern der Fall. Es existieren verschiedene Schutzamulette entsprechend der Kultur.

⁵ Montecino, S. (1995). *Sol viejo, sol vieja. Lo femenino en las representaciones mapuche*. (Alte Sonne. Das Weibliche in Darstellungen der Mapuche). Santiago de Chile, SERNAM. Sammlung "Frauen in der chilenischen Kultur", S. 35.

wilden Frau in Verbindung gebracht, der uns im Angesicht des vielen Zementes verrückt erscheinen mag.

Doch je mehr unser Sein mit Glück erfüllt ist, desto freier werden wir von diesen Zwängen sein.

Die folgenden Übungen sind ein Genuss, um unsere heilige Menstruation zu fördern und uns mit ihr zu verbinden:

- Such dir einen ruhigen Ort in der Natur. Es kann ein Hof sein oder auch ein Wald. Schenk dir in den ersten Tagen deiner Menstruation eine kleine Ruhestätte, nimm dir Decken, Kissen, Wasser und Essen mit. Streife herum in einem Rock, mache ein Loch in die Erde und blute hinein (es ist nicht nötig, dass du die in die Erde eintauchst, lass einfach dein Sekret in die große Gebärmutter der Erde fließen). Lass dich gehen. Du kannst in der hockenden Position bleiben oder deinen geraden Rücken an einem Baum (vertikal) abstützen. Schwinge im Einklang mit dem Puls der Mutter Erde.
- Bau dir einen Altar mit starken Elementen, um die Kraft der Erneuerung und den Beginn eines neuen Zyklus zu ehren. Zünde rote Kerzen an, stelle Bilder von Frauen aus deiner Herkunft auf, die für dich Stärke ausstrahlen. Platziere auch Elemente der Mutter Erde: Blumen, Steine usw., die dich mit deiner eigenen Natur verbinden.
- Organisiere einen Frauenkreis oder initiiere ein rotes Zelt, um deine Erfahrungen zu teilen, öffne deine Gefühle dem Kreis, lass dich von den Frauen gern haben. Bürstet und flechtet eure Haare, tanzt, singt und streichelt eure Uteri/Herzen.
- Erstelle ein Säckchen mit Samen und Heilkräutern, die entspannende und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen, um deinen heiligen Uterus zu schützen. Du benötigst ein Stück Baumwollstoff (du

kannst z. B. einen Strumpf oder einen Ärmel verwenden). In diesem hebst du Samen (Reis, Flachs und Hafer), sowie getrocknete Blumen (Lavendel, Rosenblüten, Boldo-Blätter und Orangenschalen) auf und schließt ihn mit einer Naht. Die Menge kommt auf die Größe des Säckchens an, das du anfertigen möchtest. Um es zu verwenden wärme es in einer Mikrowelle oder mithilfe eines Bügeleisens für zwei Minuten auf und lege es auf deinen Uterus oder Rücken, so lange du es für nötig hältst.

- Unterbrich die Verbindung zur Technologie für mindestens ein paar Stunden. Schalte die Maschine aus, die dich mit der virtuellen Welt verbindet, und erhol dich oder mach ein Nickerchen!

- Mach Kunst mit deiner Blutung! Fertige ein aus Blut gemaltes Design oder bedrucke Blätter aus Papier, Stoff oder Bestandteile der Natur.

- Schenke dir einen Raum der Ruhe, gib dir Liebe und Genuss mit Orgasmen, die du dir durch Masturbation verschaffst und mit denen du deinen Uterus entspannst. Diese Praxis hat gezeigt, dass so Probleme wie Krämpfe und Verspannungen während der Menstruation gelöst werden können.

- Aktiviere dein kreatives Potential im Zusammenhang mit dem Mond: schreibe, male, illustriere, singe, musiziere.

- Lade deine Energien mit dem Mond auf. Wenn du nicht zu Neumond (schwarzer Mond) menstruiert, wandere und lege dich unbekleidet unter die Strahlen des Mondes und lass das Licht durch deine Haut eindringen.

- Wenn du keine Menstruationsschärpe besitzt, fertige dir eine an. Der Beginn deiner Menstruation ist ein guter Moment, um dies zu tun. Außerdem wird es dir helfen, einen Moment der Entspannung zu finden.

RECYCLE DEIN BLUT, ES IST KEIN MÜLL!

Heutzutage ist die weltweit verbreitetste Hygienemethode mit der Frauen ihr Menstruationsblut auffangen der Gebrauch von Damenbinden und Einweg-Tampons aus gesundheitsschädlichen Chemikalien. Dies zeigt ein Blick auf die Inhaltsstoffe: Viskose, Dioxine, Asbest und Polyacrylat, giftige Stoffe unter anderen, die in unserer Vagina verbleiben und im Falle von Tampons, nicht nur Blut, sondern ebenfalls Sekrete aufnehmen, die für das Gleichgewicht unserer Vaginalflora notwendig sind.

Die restlichen Chemikalien, die während unserer Menstruation in unserer Vagina und dem Zervix verbleiben, lassen bestimmte Bakterien entstehen, die durch die Gifte in unserem Körper hervorgerufen werden. Sie können eine Infektion oder sogar das Toxische Schocksyndrom (TSS) verursachen. Dieses Syndrom ist eine vaginale Infektion, welche sich auf die langfristige Verwendung von Tampons zurückführen lässt, die mit Fieber, Muskelschmerzen, Müdigkeit einhergeht und in einigen Fällen sogar den Tod verursachen kann.

Man hat festgestellt, dass Menstruationsblut nachweislich Stammzellen (regenerative endometriale Zellen, ERZ) besitzt, die in der Lage sind Wunden und Krankheiten zu heilen. Stammzellen kommen auch im Knochenmark und in der Nabelschnur vor. In der Welt der traditionellen Hebammen ist die Verwendung der Plazenta als potenzielle Medizin alltäglich. Von ihr wird die Nabelschnur gelöst und aufgehoben, da sie als zukünftiges Heilmittel bei Atemwegserkrankungen des Jungen oder Mädchens dient.

Menstruationsblut wird seit Urzeiten verwendet, um Wunden zu heilen. Dies beschreibt ein Auszug aus dem Buch „Stimmen der Wüste“ von Marlo Morgan, in dem eine indigene Gruppe

Australiens drei Monate lang durch die Wüste wanderte und Menstruationsblut benutzte, um gebrochene Knochen und Wunden zu heilen. Die Frau, die die Gruppe heilte, sammelte das Blut in einer einzigartigen Pflanzenröhre, um es so aufzubewahren und zu beschützen, damit es zur Verfügung stand im Falle einer benötigten Heilung.⁶

Das Blut, das wir entsorgen, bildet eine reiche Quelle an Nährstoffen für den Boden. Wir können es mit reichlich Wasser verdünnen, um seine Kraft zu schwächen und damit Pflanzen und Bäume bewässern.

Viele Generationen von Frauen verwenden Produkte der Art, mit denen wir nicht nur unserer Gesundheit schaden, sondern auch den Planeten auf dem wir leben verschmutzen. Unser Blut darf keine Quelle der Kontamination sein. Unsere Großmütter können uns ihre Erfahrungen mit Baumwollbinden mitteilen, die am längsten verwendete Methode und die viele Frauen immer noch oder wieder benutzen. Dies bricht das vorherrschende Paradigma und bringt uns dazu unser Blut kennenzulernen und uns mit unserer heiligen Menstruation zu verbinden. Ferner existieren weitere Alternativen, wie zum Beispiel die Menstruationstasse, ein kleiner Behälter aus Silikon, der in die Vagina eingeführt wird, um das Blut aufzufangen (es wird nicht absorbiert). Er wird nach einigen Stunden zur Entleerung herausgenommen. Welche Alternative es auch sein mag, ich lade euch dazu ein, sie kennenzulernen.



