



# ZYKLISCH LEBEN

---

Herausforderungen und Chancen

# Über das Team und mich

---

- Physiotherapeutin (B. Sc.)
- Tanzpädagogin (B. A.) (momentanes Studium in Finnland)
- Die Hochschulfrauenbeauftragten



© Sarah Andersen

Bild 1: Cartoon Sarah Andersen

# Unsere Kommunikation über unseren Zyklus

---



# Wie gut fühlst du dich über den weiblichen Zyklus informiert?

---

Gar nicht

Ich hab da mal  
was zu gelesen/  
gelernt

Theoretisch  
weiß ich was,  
aber kann es  
nicht auf mich  
anwenden

Sehr gut

# Wie gut kennst du deinen eigenen Zyklus?

---

Gar nicht

Na entweder ich habe gerade meine Tage oder nicht

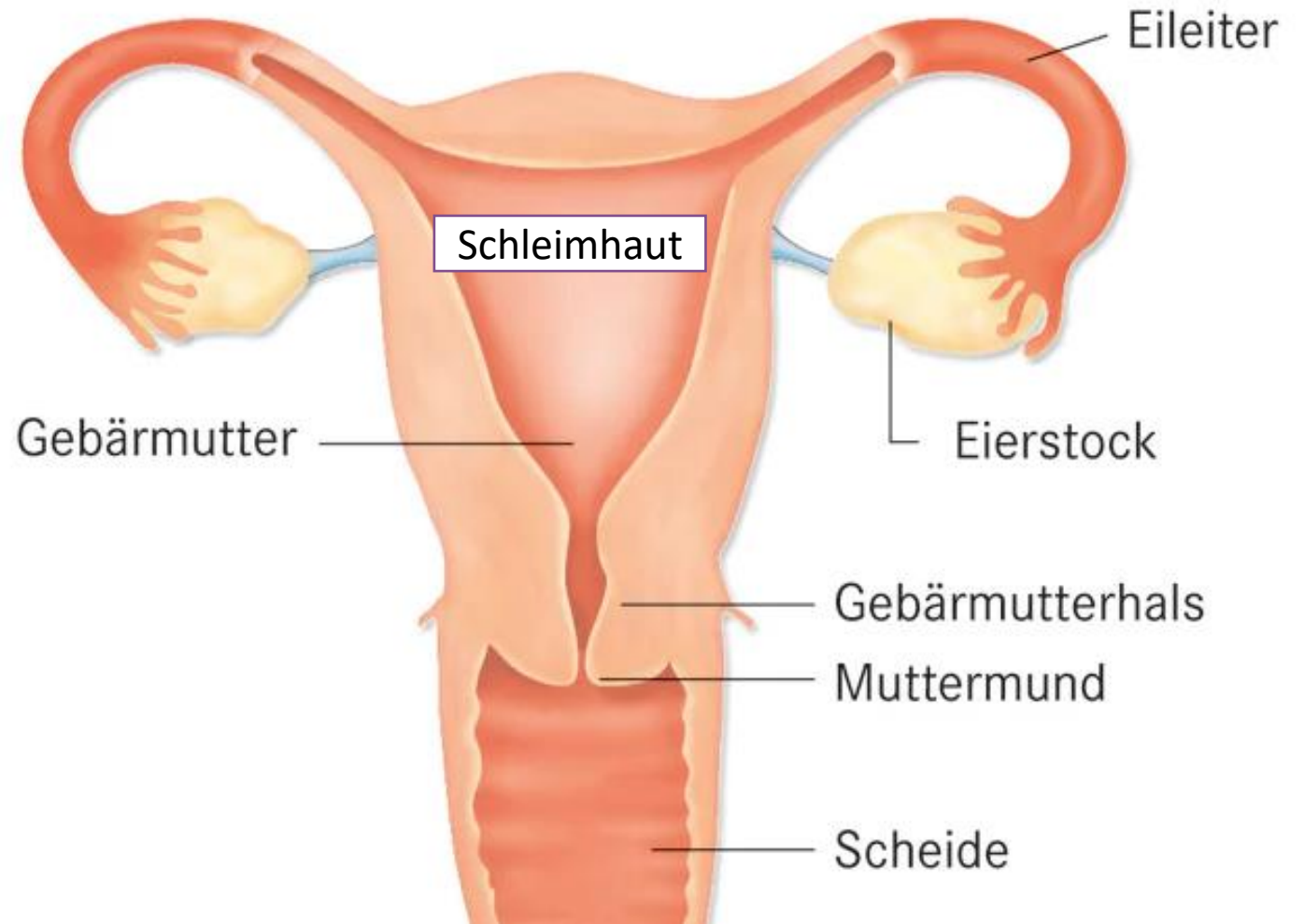
Alle Stimmungsschwankungen sind bestimmt hormonell

Sehr gut

# Weibliche Anatomie

---

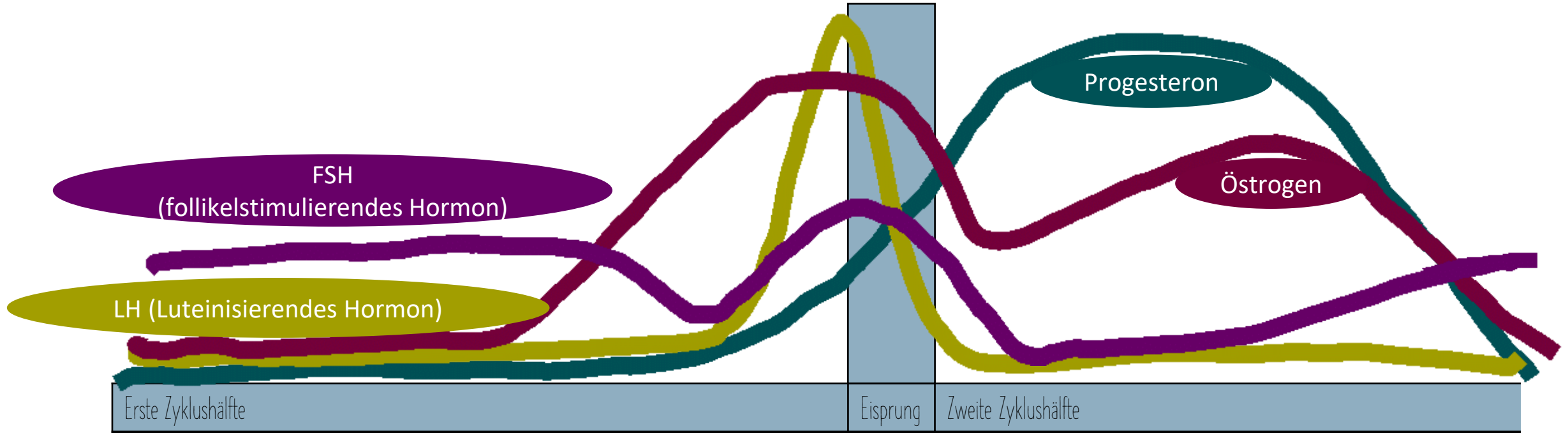
- Einnistung einer befruchteten Eizelle in diese Schleimhaut
- Eileiter = Ort der Befruchtung der Eizelle
- Eizellen im Eierstock = Follikel (vor Eisprung)



Die inneren weiblichen Geschlechtsorgane im Längsschnitt  
© W&B/Dr. Ulrike Möhle

