

ANGELIKA BLUME UND SYLVIA SCHNEIDER

Die Regel. Eine herbeigeredete Krankheit

Das Handbuch
über den
weiblichen
Monatszyklus

Ein Brigitte-Buch
im Mosaik Verlag



Zyklus und Menstruation - 40 Jahre im Leben einer Frau

I. Das ist doch kein Thema

Aus der Kulturgeschichte eines Tabus	14
Die große Göttin	17
Mond Mondin	19
Wenn ein Weib ihres Leibes Blutfluß hat	22
Aristoteles und das schwache Weib	24
Die heilige Hildegard und die Hexen	26
Göttliche Frauen schenkten Fruchtbarkeit	27
Der teuflische Kreis	28
Die kranke Frau und der Arzt	30
Ein Gift, dem nichts auf Erden gleicht	34
Eine Frau ist eine Frau ist eine Frau	36
Die Angst, als Frau entdeckt zu werden	38
Die verführerische Frau	39
Die unreine Frau	42
Unreinheit als Marktlücke	44
Die kranke Frau	46
Wie die Menstruation zur Regel wurde	47
Die entfraute Frau	50
Die Frau als Reproduktion des Mannes?	50
Die sprachlose Frau	52

II. Körper und Leben, Biologie und Gesundheit der Frau

Warum es sinnvoll ist, mehr über sich zu wissen	56
Vom Ei zum Mädchen - die Geschlechtsentwicklung	57
Wann die Hormone mit ihrer Arbeit beginnen	60
Pubertät	62
Menarche	68

Neue Gefühle	71
Monatszyklus	73
Die erste Zyklushälfte	75
Der Eisprung	77
Die zweite Zyklushälfte	78
Die Blutung	80
Zyklische Veränderungen	83
Zyklus ohne Eisprung	85
Zyklus und Antibabypille	87
Ausbleibende Menstruation und ruhender Zyklus	87
Schwangerschaft	91
Befruchtung	91
Einnistung	93
Wie der Zyklus nach der Geburt wieder in Gang kommt	96
Prolaktin - das Brusthormon	97
Wechsel	98
Was während des Wechsels vor sich geht	100
Begleiterscheinungen des Klimakteriums	101

III. Das 28-Tage-Dogma und die „Frauenkrankheiten“

Wie ein natürliches Ereignis zum Kunstprodukt wird	106
Die Abweichung von der Norm ist die Regel	107
Zyklusveränderungen	108
Ausbleibende Blutung (Amenorrhoe)	109
Zu seltene Blutung (Oligomenorrhoe)	114
Zu häufige Blutung (Polymenorrhoe)	114
Zu starke Blutung (Hypermenorrhoe)	115
Zu schwache Blutung (Hypomenorrhoe)	115
Zu lange Blutung (Menorrhagie)	115
Zu schmerzhaftes Blutung (Dysmenorrhoe)	116
Zwischenblutungen (Metrorrhagie)	117

Vormenstruelle Erscheinungen (Prämenstruelles Syndrom)	117
Wie Arzt und Frau nach der Ursache der Zyklusveränderungen suchen können	118
Das erste Gespräch	119
Allgemeine Untersuchungen	121
Gynäkologische Untersuchungen	122
Behandlungsnotwendigkeit und Behandlungsmöglichkeiten von Zyklusveränderungen	131
Naturheilmittel	133
Homöopathische Mittel	133
Badekuren	134
Hormontherapien	135
Schmerz- und Entkrampfungsmittel	152
Psychopharmaka	152
Chirurgische Eingriffe	153
Fazit: Illusion mit Nebenwirkungen	155
Reicht es, lediglich Symptome zu bekämpfen?	156
Drei Voraussetzungen für eine frauenfreundlichere Frauenheilkunde	158
Was es bedeuten kann, wenn der Körper Signale gibt	160

IV. Leben mit dem Zyklus und der Menstruation

Möglichkeiten der Selbsthilfe	166
Kleidung	167
Ernährung	168
Naturheilkundliches aus dem Kräutergarten	173
Sport und Bewegung	190
Schmerzlinderung durch Wärme oder Kälte	191
Massagen	198
Mit dem Mond die Regel regeln	201
Entspannungsmethoden	202
Sexualität	219

Gesprächs- und Selbsthilfegruppen	221
Menstruationshygiene -	
Was die Großmütter noch nicht kannten	222
Fortschritte machen freier, doch nicht unabhängiger	225
Der Markt	226
Menstruationsschwämme	234
Menstruationsextraktion	235
Anwendung der Monatshygiene	236
Was noch zu wünschen übrigbleibt	238
Die verkaufte Frau - kein Grund zur Beruhigung	241
Quellenangaben	246
Literaturverzeichnis	249