⁶ Morgan, M. (2003). *Träumfänger*. München, Goldmann.

KÜYENTÚN: BEWEGUNG DES MONDES

In *mapudungun* (der Sprache der Mapuche) bedeuten Menstruation und die konstante Bewegung des Mondes dasselbe: *Küyentún* [Mondbewegung: der zyklische und fortdauernde Prozess *-tun-* des Mondes *-küyen-*].⁷

Der Moment der Blutung macht deutlich, dass wir einen Kreislauf durchlaufen, der kontinuierlich einen Neuanfang markiert. Wie jedes andere Wesen, das auf der Erde lebt, erleben wir eine zyklische Natur von Sekunde zu Sekunde.

In uns existiert nebeneinander das Spiel und die Bewegung von Energien und Sexualhormonen: Östrogen, Progesteron, follikelstimulierendes Hormon (FSH), luteinisierendes Hormon (LH). „Die Sexualhormone beeinflussen den ganzen Körper, aber die Geschlechtsorgane sind die Protagonisten der Handlung“.⁸

Wir unterliegen einem Wandel wie die Gezeiten, die Jahreszeiten, die Pflanzen und die Bewegung des MondeS. Während unseres fruchtbaren Alters durchqueren wir vier große Stadien, die sich wie folgt zusammenfassen lassen: prämenstruell, menstruell, präovulatorisch, ovulatorisch, wieder prämenstruell und so weiter, bis zum Eintreten der Menopause.

In jeder dieser Etappen finden diverse Veränderungen in uns statt, die wir bewusst wahrnehmen sollten, um uns besser zu verstehen und mit den Energien in jeder Phase umgehen zu können.

Wir werden diese vier großen Phasen mit ihren je verschiedenen Aspekten betrachten, ausgehend vom Biologischen bis

⁷ Mora Penroz (2009), ebd., S. 59.

⁸ Salvia Ribera, A. (2013). *Viaje al ciclo menstrual* (Reise zum Menstruationszyklus). Barcelona, Ausgabe der Autorin, S. 21.

hin zur Welt der Bilder und der Energien, die uns bewohnen. Ich empfehle die Verwendung von Heilpflanzen für jeden Teil des Zyklus, das aufmerksame Verfolgen der Mondphase, der saisonabhängigen und archetypischen Energie, die jede Etappe beinhaltet, sportliche Betätigung sowie eine gesunde Ernährung als grundlegende Gewohnheiten.

Jedes Wesen auf diesem Planeten ist einzigartig. Deshalb erlebt jede Frau ihren Menstruationszyklus auf eine besondere Art und Weise, entsprechend ihrem spezifischen Kontext. Die folgende Information dient als Referenz. Keine Frau darf weder ihre Gefühle noch ihren eigenen Rhythmus in Frage stellen. Falls du z. B. nicht zu Neumond oder Vollmond menstruiert, bedeutet das nicht, dass du "unausgeglichen" bist. Jede Einzelne erfährt und bewohnt die Welt auf ihre Art und Weise. Ferner wird jeder Zyklus von Emotionen, Arbeitsrhythmen, Ernährung, Sexualeben, Hormonen, Medikamenten und der Umwelt beeinflusst. So gibt es Frauen, die alle vierundzwanzig Tage oder sogar alle fünfunddreißig Tage ihre Menstruation haben.

Wir werden einen Zyklus von achtundzwanzig Tagen als Beispiel verwenden, der zu Neumond beginnt, um die Etappen, die durchlaufen werden, zu illustrieren. Jede Frau sollte ihren Zyklus und seine Dauer aufzeichnen, um die verschiedenen Stadien zu identifizieren und sich mit ihnen verbinden zu können.



ZUSÄTZE ZUR BEGLEITUNG DES ZYKLUS

ARCHETYPEN

Die Identifikation mit Bildern spielt eine große Rolle in der Konstruktion unserer Realität. Die Rückbesinnung auf die Mythologie gibt uns einen Ursprung und fungiert als Orientierungshilfe für unseren Weg. Wir verwenden die Archetypen, die Frauen in ihrem Leben durchlaufen (Mädchen, Mutter, weise Frau und Zauberin), damit diese Bilder uns helfen, die Energien jeder Phase unseres Zyklus darzustellen.⁹

JAHRESZEITEN

Wir verändern uns wie die Jahreszeiten. Mutter Erde mit all ihren natürlichen Gesetzen verändert und erneuert sich ständig. Die Jahreszeiten sind ein weiteres Beispiel für diesen Kreislauf. Wir passieren verschiedene Witterungen und Temperaturen, sowie Stufen von Helligkeit. Natürlicherweise folgen Lebensmittel und Pflanzen diesem Kompass auf spontane Art und Weise, sie blühen, reifen, verbreiten ihre Samen und ruhen, bis ein neuer Zyklus beginnt. In der modernen Landwirtschaft wird der natürliche Lebensmittelkreislauf verändert, um auf dem Markt produktiver zu sein. So wird die Genetik gestört und das Land durch Monokultur ausgehöhlt.

Man sagt, dass das Stören oder der Widerstand gegen die Veränderungen Ungleichgewichte produziert. Heraklit sagte im IV. Jahrhundert v. Chr.: „Es gibt nichts Dauerhaftes außer Veränderung“. Wir sollten nicht nur als Mitfahrerinnen

⁹ Archetypen und ihre Phasen werden in dem *Red Moon. Understanding and Using the Gifts of the Menstrual Cycle* (Buch Roter Mond: die Gaben des Menstruationszyklus), von Miranda Gray (Rockport, MA, Element Books, 1994) mithilfe von Mythologien und traditionellen Geschichten näher erklärt. Auf Grundlage dieses Buches haben wir die vier Archetypen ausgewählt, sie aber der Mapuche-Weisheit entsprechend benannt.

agieren, sondern als Lenkerinnen dieser großen Reise. Dem Beispiel der Jahreszeiten zu folgen und ihre Energien zu verinnerlichen kann uns helfen uns besser mit jeder Phase, die wir erleben, zu verbinden. Integriere die saisonale Energie in deinen Menstruationszyklus und schwinde mit ihr.

MOND

Der Mond durchläuft in seinem ständigen kosmischen Tanz verschiedene Stadien der Helligkeit und Dunkelheit, wächst und schwindet. Als Teil der Natur werden wir beeinflusst durch seine Bewegung: er wirkt auf die Gezeiten, die Ernten, die Saat, den Menstruationszyklus und allgemein auf alles, was in der Erde pocht. In Regionen, in denen kein elektrisches Licht existiert, menstruieren die Frauen gewöhnlich zu Neumond und haben ihren Eisprung bei Vollmond. Aufgrund der Wirkung des Lichts auf unser hormonelles System benutzte Louise Lacey 1971 den Begriff Lunazeption (Mond-Empfängnis), aus einer Studie über den Einfluss des Lichts auf unseren Zyklus. Sie konnte ihren Zyklus und ihre Fruchtbarkeit kontrollieren, indem sie nachts in kompletter Dunkelheit ohne elektrisches Licht schlief, nicht einmal mit der Anzeige eines Telefons oder einer Uhr. Während der drei Tage Vollmond schlief sie mit einem schwachen Licht (ein Licht, das den Vollmond simulierte) was dazu führte, dass sie zu dieser Zeit ihren Eisprung bekam und ihre Menstruation zu Neumond. So regulierte sie ihren Zyklus. Dies ist nur ein Beispiel dafür, wie die Bewegungen des Mondes mit unserem Zyklus verbunden sind.