Bild 2: Geschlechtsorgane weiblich

# Hormoneller Zyklusverlauf





# Der Zyklus

## ZYKLUSPHASEN

 **Menstruationsphase**

 **Follikelphase**

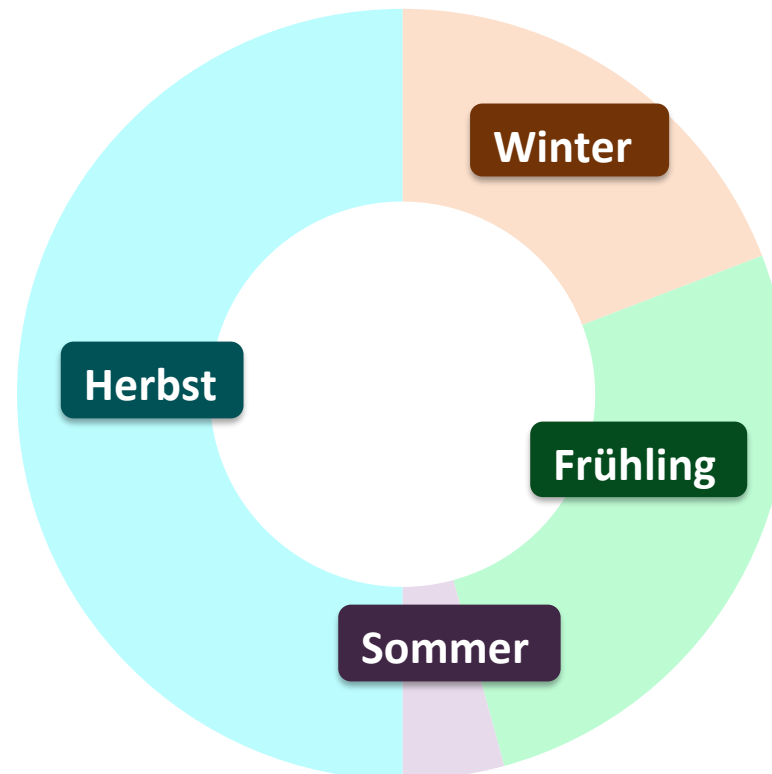
 **Ovulationsphase**

 **Lutealphase**

## ZYKLUS - JAHRESZEITEN

 Menstruationsphase  Follikelphase

 Ovulationsphase  Lutealphase



- **Nicht so klar abzugrenzen, verschwommene Übergänge!**
- **Zyklen sind in der Natur überall**
- Früher (ohne künstl. Licht) wurde der Zyklus eventuell von Mondphasen beeinflusst:
  - Vollmond = Eisprung
  - Neumond = Menstruation

# Die Jahreszeiten des Zyklus

**Winter**

Rückzug und Reflektion  
Stille und Entspannung  
Selbstliebe  
Innere Aufmerksamkeit  
Visionen

**Frühling**

Motivation und Energie  
Kreativität & Ideenvielfalt  
Selbstbewusstsein  
Fokussierung  
Bereitschaft sich nach außen zu zeigen

**Sommer**

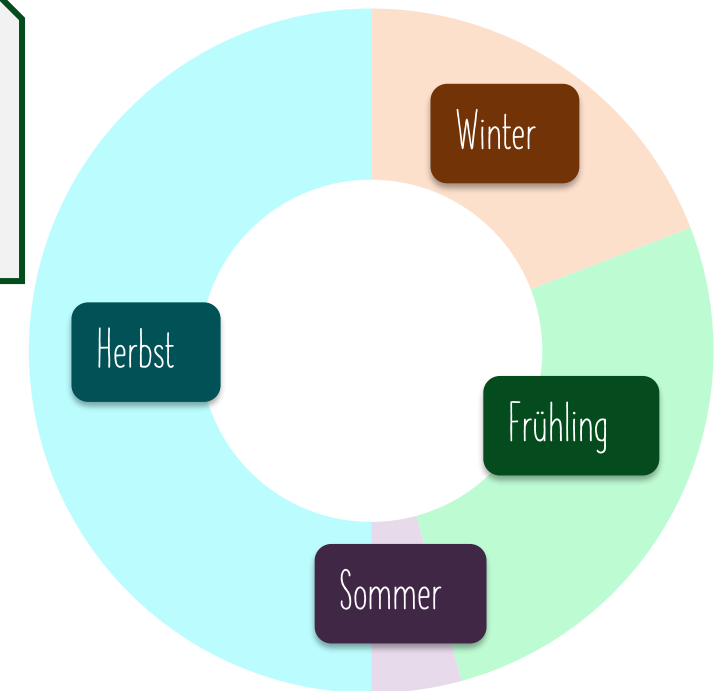
Risikobereitschaft  
Zufriedenheit & Entspanntheit  
Kreativitätshöhepunkt  
Leben im Aussen  
Empfänglich für Zuwendung

**Herbst**

Selbstbestimmung  
Befreiung, Loslassen  
Empathie  
Appetitsteigerung  
Ruhe und Schläfrigkeit  
Problemaufdeckung

## ZYKLUS - JAHRESZEITEN

- Menstruationsphase
- Folikelphase
- Ovulationsphase
- Lutealphase



# Nutzen der Jahreszeiten



Regenerierung, Heilung, Reflexion, Tagebuchschreiben, Spazieren, Yoga,...



Soziale Kontakte, Spaß, Sport,...



Gehaltsgespräche, Job-Interviews, Vorträge halten, problemorientiertes Arbeiten, Sport, Sex, Spaß,...



Schlaf, Gewohnheiten aufgeben, Aufräumen und Ausmisten, Beenden von Projekten, kreative Unternehmungen (singen, tanzen, malen), Meditation, Bewusstwerden von eigenen Problemen (physisch und psychisch),...

# Was passiert in den Phasen?

Hier auf einen 28 Tage Zyklus ausgelegt

## Menstruationsphase (1.-6. Tag)

- Die oberste Schicht der Gebärmutter-schleimhaut löst sich ab.
- Die Periode setzt ein.

## Follikelphase (6.-13. Tag)

- **Östrogen**-produktion
- Eizellen reifen
- **Progesteron** wird produziert
- Schleimhaut in der Gebärmutter wird aufgebaut