Um jede Phase darstellen zu können, vereinfachen wir den Zyklus und nehmen einen, in dem die Menstruation zu Neumond stattfindet und der Eisprung zu Vollmond. Aber in deinem Zyklus kann es auch sein, dass du zu Vollmond menstruerst und deinen Eisprung zu Neumond bekommst. Alles ist

relativ. Du wirst eine Menstruation zu Vollmond anders erleben als zu Neumond, aufgrund der unterschiedlichen Energien. Deshalb solltest du die Bewegungen des Mondes im Blick behalten, die jede Etappe beeinflussen, die du durchläufst.

GÖTTINNEN

Als Hilfe, damit du dich mit den Phasen deines Zyklus verbinden kannst, benutze ich die mythische Welt der Göttinnen, identifiziere ihre verschiedenen Archetypen und rüste sie mit den vielfältigen Energien unseres Zyklus aus. Identifiziere die Energie jeder Göttin für jede deiner Phasen. Sprich Gebete und Lieder auf ihren Namen. Du brauchst sie nicht um etwas zu bitten; wende dich an deine innere Kraft.¹⁰

HEILPFLANZEN

Der Geist der Heilpflanze ist das, was heilt. So lehren es unsere indigenen Völker. Verwende sie mit Respekt und wie ein Mittel das ernährt, reinigt und heilt. Sie sind gute Verbündete, um uns in unserem Zyklus zu begleiten. In einigen Momenten wirst du sie mehr brauchen als in anderen. Nichtsdestotrotz, vergiss nicht sie zu bitten und ihnen zu danken jedes Mal, wenn du sie verwendest.

ERNÄHRUNG¹¹

Wir ernähren uns von Luft, Wasser, Licht und Lebensmitteln. Was wir zu uns nehmen ist von fundamentaler

¹⁰ Die Klassifizierung, die ich weiter unten vorschlagen werde, basiert auf den verschiedenen Werken von Jean Shinoda Bolen, Miranda Gray und Silvia Selowsky, die die Göttinnen und ihre Archetypen erforscht haben.

¹¹ Am Ende dieses Kapitels findest du einen Leitfaden zur Ernährung für den gesamten Zyklus, der von einer Ernährungsberaterin entwickelt wurde.

Bedeutung für unsere Vitalität. Dies zeigt sich an unserer Gesundheit, die sich verschlechtert, wenn wir in verunreinigter Luft leben, ohne Sonnenlicht oder schädliche Lebensmittel zu uns nehmen. Viele Krankheiten und Beschwerden lassen sich auf eine schlechte und unausgewogene Ernährung zurückführen. Da diese einen großen Einfluss auf unsere Energie und Stimmung hat, werden wir einige Ernährungsempfehlungen für jede Phase deines Zyklus geben.

ÜBUNGEN

Bewegungsmangel ist ein weiteres Übel, das die moderne Gesellschaft mit sich bringt. Der an Produktivität ausgerichtete Lebensstil setzt uns viel Stress aus. Der Mangel an körperlicher Aktivität verursacht einen Stau unserer Energien, sowie eine Atrophie unserer lebenswichtigen Organe. Es ist nicht möglich allgemeine Übungen in jeder Phase anzuwenden, da diese von Fall zu Fall unterschiedlich sein können. Deshalb solltest du deine eigene Übungsroutine entwickeln, die sich auf deinen Bedürfnissen aufbaut, ohne die Beständigkeit oder das Gleichgewicht dessen zu verlieren, was deine eigene Energie benötigt.

DIE VIER PHASEN UNSERER ZYKLISCHEN ENERGIE

Wir veranschaulichen die Zeit, die jede Phase des Zyklus dauert, anhand eines Zyklus von achtundzwanzig Tagen, um die Etappen zu ordnen. Ordne deine Phasen anhand der Länge deines Zyklus zu.



PHASE DER MENSTRUATION

Von Tag 1 bis Tag 5 (oder bis die Blutung endet). Der erste Tag der Menstruation wird als erster Tag des gesamten Zyklus bezeichnet. Die Blutung entsteht, weil das Ei, welches vom Eierstock befreit wurde, nicht befruchtet worden ist. Das Endometrium, die Gebärmutterschleimhaut, hat sich aufgebaut und ist bereit um Baby und Plazenta zu empfangen. Wenn das nicht geschieht, wird diese Schleimhaut ausgestoßen.

Zwei Tage bevor wir den ersten Tropfen Blut sehen, spürt unsere Energie bereits, dass die Menstruation im Anmarsch ist. Wir können die Öffnung des Muttermunds beobachten, er ist weicher geworden und kommt dem Scheidenausgang entgegen, um das Blut fließen zu lassen. Wenn du dich innerlich beobachtest, kannst du schon ein paar Tropfen braunes Blut am Zervix finden.

An diesen Tagen finden in unserer Gebärmutter intensive energetische Bewegungen statt, die uns auf die Ausstoßung der Gebärmutterschleimhaut vorbereiten. Diese Energie konzentriert sich in der Hirnanhangsdrüse und unsere Gebärmutter fokussiert diese, um sie an die Erde zu bringen. Dies wird von unserem Gemüt und unseren Emotionen sehr stark wahrgenommen. Wenn du es schaffst, dich mit diesem Ereignis zu verbinden, wirst du weise mit deiner Menstruation umgehen können.

Archetyp

Archetyp der Hexe [*kalku*] oder besser gesagt, der weisen Frau [*kimche domo*], sie wird mit einem Moment der Introspektion, der Erneuerung und der Beobachtung in Verbindung gebracht. Entsprechend dieser eher passiven Energie, ein idealer Moment eine Pause einzulegen und sich mit unserer Kimche Dome zur Erinnerung und Reflexion zu verbinden, zu verlangsamen und in unser Innerstes hineinzuhorchen.

Jahreszeit

Winter. Zeit des Rückzugs und der vielen Flüssigkeit, die aus der Mutter Erde austritt. Die Gezeiten kommen herab, fließen so wie unser Blut. Es ist eine Jahreszeit in der wir Wärme benötigen, mit vielen Stunden Dunkelheit, in der wir normalerweise etwas mehr Ruhen.



Mond

Neumond. Der schwarze Mond. Wir können ihn nicht sehen, nur wenn eine Sonnenfinsternis stattfindet. Er verkörpert die Zeit der Selbstreflexion. Man sagt, es sei ein Moment der Keimung und der Planung. Es ist auch ein guter Zeitpunkt um unsere Energien zu säubern und zu erneuern.

Göttin

Hekate, Inana und Persephone, Göttin der Weisheit, der Intuition, der Unterwelt und des schwarzen Mondes.

Heilkräuter

Diese Kräuter werden dich in dieser Phase mit entzündungshemmenden, beruhigenden, verdauungsfördernden Eigenschaften begleiten, denn sie wirken auf den Verdauungstrakt, das zentrale Nervensystem und die Gebärmutter.

- Gemeine Schafgarbe: Aufguss, ein Teelöffel pro Tasse. Bis zu zwei Tassen täglich während deiner Menstruation.
- Baldrian: 15 Min. gekochte Baldrianwurzel, bis zu 3 Tassen täglich. Er hat einen beruhigenden Effekt, wenn du keine Wurzel hast, kannst du auch 15 Tropfen Tinktur 3 Mal am Tag trinken.