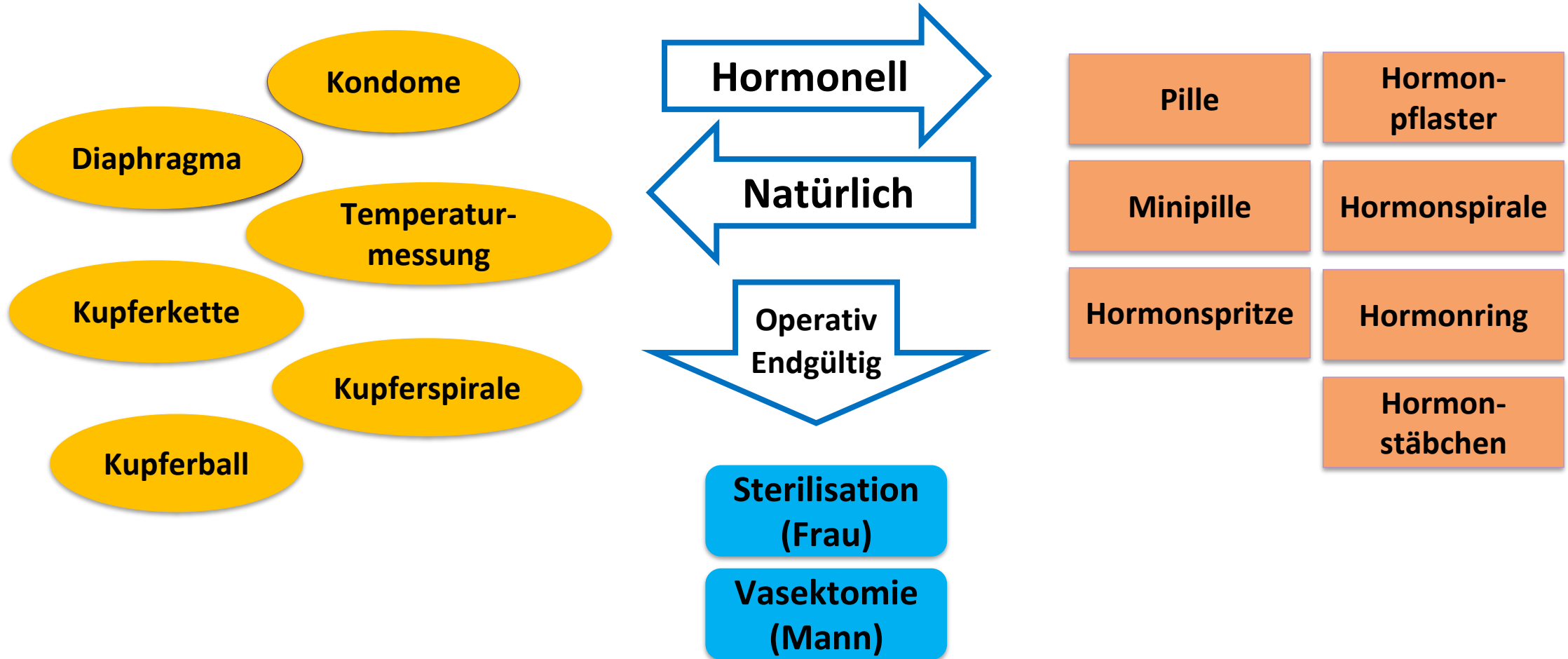
## Ovulationsphase (ca. 14. Tag) → 12-14 zuvor

- Eisprung (durch das **luteinisierende Hormon** ausgelöst)
- Weg der Eizelle in die Gebärmutter
- Flüssigerer Zervixschleim (Durchdringbarkeit für Spermien)

## Lutealphase (15.-28. Tag)

- Produktion von **Progesteron** durch den Gelbkörper
- Gebärmutter-schleimhaut erreicht Maximum
- Ohne Befruchtung: Signal zum Ausscheiden der Gebärmutter-schleimhaut

# Wie verhütet du?



*Wie verhütetest du?*

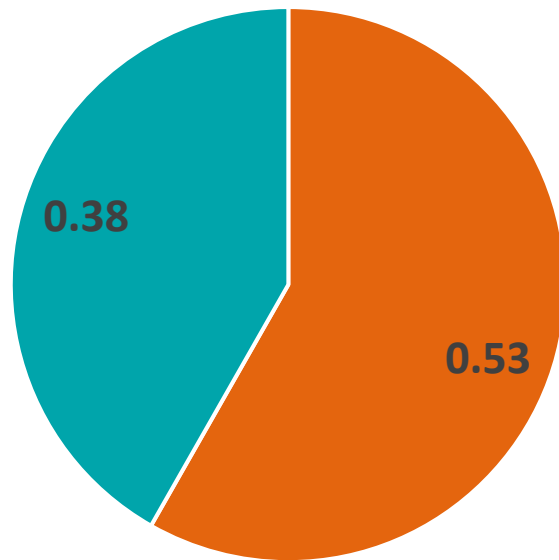
---



# Kondom löst Pille als Verhütungsmittel Nummer eins ab

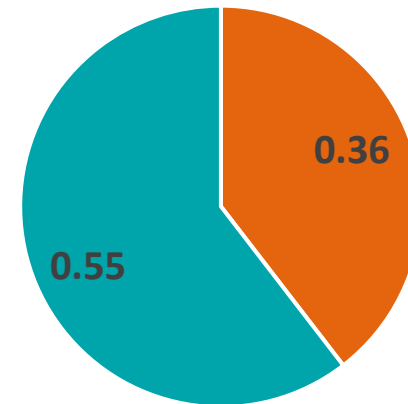
---

2023



■ Kondome ■ Pille

2007

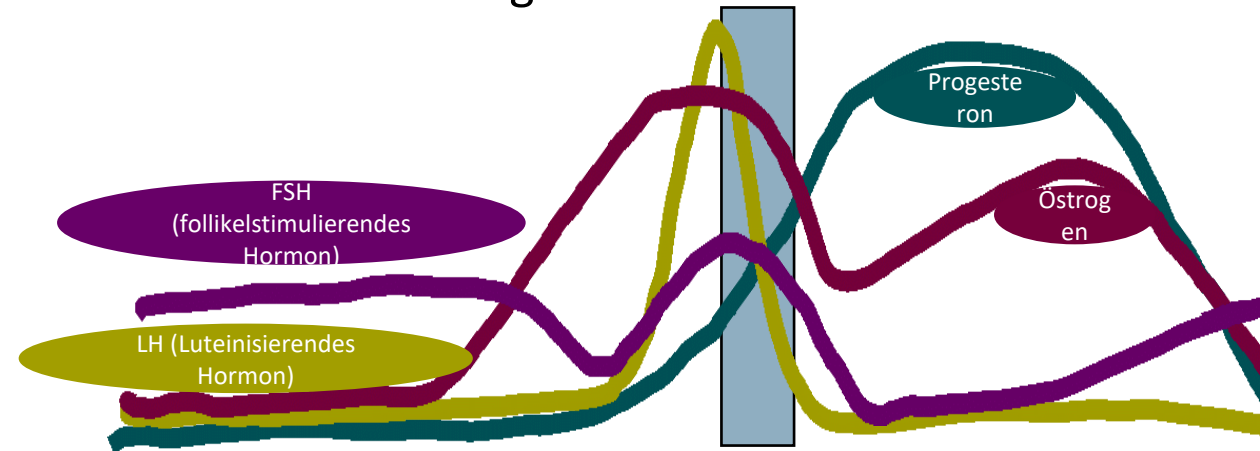


■ Kondome ■ Pille

# Was passiert bei hormoneller Verhütung?

Je nach Zusammensetzung der Pillenpräparate werden unterschiedliche Mechanismen ausgelöst:

- **Gestagen** (synthetisiertes Progesteron) wird zugeführt
  - Zervixschleims wird verdickt und der Gebärmuttermund undurchlässig für Keime und Spermien
  - Eisprung wird verhindert
- **Östrogen** wird zugeführt
  - Reifung einer neuen Eizelle unwahrscheinlich



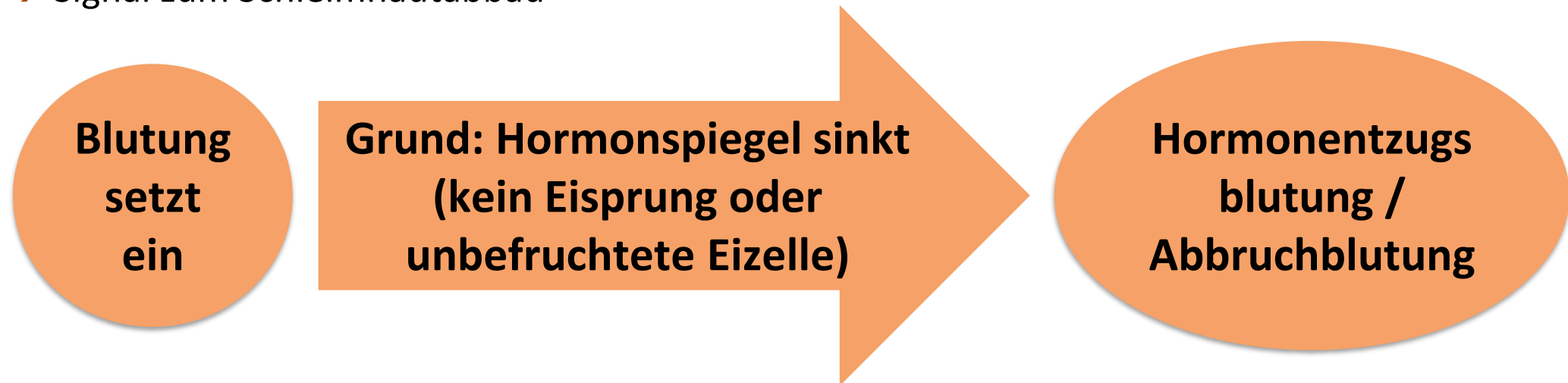
Scheinbarer „Zyklus“, da es durch Aussetzen der Pille zu einer Abbruchblutung kommt