- Brennnessel: trinke Brennnessel und Löwenzahntee um dem Blutverlust entgegenzuwirken und deinen Organismus zu bereinigen.
- Ingwer: trinke ihn als Tee oder kaue die Wurzel. Diese Pflanze hilft gegen Spannung und Krämpfe.

Ernährung

- Trinke viel Wasser
- Beschränke die Einnahme von Salz, Zucker und Weißmehlen
- Vermeide die Einnahme von rotem Fleisch, Aufschnitt und Milchprodukten
- Bevorzuge Lebensmittel die reich an Kalium sind sowie Hülsenfrüchte, Weizensprossen, Avocado, Nüsse, Sesam, etc. Kalium ist für die Kontraktion und Entspannung der Muskeln zuständig, verhindert Krämpfe und regelt außerdem die Körperflüssigkeiten.
- Iss Lebensmittel die reich an Eisen sind, sowie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse und getrocknetes Obst, etc. Wenn das Eisen nicht tierischen Ursprungs ist, muss es mit anderen Lebensmitteln die reich an Vitamin C sind, eingenommen werden, um die Aufnahme im Organismus zu garantieren.
- Nimm harntreibende Lebensmittel zu dir, sowie Ananas, Wassermelone, Gurken, denn sie helfen bei der Harnbildung.
- Iss regelmäßig grünes Gemüse, Sojaprodukte und Nährhefe.

Übungen

In dieser Phase ist Erholung gut, mindestens die ersten drei Tage. Meditation ist Ideal für diesen Moment. Wenn du es gewohnt bist dich körperlich zu bewegen oder Sport zu treiben,

tu dies mit weniger Aufwand und respektiere deine eigenen Rhythmen. Wenn du Yoga machst, beschränke dich auf die Übungen, die dich nicht zu sehr anstrengen oder dich aus dem Gleichgewicht bringen und verhindere invertierte Haltungen. Manche Asanas werden für Menstruationsbeschwerden empfohlen (man sollte sie mit tiefen, vollständigen und langen Atmungen durchführen, den Bauch bei jeder Ausatmung entspannen, also Pranayama).¹²

- *Pawanmuktasana*: “Fötuspose”, auf dem Rücken liegend mit beiden Beinen angewinkelt. Belebt den lumbaren Sakralraum und lindert die Schmerzen.
- *Marjarasana*: Katzenpose. Die Asanas Katze-Kuh werden zusammen ausgeführt um das Kreuzbein zu entspannen und die emotionale Aufladung zu reinigen.
- *Balasana*: Kindspose. Entspannend, verbessert die Organe. Übe sie so aus, dass noch Platz für den Bauch bleibt.



PRÄOVULATORISCHE PHASE

Es ist dies die Zeitspanne nach der Menstruation und vor der Ovulation. Wenn wir den vorherigen Zyklus nehmen (ein achtundzwanzig tägiger Zyklus), würde diese Phase von Tag 6 bis Tag 12 stattfinden. Sie ist auch als Östrogenphase oder nicht fruchtbare Phase bekannt. Unser Körper fängt mit der Ausschüttung von Östrogen an, um den Follikel im Eierstock zu reifen, welcher sich zum Sprung vorbereitet. Es ist eine variable Phase, sie kann länger oder kürzer sein, je nachdem wie deine Prozesse sind. Deswegen solltest du aufpassen, wenn dein Zyklus kürzer ist als fünfundzwanzig Tage wird deine fruchtbare Phase, die Ovulatorische, früher stattfinden.

¹² Es wird empfohlen diese Übungen nicht länger als zwei Minuten durchzuführen. In jedem Fall solltest du deinen Yogalehrer/deine Yogalehrerin um Hilfe bitten, damit er/sie deine Körperhaltungen korrigieren kann und du die richtigen Asanas ausübst.

Archetyp

Etappe des Mädchens, Jungfrau oder Fräuleins [span. *Doncella*]. Es ist eine Phase des Energiewachstums, leuchtend und strahlend. Eine Phase voller Inspiration, körperlicher und intellektueller Aktivität. Eine aktive Phase, in der wir voll von Energien sind, um neue und aktuelle Projekte anzugehen und zu meistern. Das Wort "doncella" kommt vom Wort "du-ña", also Herrin: es ist der Moment der Selbstständigkeit, hervorragend um das wilde Mädchen in unserem Inneren neu zu beleben.

Jahreszeit

Frühling. Moment des Lichts, der blühenden Pflanzen und der Energie, die bis in die Baumkronen ragt. So wie diese haben auch wir viel körperliche Energie und Licht für Kreativität.

Göttinnin

Kalfumalen, Artemisa, Medeina und Diana; sie kennzeichnen die Mädchen, die die Wälder besiedelten, die Tiere der Jäger pflegten, die wilde, freie Jungfrau. Beschützerin der WildniS.



Mond

Zunehmender Sichelmond. Er erscheint uns als Halbmond. Eine Etappe des Wachstums, in der wir viel Energie für neue Projekte haben, von der Gartenarbeit bis zum Haarschnitt. Alles was in dieser Phase beginnt hat Erfolgsgarantie in der Vollmondphase des gleichen MonatS.

Heilkräuter

Es ist der Moment der Vorbereitung zur Ovulation. Folgende Heilkräuter können dich in dieser Phase begleiten:

- Himbeerblätter: 1 TL pro Tasse, 3 Tassen am Tag.

Um unser Gleichgewicht nach dem Blutverlust der Menstruation wieder herzustellen:

- frische Löwenzahnblätter in Salaten oder Smoothies.

Solltest du eine sehr starke Menstruation gehabt haben, verwende eine der folgenden Kräutermischungen, um den Blutverlust auszugleichen:

- Artemisien (Gemeiner Beifuß, Wermut, Feldbeifuß), *Brennnesseln*, *Schafgarbe*. Zu gleichen Teilen als Tee zubereitet. Drei Tassen am Tag über fünf Tage verteilt, sobald deine Menstruation zu Ende ist.
- Spitzwegerich, Breitwegerich (Platago). Aufguss von Wegerich mit Feigenblättern, für 5 Minuten ziehen lassen in einem Liter Wasser. Bis zu drei Tassen täglich, die drei Tage nach Abschluss deiner Menstruation.
- Kugelblütiger Sommerflieder (Buddleja Globosa). Ein Teelöffel trockener Blätter dieser Pflanze pro Tasse. Bis zu drei Tassen am Tag, die drei Tage deiner Menstruation folgen.

Zur Unterstützung einer natürlichen Verhütung ist dies der Zeitpunkt, um folgende Kräuter zu verwenden:

- Weinraute, *Luma apiculata*, Brennessel: zu gleichen Teilen. Trinke bis zu drei Tassen täglich vom Ende deiner Menstruation bis zum Ende des Eisprunges. An den drei Tagen rund um deinen Eisprung solltest du die Dosis erhöhen.

Ernährung

- Trinke viel Wasser
- Senke deinen Konsum von Salz, Zucker und Weißmehlen
- Iss Sesamsamen in Salaten, Aufstrichen, Saucen oder Milch, denn sie sind reich an Eiweiß und Calcium
- Iss Zitrusfrüchte mit Schale, Weintrauben und Kirschen
- Füge etwas Alfalfasamen in diesen Tagen deiner Ernährung hinzu.

Übungen

In dieser Periode sind wir voller Energie, deswegen können wir jegliche Art von Sport machen (Yoga, Tanzen, etc.). Trotzdem solltest du deine Grenzen im Auge behalten. Versuche nicht all deine Kraft in dieser Phase auszuschöpfen, sei beständig während deines gesamten Zyklus.