# Was ist die Blutung bei Pilleneinnahme / hormoneller Verhütung?

---

- Einnahme = Hormonzufuhr
  - Hemmt Hormonproduktion, der Eisprung und die Eizellreifung bleiben meist aus & trotzdem wird die Schleimhaut aufgebaut (der Körper befindet sich dauerhaft in der zweiten Zyklushälfte und durchläuft *keinen echten Zyklus*)
- Einnahmepause = Senkt den Hormonspiegel
  - Signal zum Schleimhautabbau



# Absetzen der hormonellen Verhütung?

Nebenwirkungen besonders bei On-Off Verhütung können gefährlich werden

**Immer in Rücksprache mit einem/einer Arzt/Ärztin**

- Schwangerschaft ist meist gleich möglich – andere Verhütung bedenken
  - Hormone der Pille können noch bis zu 6 Wochen verbleiben
- Für Schwangerschaftswunsch den ersten vollen Zyklus und eine erste reguläre Blutung abwarten  
(eventuelle Komplikationen bei Schwangerschaft durch unzureichenden Schleimhautaufbau)
- Bei anderen hormonellen Verhütungsmitteln kann das abweichen (z.B. Hormonspritze)
- Zyklus Awareness: 14 Tage vor Menstruation passiert die Ovulation

Nebenwirkungen sind in der ersten Zeit normal:  
Kopfschmerzen, Krämpfe, Zwischenblutungen, Haarausfall, Stimmungstiefs, Gereiztheit, unreine Haut

# Vergleich der hormonellen & nicht hormonellen Verhütungsmittel

## Vorteile der Hormonellen Verhütung

- Sicherste Verhütungsmittel (bei richtiger Einnahme)
- Einnahmefehler je nach Mittel geringer
- Geregelter Zyklus
- Weniger Regelstörungen
- Gesenktes Risiko für Krebs in der Gebärmutter Schleimhaut und den Eierstöcken
- Geringeres Risiko für Eileiterentzündungen
- Schmerzreduktion
- Verschönertes Hautbild
- Wirkung gegen PMS

## Vorteile der natürlichen Verhütung

- Weniger bis keine Nebenwirkungen
- Keine hormonell bedingten Gewichtsschwankungen
- Wissen über eigenen Körper und dessen zyklische Symptome
- Kein Einfluss auf späteren Kinderwunsch
- Echter Zyklus vorhanden
- Fruchtbarkeit
- Kondome schützen vor sexuell übertragbaren Krankheiten

**Warum ist uns das Abwägen der Vorteile wichtig?**

**→ Unsere Lebensqualität hängt davon ab!**

# Zeichen & Symptome während eines Zyklus

MENSTRUATIONSPHASE	FOLLIKELPHASE	OVULATIONSPHASE	LUTEALPHASE
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schmerzen im Unterleib durch das Zusammenziehen der Gebärmutter</li> <li>➤ Ausstrahlung der Schmerzen in den Rücken</li> <li>➤ Schwindel</li> <li>➤ Übelkeit</li> <li>➤ Kopfschmerzen, migräneartige Beschwerden</li> <li>➤ Übelkeit, Brechreiz, Durchfall</li> <li>➤ Spannungsgefühl in den Brüsten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wenig separate Untersuchungen zu diesem Bereich</li> <li>➤ Wenig Beschwerden</li> <li>➤ Wohlfühlgefühl häufiger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kurzer stechender / ziehender Schmerz im Unterleib</li> <li>➤ Weicher Muttermund</li> <li>➤ Erhöhte Basaltemperatur (bis 0,6°C)</li> <li>➤ Spinnbarkeit des Zervixschleims</li> <li>➤ Evtl. kurze Blutung</li> <li>➤ Spannungsgefühl in den Brüsten</li> <li>➤ Gesteigerte Libido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PMS-Symptome:</li> <li>➤ Spannungsgefühle in den Brüsten &amp; im Unterleib</li> <li>➤ Kopf-, Rücken-, Gelenks- oder Muskelschmerzen</li> <li>➤ Wassereinlagerungen</li> <li>➤ Schlaf- oder Verdauungsprobleme</li> <li>➤ Hautunreinheiten</li> <li>➤ Heißhunger</li> <li>➤ Ödemneigung</li> </ul>

**Die Symptome können sehr individuell abweichen und Übergänge können verschwimmen!**

# PMS - Prämenstruelles Syndrom

---

## Körperliche Symptome

Unterleibsschmerzen  
Kopfschmerzen  
Spannende und schmerzende  
Brüste  
Unreine Haut  
Heißhunger  
Gewichtszunahme mit  
Wassereinlagerungen  
Verdauungsbeschwerden  
Schwindel/Kreislaufbeschwerden  
Rückenschmerzen

## Psychische Symptome

Reizbarkeit  
Konzentrationsstörungen  
geringes  
Selbstwertgefühl  
Aggressionen  
Angstzustände  
Weinanfälle  
Depressionen

# Zeichen & Symptome während eines Zyklus

---

WARUM SIND DIE ZEICHEN SO WICHTIG FÜR UNS?

**Achtsamkeit**

# Was bedeuten diese Hormone für uns?

---

Zeichen, die uns zeigen  
zu was wir momentan in der Lage  
sind.

Zeichen, die uns auch dazu  
anhalten, Zeit für uns zu nehmen.

Fruchtbarkeit  
→ Fähigkeit, sich Fortpflanzen zu  
können

# Was kann man selbst tun?

---



Schlaf



Sport



Ernährung



Arbeitsumfeld  
Neue  
Möglichkeiten,  
Kommunika-  
tion



Eigenplanung



Andere

INDIVIDUELL



# SCHLAF

Schlafstörungen durch den Abfall des Progesterons (schlaffördernd) ausgelöst.



Feste Zeiten zum  
Einschlafen und  
Aufwachen,  
Essen und für  
Aktivitäten



Entspannungsüb  
ungen und  
Rituale



Aktivierender  
Sport (mind. 4  
Std. vor dem  
Schlafengehen)



Abendspaziergan  
g, progressive  
Muskelentspann  
ung, Yoga,  
Atemübungen

# SPORT

---

- **Östrogen** – anabole (aufbauende) Wirkung Kurz vor Eisprung:  
Schutz der Gefäße, Reduktion des Knochenabbaus, Aktivierung des Parasympathikus (Entspannung im gesamten Körper), Einlagerung von Wasser und Fett
  - **Progesteron** – katabole (abbauende) Wirkung 2. Zyklushälfte:  
Aktivierung des Sympathikus (Spannungen im ganzen Körper werden heraufgesetzt), Erhöhung der Körpertemperatur
- Die Wechselwirkung der beiden Hormone ist individuell unterschiedlich.



Kardiovaskuläre Aktivität kann sich positiv auf das Gemüt, Endorphine, Ängste, Depressionen und Schmerzen durch die Menstruation auswirken

# SPORT

## Natürlicher Zyklus

- Erste Zyklushälfte: Maximalkrafttraining ist besser
- Zyklusmitte (Eisprung): größere Dehnbarkeit und Elastizität der Bänder und Sehnen (erhöhte Verletzungsgefahr bei Instabilität und Erschöpfung)
- Zweite Zyklushälfte: evtl. schlechtere Anpassung an die Umgebung, verminderte maximale Ausdauerleistung, Empfehlung von Stabilisierung neuer Trainingsreize und mehr Erholung

## Hormonelle Verhütung (Pilleneinnahme)

→ kann im Vergleich zu Frauen mit natürlicher Menstruation zu einer durchschnittlichen leicht schlechteren Trainingsleistung führen

**Individuell sehr unterschiedlich – bedarf individueller Messung**

# ERNÄHRUNG - Allgemein

---



# Ernährung während der Menstruation

---

- **Gesunde Fette** (ungesättigte Fettsäuren) → Walnüsse, Fisch, Avocado, Olivenöl, Leinsamen,...
- **Vitamin A** unterstützt die Hormonverarbeitung in der Leber → Karotten, Spinat, Grünkohl, Kürbis, Süßkartoffeln,...
- Vermeidung von Blähungen → Gemüse dünsten/kochen, Verzicht auf Salz
- **Magnesium** hilft gegen Krämpfe und Migräne → Nüsse, Hülsenfrüchte, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Vollkornlebensmittel
- **Eisen** (z.B. bei Eisenmangel durch starke Blutung) → Fleisch, Hülsenfrüchte, Samen, Kerne,...
- **Vitamin C** verbessert die Eisenaufnahme; Kaffee und schwarzer/grüner Tee kann die Aufnahme hemmen

**Bereits eine Woche vor Periodenbeginn auf diese Ernährung zu achten, soll gewinnbringend sein.**

# Ernährung während der Follikelphase und beim Eisprung

---

- **Probiotische Lebensmittel** zur verbesserten Verarbeitung der Hormone in der ersten Zyklushälfte  
→ Keimlinge und fermentierte Lebensmittel, Sauerkraut, Sojasprossen, Kimchi, Brokkoli Sprossen

## AB EISPRUNG

- **Ballaststoffreiche** Ernährung mit vielen Antioxidantien und Kalzium → buntes Obst und Gemüse, Brokkoli, Grünkohl, Rucola, Fenchel, Mohn, Sesam, Gewürze und Kräuter (höchste Konzentration an Antioxidantien)
- Verzicht auf rotes Fleisch und Milchprodukte

# Ernährung während der Lutealphase

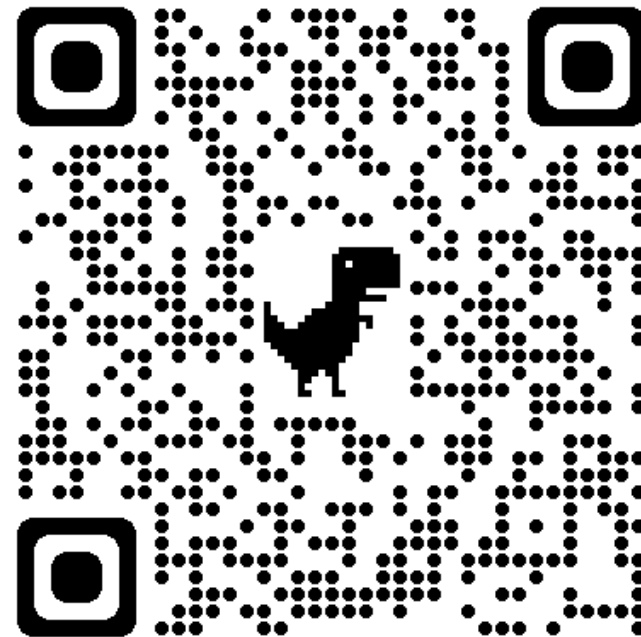
---

- **Vitamin B** unterstützt die Entstehung von Serotonin und Dopamin und eine positivere Stimmungslage  
→ Haferflocken, Roggenbrot, Quinoa, Hülsenfrüchte, Bananen, grünes Blattgemüse
- **Omega-3** schützt vor Depression und sorgt für gute Laune → Linsen, Leinsamen, Vollkornpasta, grünes Gemüse
- Vermeidung übersäuernder Lebensmittel → eher **basische Ernährung** (Obst und Gemüse, Nüsse, Sprossen, Samen)
- **Safran und Kalzium** gegen PMS-Symptome → Kürbis, Sesamsamen, Mandeln, Haselnüsse
- **Vitamin A** gegen hormonelle Akne → Karotten, Spinat, Grünkohl, Kürbis, Süßkartoffeln
- **Mönchspfeffer** → Hemmt die Prolaktin Ausschüttung, wenn in höheren Dosen eingenommen  
→ Fertigpräparate sind schon richtig dosiert

# Ernährung

---

Weitere Informationen auf dieser Internetadresse



<https://www.eatbetter.de/zyklus-ernaehrung-das-ist-den-4-phasen-wichtig>



# Ernährung - Diät

Habt ihr schon mal über eine Diät nachgedacht oder eine Diät gemacht?

Spielt euer Gewicht eine große Rolle?

Wusstet ihr, dass sich auch das Gewicht im Verlauf des Zyklus verändert?

Gewichtsschwankungen sind normal im Laufe des Zyklus

→ Hormonschwankungen beeinflussen:

- Appetit
- Wassereinlagerungen
- Körperliche Aktivität

Gewicht einmal im Monat um denselben Zeitraum könnte Sinn machen, um verlässliche Zahlen zu bekommen.

# UMFELD UND ARBEIT

Spanien: 3 (bis zu 5) Krankheitstage monatlich für Menstruationsbeschwerden

## MÖGLICHKEITEN

Flexible Arbeitszeiten

Offene Kommunikation

Ruhezonen  
(Arbeitsplatzgestaltung)

Hygieneprodukte,  
Office-Wärmflaschen,  
Tee, Schokolade

Zyklus-Tracking

Betriebliches Gesundheitsmanagement  
→ Yoga-Kurse, Gesundheitstage,  
Workshops

Schichtdienstplanung  
unter Berücksichtigung der Zyklen

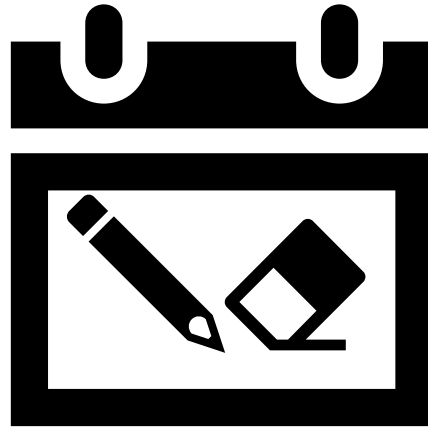
### Fakten:

- 80% der Frauen gehen zur Arbeit, sind aber nicht produktiv → Präsentismus
- Tabuisierung des Themas: nur 1/5tel der Frauen spricht offen über Abwesenheitsgrund
- Nachtdienst hat negative Auswirkungen auf die Menstruation (Risiko für Endometriose, Unregelmäßigkeiten)
- Frau gibt mehr als 2500€ in ihrem Leben für Hygieneprodukte aus