Es ist der ideale Zeitpunkt um eine neue Sportart anzugehen, die du bisher noch nicht probiert hast, da du mehr Sicherheit und Ausdauer hast.



OVULATORISCHE PHASE

Von Tag 13 bis Tag 16. Der Eisprung an sich findet in einem Zeitraum von 24-48 Stunden statt. In diesem Moment wird das Ei aus dem Eierstock freigesetzt. Danach, wenn es nicht befruchtet wird, stirbt es im Eileiter.

Man nimmt den 14. Tag als den fruchtbarsten Tag in einem Zyklus mit 28 Tagen. Dennoch können Spermien bis zu 5 Tage im Frauenkörper überleben- mit Hilfe des Zer-

vixschleimS. Dies bedeutet, dass eine Befruchtung bis zu 5 Tage vor dem Eisprung und sogar 2 Tage danach noch stattfinden kann, da das Ei noch empfängsbereit ist.

Unser Östrogenlevel ist auf dem Höchststand und aktiviert das luteinisierende Hormon, was wiederum dazu führt, dass das Follikel das reife Ei in den Eileiter entsendet. Unser Muttermund ist nun vorbereitet die Spermien in Empfang zu nehmen, er öffnet sich, ist feuchter und sondert Zervixschleim ab, der dem Schutz und den Überlebenschancen der Spermien dient, die den Eileiter erreichen sollen.

Es ist unmöglich den exakten Zeitpunkt deines Eisprungs vorherzusagen, jeder Körper ist anders und hat seine eigenen Rhythmen, aber nachdem du einige Zyklen beobachtet hast, können wir uns dem annähern. Es gibt Anzeichen, die auf den Eisprung deuten. Z.B. eine Veränderung am Muttermund: desto höher, offener und weicher, desto näher ist der Eisprung. Auch die Veränderung des Zervixschleims: umso mehr dieser rohem Eiweiß ähnelt, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir in diesem Moment besonders fruchtbar sind. Und die Erhöhung der Basaltemperatur: dies bedeutet, dass der Eisprung entweder gerade stattgefunden hat, oder sehr kurz bevorsteht. Deine zweite Zyklushälfte kann eine Dauer von 12-16 Tagen haben.

Wenn du all diese Anzeichen beobachtest, wirst du nach ein paar Zyklen deinen Eisprung ziemlich gut eingrenzen und vorhersagen können.

Archetyp

Etappe der Mutter [*nuke*]. Es ist die Zeit, in der wir am Fruchtbaren sind. Wegen unserer Fruchtbarkeit, wird sie mit der Mutter dargestellt, nicht nur zeugungsfähig sondern auch Symbol der Behaglichkeit, der Fülle und der Ernährung. So

wie die Mutter Erde sind wir behaglich und füllig. In dieser Phase sind wir voller Ausdruckskraft, fühlen uns schön und voll kreativer Ideen, die darauf warten, geboren zu werden. Es ist der ideale Zeitpunkt, um durch Aussprachen und Auseinandersetzungen das Gleichgewicht in den Beziehungen mit den Menschen in unserem Leben, wiederherzustellen.

Jahreszeit

Sommer. Periode von viel Licht, Wärme und Fülle. So wie die Früchte die Bäume füllen, sind wir fruchtbar wie die Erde, Metapher des Gebärens unserer Kinder und Ideen. Wir sind in der Lage uns auszudrücken und uns mehr mit unserem Umfeld auseinanderzusetzen.



Mond

Vollmond. Bezeichnet die Mitte des Mondzyklus. In dieser Phase sind Sonne und Mond auf entgegengesetzten Positionen und der Mond agiert als Spiegel, welcher das Sonnenlicht reflektiert. Es ist eine Etappe der Blüte, Reifung und der Ernte unserer Früchte. Sie ist sehr gut, um das zu ernten, was wir an Neumond gepflanzt haben. Es ist gleichzeitig eine hochsensible Etappe.

Göttin

Pachamama, Tonatzin, Gaia und Demeter. Sie verkörpern die Fruchtbarkeit und die große, universelle Mutter.

Heilkräuter

In dieser Phase kannst du dich entspannen und die Tees trinken, die deinen Energien oder Bedürfnissen entsprechen.

Diese Kräuter kannst du verwenden, wenn du Hilfe bei der Verhütung brauchst und eine Schwangerschaft verhindern möchtest:

- Bitterer Beifuß, Weinraute, Borretsch und gemeine Schafgarbe. Einen Tee zu gleichen Mengen, drei Tassen täglich während 5 Tagen.

Wenn du deine Libido erhöhen möchtest, kannst du folgende Pflanzen zu dir nehmen:

- Zimt: Lege ein paar Zimtstängel in 1L süßem Rotwein und lass es 10 Tage ziehen. Trinke an deinen fruchtbarsten Tagen vor und nach dem Eisprung 2 kleine Gläschen.
- Gewürznelke: Mach dir einen Tee mit 2-3 Gewürznelken pro Tasse. Lass es 20 Minuten ziehen, trinke eine oder zwei Tassen am Tag.
- Ingwer: raspel eine großzügige Menge der Knolle, koche sie in Wasser auf und lass es 20 Minuten köcheln. Trinke eine kleine Tasse nach den Mahlzeiten.
- Rosmarin als Tee. Trinke zwei oder drei Tassen täglich.

*Ernährung*¹³

- Reduziere deinen Salz-, Zucker- und Weißmehlkonsum.
- Vermeide die Zunahme von Softdrinks und Trans-fetten.
- Erhöhe die Zunahme von ungesättigten Fetten
- Nimm Mandeln, Pistazien und Pinienkerne zu dir.
- Nimm vegetarische Eiweiße zu dir.

¹³ Diese Ernährungsvorschläge sollen dem Eisprungprozess behilflich sein und sind Teil des Buches von Dr. Jorge Chavarro (Harward Universität, 2008), *The Fertility Diet* (Die Diät der Fruchtbarkeit).

- Ernähre dich mit Vollkorngetreide.
- Füge deiner Ernährung hohe Eisenmengen bei.

Übungen

In dieser Phase kannst du die Intensität der Übungen, die du in der letzten Phase gemacht hast, erhöhen. Yoga, Taichi oder Chi-kung zu praktizieren wirst du als sehr angenehm empfinden. Bewege deinen Körper langsam, aber intensiv und bringe damit die ganze Fülle und Fruchtbarkeit dieser Periode zum Ausdruck. Es ist auch sehr positiv zu tanzen. Tanze Spiraltanz, Bauchtanz oder Salsa, um deine Gebärmutter zu bewegen.



PRÄMENSTRUELLE PHASE

Von Tag 17 bis zum Anfang der Menstruation. “Wenn keine Befruchtung stattgefunden hat, wird das zurückgebliebene Follikel zum Gelbkörper und es beginnt mit der Ausschüttung von Progesteron”.¹⁴

Die innere Wand der Gebärmutter, das Endometrium, ist während des Zyklus gewachsen und hat sich auf die Empfängnis einer befruchteten Eizelle vorbereitet, es ist geschwollen und voller Nährstoffe. Wenn die Befruchtung nicht stattfindet, hört der Körper auf LH und FSH Hormone zu produzieren, daraufhin lässt die Progesteron- und Östrogenproduktion im Follikel auch nach. Wenn keine Hormonstimulation in der Gebärmutterwand ankommt, wird das Endometrium abgestoßen, und die Menstruation findet statt.

Es ist eine Etappe der Kreativität, in der unsere Energien langsam nachlassen und unsere Emotionen stärker werden.

¹⁴ Salvia Ribera (2013), S. 21.