Inklusion → Unterschiede  
anerkennen und respektieren

# EIGENPLANUNG

---



**Lernen, auf den eigenen Körper zu hören  
→ Tagesplanung flexibel nach eigenen  
Bedürfnissen abwandeln**

# UND MEHR...

---

## WEIBLICHE MASTURBATION (taboo topics of sexuality)



**BENEFITS**

better genital self-image

stress coping &  
relaxation strategy

higher emotional  
intelligence

higher self-esteem

more sexual  
pleasure overall

more favorable  
body image

Überlegt euch selbst nochmal, was ihr für  
euch tut und was ihr noch tun könnt.  
Z.B. Zeit im Grünen

# Das alltägliche Leben - Zusammenfassung

---

Arbeitsalltag  
→ Krankheitstage,  
Tabuthema,  
Urlaubstage

Private  
Spannungen

Freundeskreis

Beziehung

Eigenliebe

# Zyklusunregelmäßigkeiten


---

Unregelmäßigkeiten sind normal & Einflussfaktoren, wie Stress, Krankheit oder Klima spielen eine Rolle

Hormonsystem steuert den Zyklus → Ungleichgewicht bei den Hormonen führt zu Unregelmäßigkeiten (Hormonelle Verhütung)



**Bei länger anhaltenden  
Unregelmäßigkeiten IMMER**



**Frauenarzt/  
Frauenärztin  
kontaktieren**

**Der Besuch auf der  
Menstruationsinsel  
einmal im Monat**

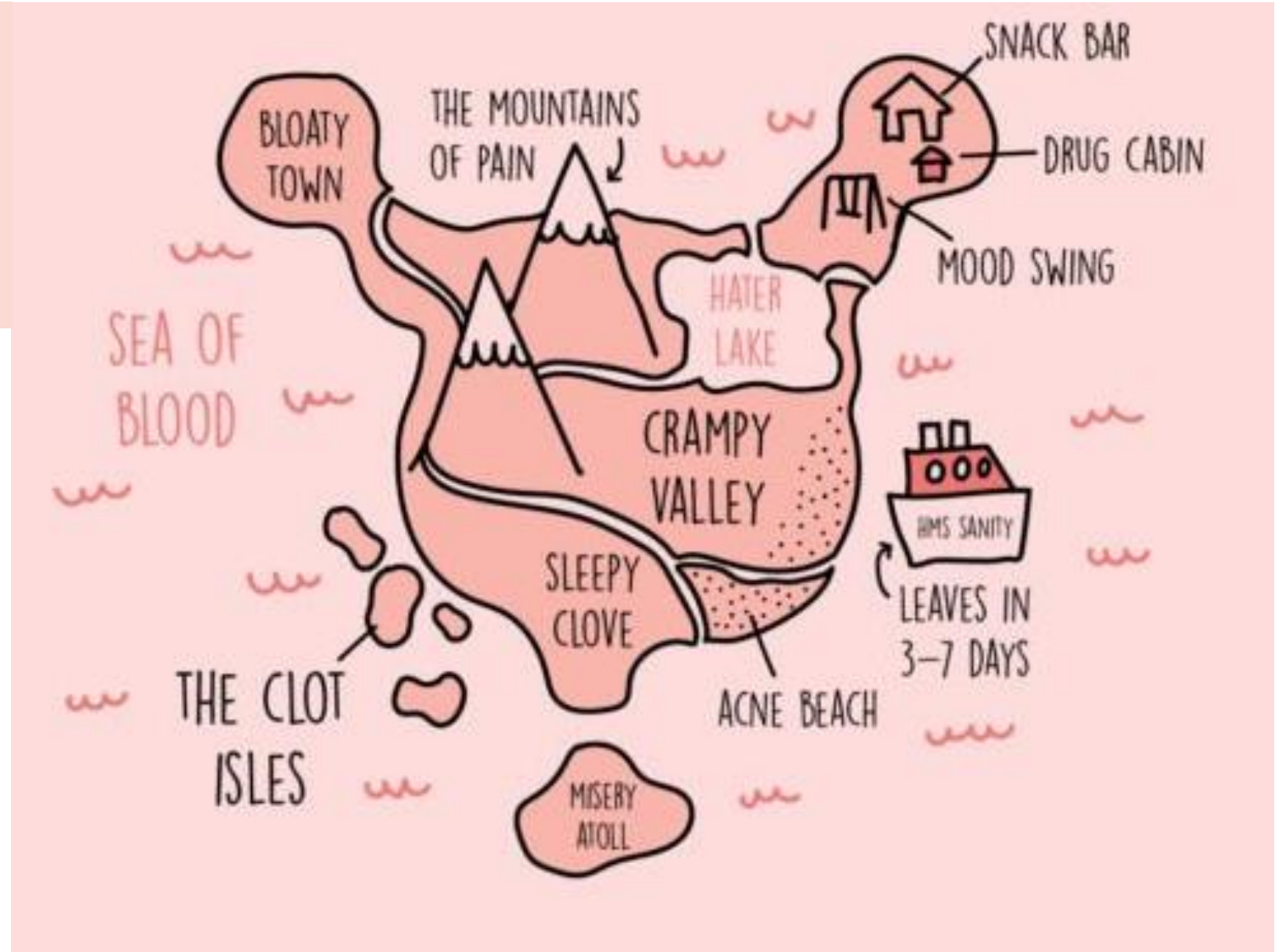


Bild 3: Menstruationsinsel

# Wie wurdest du über den Menstruationszyklus informiert?

---

Gar nicht

Von meiner Mutter

Von meinem Vater

Von einer anderen mir nahestehenden Person aus der Familie

Von einer lehrenden Person

Von Freunden

Durch das Internet

Durch einen Arzt





Bild 8: Ritualbad



Bild 4: Stall



Bild 7: Mädchen im Stall



Bild 5: Stop-Zeichen



Bild 6: Guide

# Kulturelle und religiöse Unterschiede

Wie geht dein Umfeld mit deiner Menstruationsblutung um?

Christentum	Judentum	Islam	Hinduismus	Buddhismus
Altes Testament: blutende Frau sei unrein für 7 Tage Alles, was mit ihr in Berührung komme, müsse gereinigt werden	Familienreinheitsgesetz → Frau gilt als rituell unrein bei Menstruation (nicht hygienisch) → 7 Tage nach Abschluss der Blutung darf die Frau in die Mikwa gehen (rituelles Bad) und dann wieder körperlichen Kontakt mit Ehemann haben → Benimmregeln in der Zeit der Unreinheit	Regeln/Verbote für menstruierende Frau: - Keine rituellen Gebete - Kein rituelles Fasten (wird nachgeholt) - Kein Geschlechtsverkehr - Keine Berührung des Quraans - Kein Rückzug in die Moschee Blutung = „Leiden“	Menstruation = unrein Tradition: Frau aus Familienleben verbannen (z.B. Stall) → Abgrenzung von 3 Tagen → Keine weltlichen Tätigkeiten oder religiösen Handlungen → Teilweise Verweigerung beruflicher religiöser Positionen	Ebenso Unreinheit der menstruierenden Frau, teilweise Abwertung der Frau → ähnlich, wie andere Religionen

# Kulturelle und religiöse Unterschiede

---

Angebliche Ausnahme unter den Religionen: **Sikhismus**

- Positiver Ansatz in den Schriften
- Menstruation = ein Gottesgeschenk
- Betrachtung als biologischer Prozess
- Strenge Verurteilung der Diskriminierung von menstruierenden Frauen

# Kulturelle und religiöse Unterschiede & Stigmatisierung

---

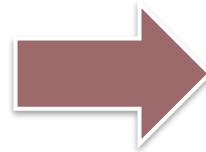
Antike:

Mythen und Glaubensvorstellungen

→ Menstruation immer „mächtig“

*Positiv:* Heiligkeit, Wohlbefinden

*Negativ:* Gefährlich, Sündezeichen



Religiöse Ansichten

→ Weitgehend negative

Hintergründe

→ Beeinflussung der  
heutigen Sichtweise

→ Wissenschaft Anfang des  
20. Jahrhunderts

# Menstruationstabus & Stigmatisierung

---

Unübliches  
Gesprächsthema

Heutige  
Reaktionen  
des Mannes

Häufig  
assoziierte  
Gefühle

Heutige  
Verhaltensweisen  
der Frau  
(verstecken)

Anerkennung  
in der  
Arbeitswelt

Werbungen ohne  
Blut (stattdessen  
blaue Flüssigkeit)

Kaum Forschung  
in der  
Wissenschaft

# Fazit

---

Finde deinen eigenen Weg,  
um dich wohlfühlen und  
offen im privaten und  
öffentlichen Leben damit  
umzugehen.