Archetyp

Etappe der Hexe [*lawentuchefe*]. Eine Periode der Veränderungen, der Intensität und der Ausschüttung von Energien, die sich auf die Medizin-Frau beziehen, weise Kennerin der heilenden Wirkungen der Heilkräuter [*lawen*]. Sie ist auch als Etappe der Veränderung oder Alchimistin bekannt. Ein Moment der Erneuerung, hervorragend um eine Säuberung der Energien durchzuführen, die uns umgeben.

Jahreszeit

Herbst. Sowie die Bäume, die ihre Blätter wechseln, ist dies der richtige Zeitpunkt um uns zu erneuern, um uns langsam in unser Inneres zurückzuziehen und nach und nach unsere Energien zu verringern und in die nächste Phase, die Ruhephase zu gleiten.



Mond

Abnehmender Mond. Es ist der Mond, der abnimmt, um zum Neumond zu werden. Diese Mondphase eignet sich, um das, was in der Neumond-Phase angefangen wurde, zu Ende zu bringen; es ist die Etappe der Beendigung, des Zerfalls, der Reorganisation, der Säuberung, der Reflexion und der Erholung.

Göttin

Kali, Lansa, Lilith und Aphrodite, Göttin der Kreation und der Vernichtung (Kali), des Blitzes (Lansa), mächtig und frei (Lilith) und der Verwandlung (Aphrodite).

Heilkräuter

Die Phase der lawentuchefe, der Medizin-Frau, lädt uns ein, uns selbst in der Verwandlung zu initiieren. Es ist der ideale Zeitpunkt um eine Entgiftung anzugehen, in dem wir die Energie und die Kreativität, die uns umringt, nutzen.

- Hagebuttenrose, Zimt und Buddleja Globosa: Tee zu gleichen Teilen. Drei Tassen täglich, so lange wie du es für richtig empfindest.

In dieser Phase gibt es Frauen, die unter unangenehmen Symptomen leiden, die von der Volksmedizin als Prämenstruelles Syndrom (PMS) bezeichnet werden. Es ist ein unangenehmes Gefühl, welches auf verschiedenen Ebenen agiert und sich bei jeder Frau anders auswirkt. Wir werden auf die häufigsten der unangenehmen Symptome verweisen: Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Angstzustände, Zuckersucht, Zittern, Schwellungen, Brustspannen und Gewichtszunahme.

Folgende Kräuter werden von Dr. Susan M. Lark, einer Fachärztin für das Syndrom, empfohlen, die eine Mischung aus Klette, Ingwerwurzel und Sarsaparilla Aufguss empfiehlt. Und bei Erkrankungen wie Akne und öligiger Haut kann eine Infusion mit Löwenzahn, Luzerne und Klettenwurzel zubereitet werden, die bis zum Anfang der Menstruation konsumiert werden sollte.¹⁵

Ernährung

- Verringere den Konsum von Salz, Zucker und Weißmehl

¹⁵ In ihrem Buch aus 1990, *1990, Premenstrual Syndrome Self-Help Book* (Das Prämenstruelle Syndrom. Ein natürliches Programm, um die Symptome zu erleichtern - Berkeley, CA, Celestial Arts), empfiehlt Dr. Lark diese nicht einzunehmen, sollte man sich in einer hormonellen Behandlung befinden.

- Streiche rotes Fleisch, Frittiertes, Softdrinks und Milchprodukte aus deiner Ernährung, um deinen Organismus zu entgiften.
- Iss mehr Früchte und frisches Gemüse.
- Mach eine Reinigung in dem du auf nüchternen Magen Karottensaft trinkst, mindestens eine Woche lang vor der Menstruation, das verflüssigt das Blut, beugt Krämpfen vor und reinigt den Organismus.
- Füge deiner Ernährung Lebensmittel zu die Reich an Vitamin A sind, sowie Möhren, Kürbis, Lachs, Löwenzahnblätter, Senfblätter, Rote Beete, Pfirsich, Spargel und Rote Paprika. Dieses Vitamin ist gut für die Haut und beugt der Aknebildung vor, ein häufiges Problem in dieser Phase.
- Füge deiner Ernährung auch an Vitamin B reiche Lebensmittel zu, sie stärken und helfen unseren Metabolismus ins Gleichgewicht zu bringen. Wir können es in Vollkorngetreiden finden, Bierhefen, Leber und Hülsenfrüchten. Stress zerstört diese Vitamine.¹⁶
- Nimm Lebensmittel die reich an Kalzium, Magnesium, Iod, Eisen, Zink, Selenium und Kalium sind zu dir.

Übungen

Es ist eine Phase intensiver Energien. Es ist wahrscheinlich, dass du Lust hast viel zu unternehmen, dein Körper aber nicht mithalten kann. Es ist ideal, während des gesamten Zyklus konstant aktiv zu bleiben, aber sich gleichzeitig nicht zu überanstrengen, um nicht ins Ungleichgewicht zu fallen. Es ist eine gute Zeit für Sportarten wie Yoga oder Kampfkünste, um die intensiven Energien zu entladen und das Gleichgewicht zu finden.

¹⁶ Ebd., S.

EMPFEHLUNGEN BEI UNGLEICHGEWICHTEN WÄHREND DES ZYKLUSES

Die folgenden Empfehlungen gelten für die häufigsten Ungleichgewichte, die in deinem Zyklus auftreten können. Wenn auch häufig, können diese Symptome ein Warnsignal für ernste Beschwerden sein. Du solltest einen Facharzt aufsuchen, wenn z. B. deine Regelblutung unerträglich schmerzhaft ist, deine Menstruation unnatürlich stark oder wenn sie länger als einen Monat ausbleibt. Der erste Schritt ist deinen Zyklus gründlich zu kennen, um Unausgeglichheiten rechtzeitig zu erkennen.

HORMONELLES UNGLEICHGEWICHT

Unsere Hormone sind empfindlich. Sie sind wie ein Meer, auf dem wir segeln: Sie halten das Gleichgewicht unserer Gesundheit über Wasser. Wenn das Meer verschmutzt wird, wenn es einen Sturm oder eine Flutwelle gibt, wird uns das zweifellos treffen. In den Kapiteln ix und x gehen wir tiefer auf die Hormone ein. Unsere Menstruation kann unbeständig sein, weil sie von hormonellen Veränderungen beeinflusst wird. Aus diesem Grund solltest du als Unterstützung für jede Behandlung während des gesamten Zyklus die Verwendung von Infusionen oder Kapseln der folgenden Heilpflanzen in Betracht ziehen, die traditionell zur Verbesserung des hormonellen Ungleichgewichts bei Frauen verwendet wurden: Lakritze, Abrojo (*Tribulus Terrestris*), Damiana (*Turnera diffusa*), Stechwinde, Himbeerblätter und zottige Yamswurzel.¹⁷

¹⁷ Ebd.

AMENORRHOE ODER AUSBLEIBEN DER MENSTRUATION

Amenorrhoe kann aus mehreren Gründen stattfinden, so dass es nicht einfach ist, die Ursache heraus zu finden. Wenn sie nicht durch eine Schwangerschaft oder die Stillzeit hervorgerufen wird, können viele Faktoren an ihrem Auftreten beteiligt sein: Stress, unzureichende Ernährung, übermäßige Bewegung, starke Gewichtsabnahme, hormonelle Veränderungen, Verzicht auf ein hormonelles Verhütungsmittel usw., Wechseljahre und verschiedene Krankheiten, die eine Kontrolle durch Fachärzte erfordern, wenn das Ausbleiben der Menstruation über einen längeren Zeitraum gegeben ist. Stress und schlechte Ernährung sind wichtige Ursachen, die du berücksichtigen solltest. So ist es sehr wichtig, dass, abgesehen von der Einnahme einer Arzneipflanze, die dir hilft, deinen Zyklus wiederherzustellen, auch herauszufinden, was die Ursache dieses Ungleichgewichts ist, um das Problem von der Wurzel an zu lösen.