# Wie gut fühlst du dich über deinen weiblichen Zyklus informiert?

---

Gar nicht

Schon etwas besser, aber immer noch nicht wirklich genug.

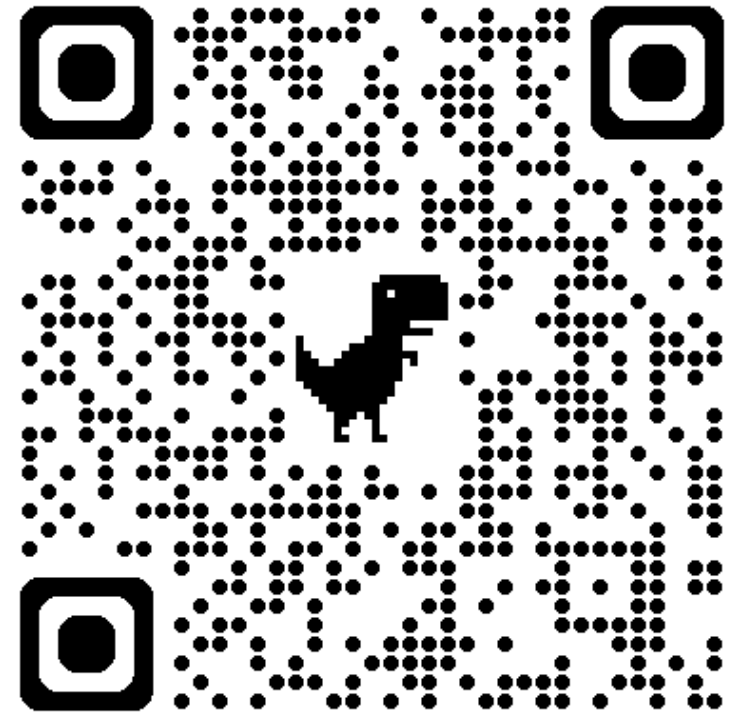
Auf jeden Fall besser, als zuvor und ich fühle mich sicherer.

Sehr gut

# Feedback und Folien



Feedback Wortwolke



QR-Code zu unserer iLearn Seite  
für die PP-Präsentation



# Bildquellen

---

Bild 1: Cartoon Sara Andersen: Zugriff von

<https://www.watson.ch/imgdb/a78d/Qx,B,0,0,605,917,252,382,100,152/862727736236575> am 03.12.23

Bild 2: Geschlechtsorgane weiblich: Zugriff von

<https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/weibliche-geschlechtsorgane/weibliche-geschlechtsorgane-anatomie-708673.html#innere-geschlechtsorgane> am 03.12.23

Bild 3: Menstruationsinsel: Zugriff von

<https://www.odoc.life/blog/little-girls-first-period/> am 08.06.24

# Bildquellen

---

- Bild 4: Stall: Zugriff von <https://www.youthkiawaaz.com/2020/06/why-does-hinduism-still-insist-on-impurity-of-menstruation/> am 08.06.24
- Bild 5: Stop-Zeichen: Zugriff von <https://www.kpbs.org/news/2015/12/12/indian-women-flout-menstrual-taboos-by-saying> am 08.06.24
- Bild 6: Guide: Zugriff von <https://bayanulquran-academy.com/women-in-islam-during-period/> am 08.06.24
- Bild 7: Mädchen im Stall: Zugriff von <https://globalhistorydialogues.org/projects/menstrual-confinement-in-nepal-restrictions-and-taboos/> am 08.06.24
- Bild 8: Ritualbad: Zugriff von <https://www.welt.de/politik/ausland/article135906125/Den-Kopf-unter-Wasser-dem-Himmel-ganz-nah.html#cs-lazy-picture-placeholder-01c4eedaca.png> am 08.06.24

# Literatur

---

- Bakshi P. (2021). Zeit im Grünen gegen PMS: Ist da wirklich was dran?. Zugriff am 27.08.23 von <https://www.refinery29.com/de-de/zeit-im-gruenen-natur-pms>
- Berger M. (2013). Nidda. Religiöse Begriffe aus der Welt des Judentums. In Jüdische Allgemeine [Hrsg.]. Zugriff am 28.08.2023 von <https://www.juedische-allgemeine.de/glossar/nidda/>
- Bertschinger D. Z. (2023). Buddhismus: Wer ist hier unrein?. Zugriff am 28.08.2023 von <https://www.religion.ch/blog/buddhismus-wer-ist-hier-unrein/>
- Brügger S. (2020). Zyklus und Leistungssport. In SEMS-journal Sports & exercise medicine switzerland [Hrsg.]. Zugriff am 26.08.2023 von <https://doi.org/10.34045/SEMS/2020/47>
- BR24 Redaktion (2023). Kondom löst Pille als Verhütungsmittel Nummer eins ab. Zugriff am 18.11.23 von [https://www.br.de/nachrichten/wissen/kondom-loest-pille-als-verhuetungsmittel-nummer-eins-ab,Tvm9AtI?UTM\\_Name=Web-Share&UTM\\_Source=Link&UTM\\_Medium=Link](https://www.br.de/nachrichten/wissen/kondom-loest-pille-als-verhuetungsmittel-nummer-eins-ab,Tvm9AtI?UTM_Name=Web-Share&UTM_Source=Link&UTM_Medium=Link)
- BR24 Redaktion (2023). Spanien verabschiedet Gesetz für “Menstruationsurlaub”. Zugriff am 27.08.23 von <https://www.br.de/nachrichten/deutschland-welt/spanien-verabschiedet-gesetz-fuer-menstruationsurlaub,TW3b305>
- Cyclotest (2023a). Weiblicher Zyklus. Zugriff am 25.08.2023 von <https://www.cyclotest.de/ratgeber/zyklus-der-frau/>
- Cyclotest (2023b). Wie wirkt die Pille?. Zugriff am 28.08.2023 von <https://www.cyclotest.de/ratgeber/zyklus-der-frau/pille-wirkung/>
- David F. (). Warum die Menstruation auf die Arbeit gehört. In Neue Narrative (Hrsg.) Zugriff am 27.08.23 von <https://www.neuenarrative.de/magazin/warum-die-menstruation-auf-die-arbeit-gehört/>