Heilkräuter, die dazu beitragen, die Menstruation hervorzurufen

- Himbeerblätter: als Tinktur, zwischen 30 und 100 Tropfen täglich, ab dem Zeitpunkt der Amenorrhoe, bis zum Anfang der Menstruation. Dies gilt, um die Menstruation wieder herzustellen, nicht um sie einzuleiten.
- Ringelblume: als Tinktur, 4 Tropfen am Tag. Oder als Ringelblumentee, eine Tasse täglich.
- Echtes Herzgespann: als Sud. Drei Tassen täglich, höchstens vier oder fünf Tage.
- Balsamkraut: Tee, 1 Löffel Samen und Blüten pro Tasse, drei Tassen täglich.
- Salbei: Tee, drei Tassen täglich.
- Triqui Triqui (*Libertia sissiliflora*): Tee, drei Tassen täglich.

- Lavendel: Tee, ein Teelöffel Lavendelblüten pro Tasse, drei Tassen täglich.

Ernährungsempfehlungen

- Berücksichtige die Ernährungsempfehlungen, die wir für den gesamten Zyklus vorgeschlagen haben.
- Erhöhe den Eisenkonsum: es wird einfacher aus Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs, wie Fleisch, Fisch, Eier und Schalentiere, aufgenommen, da dieses Eisen der Kategorie Häm-Eisen zugehört und leicht vom Körper aufgenommen wird. Eisen ist aber auch in Samen, Obst und Gemüse zu finden. Dieses ist ein nicht-häm-Eisen, das schwer zu assimilieren ist und in rote Blutkörperchen umgewandelt werden muss. Dazu sollte es zusammen mit Nahrungsmitteln, die reich an Vitaminen A, C und Beta-Carotin sind, wie Mangold, Spinat, Rosinen, Orangen usw. eingenommen werden. Deshalb empfehlen Großmütter, Linsen mit Orangensaft zu essen.

ÜBERMÄSSIGE BLUTUNGEN

Blutungen gelten als übermäßig, wenn sie länger als sieben Tage andauern oder auch, wenn sie während all dieser Tage sehr stark sind und große Gerinnsel auftreten. Du solltest die Ursache dafür erforschen. Es kann Ausdruck eines tieferen Ungleichgewichts sein, was du noch nicht hast deuten können. Es gibt einige Frauen, die auf die Kupferkette Intrauterinpressar (IUP) mit mehr Blutungen reagieren. Es kann auch, unter Anderem, an Gebärmutterhalspolypen, Beckeninfektionen, Gebärmuttermyomen, Eierstockzysten oder Schilddrüsenproblemen liegen. Wenn nicht früh behandelt, können übermäßige Blutungen zu Anämie führen, aufgrund des großen Blutverlustes.

Heilpflanzen

- Himbeerblätter: Tee von einem Esslöffel getrockneten Blättern pro Tasse. Drei Tassen täglich über einen längeren Zeitraum.
- Zimt, Nelke, Zitrone und Honig: zu gleichen Teilen in einem Liter Wasser mischen, fünf Minuten kochen lassen. Drei Tassen täglich während der Menstruation.
- Brennessel: Saft mit frischen Blättern zum Trinken zubereiten. Es wirkt gefäßverengend und beugt Blutarmut vor. Nimm es auf nüchternen Magen zu dir, auch als Tee.
- Wegerich (Breit- und Spitz-): für fünf Minuten kochen: Blätter, gemischt mit Feigenblättern, in einem Liter Wasser. Bis zu drei Tassen pro Tag.
- Matico (Buddleja Globosa): Tee von einem Esslöffel getrockneter Blätter pro Tasse. Drei Tassen am Tag.
- Ackerschachtelhalm: Aufguss von einem Esslöffel getrocknetem Kraut pro Tasse. Bis zu zwei Tassen täglich während der Menstruation.
- Gefleckter Storchschnabel: Tee von einem Esslöffel getrockneter Kräuter pro Tasse. Drei Tassen täglich während der Menstruation.

Ernährungsempfehlungen

Berücksichtige die Ernährungsempfehlungen, die wir für den gesamten Zyklus vorgeschlagen haben.

Nimm außerdem, Lebensmittel die reich an Vitamin C sind, sowie Sesamsamen (reich an Kalzium), Schalen der Zitrusfrüchte zu dir: Weintrauben, Kirschen, Orangen etc. Iss zwei "handvoll" frische Alfalfasamen jeden Tag während des ganzen Monats. Sie haben eine blutstillende Wirkung und sind reich an Vitaminen A, C, E, K und Beta-Carotin, Thiamin, Ryoflavin, B-Komplex und Folsäure.

SCHMERZHAFTE BLUTUNG

Wissen und Wiederverbindung mit unserem Menstruationszyklus ist ein wirksames Selbstheilungsmittel. Der Schmerz, der die Menstruation heimsucht, hat verschiedene Ursachen, vor allem soziale und kulturelle. Deshalb sollte jede Frau ihre eigene Geschichte erforschen und sich von all diesen Schmerzen reinigen. Die Ehre und die Liebe zu ihrem Körper, Blut und Gebärmutter, ist ein wichtiger Schritt in der Heilung der Schmerzquelle. Es gibt Frauen, die die Gebärmutter möglicherweise Richtung After haben (Rückwärtsneigung der Gebärmutter), was Schmerzen verursachen kann während der Menstruation. Schwere Schmerzen können auch durch Beckeninfektionen oder Endometriose verursacht werden. Emotionales Gleichgewicht und ständige körperliche Aktivität, sowie eine gesunde Ernährung sind der Schlüssel zur Lösung dieses Leidens.

Heilpflanzen

- Anis: Tee von einem halben Löffel Samen pro Tasse. Zwei Tassen am Tag.
- Rosmarin: Tee von einem Esslöffel frischen Blättern oder einem halben Esslöffel getrockneten Blättern pro Tasse. Zwei Tassen am Tag.
- Kamille: Tee von einem Esslöffel Blütenköpfen pro Tasse. Drei Tassen am Tag. Oder in Urtinktur, bis zu 10 Tropfen zweimal täglich.
- Gemeine Schafgarbe: Tee von zwei Esslöffeln getrocknetem Gras in einem Liter Wasser. Beginne eine Woche vor der Menstruation zu trinken und trinke während der Blutung weiter. Zwei Tassen am Tag.
- Himbeerblätter: Tee von einem Esslöffel Blätter pro Tasse. Drei Tassen am Tag.

Ernährungsempfehlungen

- Berücksichtige die Ernährungsempfehlungen, die wir für den gesamten Zyklus vorgeschlagen haben.
- Versuche den Konsum von tierischem Eiweiß und Milcheiweiß so weit es geht zu reduzieren.
- Vermeide Salz, Zucker und raffinierte Produkte (Weißmehl und Weißbrot).
- Iss kaliumreiche Lebensmittel während der gesamten Menstruation: Saftfrüchte, Melonen, Orangen, grünes Gemüse und Kartoffeln sowie Löwenzahnblätter für die diuretische und pelvische Dekompressionsfunktion.
- Füge deiner Ernährung Lebensmittel reich an Magnesium zu: dieses Mineral trägt in wesentlichem Sinne unserer Gesundheit bei und verbessert Menstruationsschmerzen, unter anderen Vorteilen. Nahrungsmittel, die Magnesium enthalten, sind reiner Kakao, Vollkorn (unraffiniert), Hafer, Mais, Spinat, Pollen, Weizenkeime und so weiter.
- Iss vor und während der Menstruation regelmäßig dunkelgrünes Gemüse und Orangen.
- Kauge Ingwer-Rhizom: es erweitert die Blutgefäße und entspannt die Gebärmuttermuskulatur.
- Nimm Vitamin A reiche Lebensmittel zu dir: Salat, Spinat, Karotten, Kürbis, Knoblauch, Zwiebeln, Pfirsich, etc. Sie helfen dir Spannungen abzubauen.
- Füge auch kalziumreiche Nahrungsmittel deiner Diät hinzu: Sesamsamen, Seetang, Mandeln, Weizen, Hafer, Haselnüsse, Löwenzahn, etc. Sie helfen, Spannungen und Krämpfe abzubauen.

Übungen

- Heiße Bäder: nutze eine Wärmflasche oder einen Beutel mit entzündungshemmenden und entspannenden Samen auf dem Bauch.

- Bewege das Becken in kreisenden Bewegungen und krieche auf dem Boden, um den Kreuzbeinbereich zu entspannen. Gönn dir Orgasmen: sie helfen dir, Schmerzen und Verspannungen zu reduzieren.
- Niste dich ein und ruhe dich so lange aus, wie du es für nötig hältst.
- Ernährung im Frauenkreislauf
- Alle Frauen haben eine biologische Uhr, die für die rhythmischen Zyklen verantwortlich ist. Wie wir gesehen haben, besteht dieser Zyklus aus vier Stadien (preovulatorisch, ovulatorisch, prämenstruell und menstruell), an denen zwei wichtige Hormone beteiligt sind: das FSH und das LH Hormon. Unten dargestellt, sehen wir eine erklärende Tabelle dieser Etappen und wie wir helfen können, unseren Kreislauf durch Nahrung zu regulieren.

ERNÄHRUNG IM FRAUENKREISLAUF

Alle Frauen haben eine biologische Uhr, die für die rhythmischen Zyklen verantwortlich ist. Wie wir gesehen haben, besteht dieser Zyklus aus vier Stadien (preovulatorisch, ovulatorisch, prämenstruell und menstruell), an denen zwei wichtige Hormone beteiligt sind: das FSH und das LH Hormon. Unten dargestellt, sehen wir eine erklärende Tabelle dieser Etappen und wie wir helfen können, unseren Kreislauf durch Nahrung zu regulieren.



PRÄOVULATORISCHE PHASE (ODER FOLLIKELPHASE)	
Sie beginnt mit der Entstehung des Follikels, eine kleine Blase im Eierstock worin die Eizellen wachsen bis sie reif sind.	
BEFREITEST HORMON	FSH. Es beeinflusst das Wachstum des Follikels, worin die Eizelle reift.
	Östrogen-Östradiol. Auch diese Hormone beeinflussen das Follikelwachstum und die Eizellenreifung.
ERNÄHRUNG	Nimm Phytoöstrogene wie Soja, Olivenöl, Oliven, Sellerie, Gerste, Brokkoli, Kirschen und Pflaumen zu dir, da sie natürliche Östrogene enthalten.
ANDERE	Auch Lebensmittel mit Tryptophan, Serotonin Vorläufer Aminosäure, da sie den Östrogenspiegel regulieren: Pasta, Reis, Getreide und Hülsenfrüchte.

OVULATORISCHE PHASE		
Eisprung, Befreiung der Eizelle.		
BEFREITEST HORMON	Östrogenausschüttung wird erhöht. Es beginnt die Ausschüttung von Progesteron	LH. Es löst den Eisprung aus.
		Es beginnt die Ausschüttung von Progesteron, das Endometrium wird für die Aufnahme des Embryos vorbereitet. Die Östrogenausschüttung wird dann nach und nach weniger.
ERNÄHRUNG	Nimm Lebensmittel, die auf natürliche Weise Progesteron regulieren und erhöhen zu dir: Fleisch; Lebensmittel reich an Zink, wie Hülsenfrüchte und Fleisch; Kartoffeln; und Lebensmittel reich an Vitamin B6, wie Nüsse, ganze Körner und Vollkorn.	
ANDERE	Auch Avocado, Maisöl, Hülsenfrüchte und Nüsse, da sie einen hohen Gehalt an Sterolen, Verbindungen mit ähnlicher Struktur wie Cholesterin, die zur Verringerung der Cholesterinaufnahme führen, besitzen. Sie haben auch die Funktion die Östrogen-Absorption zu blockieren und die Progesteron-Absorption zu fördern, die dazu beitragen, diese Zyklusphase zu regulieren.	

PRÄMENSTRUELLE PHASE, ODER LUTEALPHASE	
Freisetzung der reifen Eizelle, die befruchtet oder nicht befruchtet werden kann. Ab jetzt können prämenstruellen Symptome auftauchen.	
BEFREITESTES HORMON	LH
	Höchste Ausschüttung von Progesteron. Dies beeinflusst Wasser- und Natriumretention in den Nieren, was sich an Wassereinlagerungen in den Brüsten erkennen lässt und in einer leichten Gewichtszunahme.
ERNÄHRUNG	Vermeide rotes Fleisch, Wurstwaren und gesättigte Fettsäuren (Butter, Käse, frittiertes), da sie das Entzündungssystem beeinträchtigen. Auch Koffein und Tein, da sie Nervosität und Angst erhöhen. Füge deiner Diät Lebensmittel mit Omega-3 wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung hinzu (Fisch, Nüsse und Mandeln), sowie Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen sind, um Verstopfungen zu verhindern (grüne Blattgemüse, Rote Bete, Mais und Vollkorn).
ANDERE	Zwischen 40 und 90% der Frauen haben zu diesem Zeitpunkt Ödeme in unterschiedlichem Ausmaß. Lebensmittel wie Salz sollten vermieden werden, da sie zur Flüssigkeitsretention beitragen und das Ödem erhöhen können.





Bibliographie

- CHAVARRO, J. (2008). *The Fertility Diet*. Cambridge, MA, Harvard University.
- COLER, R. (2005). *El reino de las mujeres, el último matriarcado* (Das Reich der Frauen, das letzte Matriarchat). Buenos Aires, Planeta.
- DIAMANT, A. (1997). *The Red Tent* (Die rote Zent). New York, Wyatt Books.
- GRAY, M. (1994). *Red Moon. Understanding and Using the Gifts of the Menstrual Cycle* (Buch Roter Mond: die Gaben des Menstruationszyklus). Rockport, MA, Element Books.
- LARK, S. (1990). *Premenstrual Syndrome Self-Help Book*. Berkeley, CA, Celestial Arts.
- MONTECINO, S. (1995). *Sol viejo, sol vieja. Lo femenino en las representaciones mapuches*. (Alte Sonne. Das Weibliche in Darstellungen der Mapuche). Santiago de Chile, SERNAM. Sammlung "Frauen in der chilenischen Kultur".
- MORA PENROZ, Z. (2009). *Magia y secretos de la mujer mapuche. Sexualidad y sabiduría ancestral* (Magie und Geheimnisse der Mapuche-Frau. Sexualität und alte Weisheiten). Santiago de Chile, Uqbar Editores.
- MORGAN, M. (2003). *Träumfänger*. München, Goldmann.
- SALVIA RIBERA, A. (2013). *Viaje al ciclo menstrual* (Reise zum Menstruationszyklus). Barcelona, Ausgabe der Autorin.