# Literatur

---

- Einhorn (2019). Die 4 Phasen im Zyklus und wie ihr sie nutzen könnt. Zuletzt zugegriffen am 24.08.23 von <https://einhorn.my/der-menstruationszyklus-ist-eine-superpower/>
- Elia (2021). Alles über die Menstruation und ihren Zyklus. Was ist der Ursprung des Menstruationstabus in der westlichen Welt?. Zugriff am 29.08.2023 von <https://www.elia-lingerie.com/de/blogs/actualite-cycle-menstruel/origine-tabou-regles-occident>
- Elliott-Sale, K. J., McNulty, K. L., Ansdell, P., Goodall, S., Hicks, K. M., Thomas, K., Swinton, P. A., & Dolan, E. (2020). The Effects of Oral Contraceptives on Exercise Performance in Women: A Systematic Review and Meta-analysis. Sports medicine (Auckland, N.Z.), 50(10), 1785–1812. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01317-5>
- Erdbeerwoche (2021). Wie Ernährung deinen Zyklus beeinflusst. Zugriff am 27.08.2023 von <https://erdbeerwoche.com/meine-regel/wie-ernaehrung-deinen-zyklus-beeinflusst/>
- Feichter M. (2021). Unregelmäßiger Zyklus. Zugriff am 28.08.23 von <https://www.netdokter.de/symptome/unregelmässiger-zyklus/>
- Feld G. (2009). Menstruation. In Das wissenschaftliche Bibellexikon im Internet (WiBiLex) [Hrsg.]. Zugriff am 28.08.2023 von <http://www.bibelwissenschaft.de/stichwort/26929/>
- Fischer L. (2021). Menstruation und Mond gehen manchmal synchron. Der Beginn der Monatsblutung kann mit Voll- oder Neumond zusammenfallen. Allerdings geschieht das nur relativ selten und unter besonderen Bedingungen. (Hrsg.) BIORHYTHMUS. Zuletzt zugegriffen am 24.08.2023 von <https://www.spektrum.de/news/mond-beeinflusst-wohl-auch-menschliche-menstruation/1825123>
- Frauenärzte im Netz (2018). PILLE / KOMBI-PILLE / MIKROPILLE. Zugriff am 28.08.2023 von <https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/familienplanung-verhuetung/pille-anti-baby-pille/pille-kombi-pille-mikropille/#:~:text=Durch%20die%20Pilleneinnahme%20baut%20sich,Eine%20Blutung%20setzt%20ein.>
- Frauenärzte im Netz (2022). PRÄPARATE ZUR HORMONELLEN VERHÜTUNG NICHT EINFACH ABSETZEN. Zugriff am 28.08.2023 von <https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/aktuelles/meldung/praeparate-zur-hormonellen-verhuetung-nicht-einfach-absetzen/>

# Literatur

---

- Gesundheitsinformation.de (2022). Prämenstruelles Syndrom (PMS). In Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (Hrsg.). Zugriff am 25.08.2023 von <https://www.gesundheitsinformation.de/praemenstruelles-syndrom-pms.html#:~:text=Viele%20Frauen%20haben%20zum%20Beispiel,Hautunreinheiten%20und%20Hei%C3%9Fhunger%20sind%20m%C3%B6glich.>
- Gesundheitsmagazin (2022). Welche Verhütung für die Frau eignet sich passend zum Alter am besten?. Zuletzt zugegriffen am 23.08.23 von <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/verhuetung/welche-verhuetungsmethode-passt-zu-meinem-alter/>
- Islam-Wissen (2015). Die Menstruation (al-haid – (الحيض) Bestimmungen, Regeln. Die Menstruation. Zugriff am 28.08.2023 von <https://www.islam-wissen.com/exkurse/die-menstruation-al-haid-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%B6-bestimmungen-regeln/>
- Kilgore, A.M., & Layne, J. (2023). Sex Redefined: Exploring the Effects of Masturbatory Messaging toward Black Girls and Women on Sexual Development and Practice. *Journal of Black Sexuality and Relationships* 9(3), 93-116. <https://doi.org/10.1353/bsr.2023.0007>.
- Kopf A. & Dr. med. Osthoff C. (2021). Apotheken Umschau unabhängige Gesundheitsinformation. Home. Mein Körper. Weibliche Geschlechtsorgane. So funktioniert der weibliche Zyklus. Zuletzt zugegriffen am 22.08.23 von <https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/weibliche-geschlechtsorgane/so-funktioniert-der-weibliche-zyklus-794659.html>
- Kremser K., Dr. (2021). Apotheken Umschau unabhängige Gesundheitsinformation. Home. Mein Körper. Weibliche Geschlechtsorgane. Weibliche Geschlechtsorgane: Anatomie. Zuletzt zugegriffen am 23.08.23 von <https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/weibliche-geschlechtsorgane/weibliche-geschlechtsorgane-anatomie-708673.html>
- Köhle A.-B. (2023). Die Pille Absetzen: Was beachten?. Wechsel des Verhütungsmittels, Kinderwunsch: Was passiert nach Absetzen der Pille im Körper? Wie schnell können Frauen wieder schwanger werden? Die wichtigsten Fakten. In Apotheken Umschau (Hrsg.). Zugriff am 28.08.2023 von <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sex/die-pille-absetzen-was-beachten-791571.html>
- Lin, G., Siddiqui, R., Lin, Z., Blodgett J. M., Patel S. N., Truong K. N. & Mariakakis A. (2023). Blood glucose variance measured by continuous glucose monitors across the menstrual cycle. *npj Digit. Med.* 6, 140. <https://doi.org/10.1038/s41746-023-00884-x>
- Matsumoto, T., Ushiroyama, T., & Tatsumi, N. (2007). Lower peripheral circulation in eumenorrheic young women with premenstrual symptoms. *BioPsychoSocial medicine*, 1, 8. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-1-8>

# Literatur

---

- McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., Dolan, E., Swinton, P. A., Ansdell, P., Goodall, S., Thomas, K., & Hicks, K. M. (2020). The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrhic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 50(10), 1813–1827. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01319-3>
- Müller S. (2023). Zentrum der Gesundheit. Mönchspfeffer – Die Heilpflanze bei Frauenbeschwerden. Zugriff am 27.08.2023 von <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/moenchspfeffer>
- Nicolaysen S. (2021). Das sind die 10 typischen Anzeichen. Zugriff am 25.08.2023 von <https://www.eltern.de/kinderwunsch/familienplanung/natuerliche-familienplanung/eisprung-symptome>
- Rehberg C. (2023). Zentrum der Gesundheit. PMS: Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Zuletzt zugegriffen am 23.08.23 von <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/frauenkrankheiten/weitere-frauenerkrankungen/pms>
- Schulthess C. (2021). Was die Religionen über die Menstruation sagen. Zugriff am 28.08.2021 von <https://www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/gefaehrlich-unrein-was-die-religionen-ueber-die-menstruation-sagen>
- Schwarz E. (2019). Schlafstörungen bei Frauen. In *Med. Specialists Magazin* (Hrsg.). Zugriff am 26.08.2023 von <https://magazin.med-specialists.com/medizin/schlafstoerungen-bei-frauen/>
- Süddeutsche Zeitung (2017). Nepal stellt Verbannung von Frauen während Menstruation unter Strafe. Zugriff am 28.08.2023 von <https://www.sueddeutsche.de/panorama/frauenrechte-nepal-stellt-verbannung-von-frauen-waehrend-menstruation-unter-strafe-1.3623305#:~:text=Im%20Hinduismus%20gilt%20eine%20Frau,zu%20verweisen%20%2D%20in%20den%20Kuhstall.>
- Vistad, T. (2023). The Effects of Cardiovascular Exercise on a Female's Mood during Menstruation [Thesis, Concordia University, St. Paul]. Zugriff am 26.08.2023 von [https://digitalcommons.csp.edu/kinesiology\\_masters\\_science/11](https://digitalcommons.csp.edu/kinesiology_masters_science/11)
- Zinner F. (2021). Menstruation wirkt sich auf Arbeit aus – und andersrum!. In *mdr Wissen* (Hrsg.). Zugriff am 27.08.23 von <https://www.mdr.de/wissen/weltmenstruationstag-nachtschicht-unregelmaessige-periode-100.html>