

L I T E R A T U R V E R Z E I C H N I S

- Abel, W. (2022, 23. März). *Der weibliche Zyklus und seine innere Dimension*. Ayurveda Journal. <https://www.ayurveda-journal.de/der-weibliche-zyklus-und-seine-innere-dimension/>
- Alfred, J. (2006). *Brains and realities*.
- Almássy, G. (2014, 28. August). *PMS (Prämenstruelles Syndrom)*. MeinMed.at. <https://www.meinmed.at/krankheit/pms-syndrom/1505>
- Apothekerverlag, Ö. (o. D.). *Alarmstufe: PMDS*. Alarmstufe: PMDS | Deine Apotheke. <https://www.deineapotheke.at/gesundheit/kein-tabu/alarmstufe-pmds-861517>
- Ayoub, N. (2019, 7. August). *Vegane Influencerin bekommt ihre Periode nicht mehr – und macht ihre Ernährung dafür verantwortlich*. Utopia.de. <https://utopia.de/instagram-youtube-vegane-influencerin-periode-131757/>
- Ayurveda im weiblichen Zyklus*. (o. D.). <https://nayu.life/articles/ayurveda-im-weiblichen-zyklus>
- Beyerle, J. (2022, 14. Juni). *5 Heilpflanzen für einen harmonischen Zyklus*. MYLILY. <https://mylily.eu/de-at/blogs/zyklus/5-heilpflanzen-fuer-einen-harmonischen-zyklus>
- Bhajan. (2008). *Lehrer, -innen für das Wassermann-Zeitalter: AnleiterIn. Textbuch : Ausbildungsbuch Theorie / [Übers. dt. Fassung Bibi Naki Kaur Wiechmann ; Sarb Sarang Kaur Lattewitz]*.
- Bunte.de Redaktion. (2020, 10. Dezember). *Unregelmäßiger Zyklus: Diese natürlichen Mittel helfen wirklich*. BUNTE.de. <https://www.bunte.de/health/gesundheit/frauengesundheit/unregelmässiger-zyklus-diese-natuerlichen-mittel-helfen-wirklich.html>

- Cover Media. (2019, 3. Mai). *Essen nach dem Zyklus: Die richtige Ernährung für jede Zyklusphase*. FIT FOR FUN. <https://www.fitforfun.de/news/essen-nach-dem-zyklus-die-richtige-ernaehrung-fuer-jede-zyklusphase-357667.html>
- Die besten Kräutertees für Frauen | Starke Regelblutung. (o. D.). <https://www.starke-regelblutung.at/blog/die-besten-kraeutertees-fuer-frauen>
- Die schöne Kunst des Innehaltens: durch Meditation zu innerem Frieden finden. (2012). *Endometriose* ». (o. D.). <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/erkrankungen/endometriose/>
- Endometriose: Die große Unbekannte. (o. D.). science.ORF.at. <https://science.orf.at/v2/stories/2969798/>
- Erdbeerwoche. (2022, 24. Oktober). *erdbeerwoche-Menstruations-Umfrage*. <https://erdbeerwoche.com/erdbeerwoche-menstruations-umfrage/>
- Frawley, D., Ranade, S. & Lele, A. (2003). *Ayurveda and Marma therapy: Energy Points in Yogic Healing*. Lotus Press.
- Garthen, J. (2018). *Der Weg in deine Mitte: ACHTSAMKEIT · GELASSENHEIT · SELBSTREFLEXION Inkl. Übungen Für Jeden Tag*.
- Gawain, S. (1989). *The male and female within* (2022. Aufl.). New World Library. Hörbuch audible Dezember 1999
- gesundheitsinformation.de. (o. D.). *Endometriose | Symptome, Diagnose & Behandlung*. <https://www.gesundheitsinformation.de/endometriose.html>
- Grunert, D. (2007). *Einfach meditieren: Buch*.
- Harant, A. (2022, 24. Oktober). *Deine Periode bleibt aus?! Was tun bei unregelmäßigem Zyklus?* Erdbeerwoche. <https://erdbeerwoche.com/meine-regel/deine-periode-bleibt-aus-was-tun-bei-unregelmassigem-zyklus/>
- Harant, A. (2023, 16. Januar). *Wie Ernährung deinen Zyklus beeinflusst*. Erdbeerwoche. <https://erdbeerwoche.com/meine-regel/wie-ernaehrung-deinen-zyklus-beeinflusst/>

- Hull, R. & Hornung, T. (1971). *Alles ist erreichbar (How to get what you want, dt.) Die persönliche Erfolgsschule*. Rowohlt Taschenbuch; 30. Edition (1. August 1975)
- <https://www.ayurfood.ch/author/daniela/#author>. (2022, 8. August). *Zyklisch leben: Ayurveda Frauenheilkunde - Ayurfood - . Ayurfood - Ayurvedic recipes, yoga and life.*
<https://www.ayurfood.ch/zyklisch-leben-ayurveda-frauenheilkunde/>
- Jung, L. & Jung, C. G. (2022). *Archetypen: Urbilder und Wirkkräfte des Kollektiven Unbewussten*. (2022. Aufl.). Patmos Verlag.
- Just a moment. . .* (o. D.). <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/ashwagandha>
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Gesund durch Meditation: das große Buch der Selbstheilung*.
- Kempton, S. (2012). *Meditation: das Tor zum Herzen öffnen*.
- Kohtes, P. J. (2012). *Das Buch vom Nichts: Mit Zen zu einem Leben in Fülle*. GRÄFE UND UNZER.
- Krüger, L. (2023, 12. Januar). *Ayurveda für Frauen: Der weibliche Zyklus im Überblick*.
 Laura Krüger. <https://www.laura-krueger.com/ayurveda-fuer-frauen-weiblicher-zyklus/>
- Long, B. (2004). *Sexuelle Liebe auf göttliche Weise*.
- Maharshi, R. (2015). *Nan Yar: Wer bin ich?* (1. Aufl.). Open Sky Press Ltd. Niederlassung Deutschland.
- MASc, V. L. (1999). *The complete book of Ayurvedic home remedies: Based on the Timeless Wisdom of India's 5,000-Year-Old Medical System*. Harmony.
- Mens-Beschwerden - Traditionelle Chinesische Medizin - Acusana Zürich*. (o. D.).
<https://www.acusana.ch/indikationen/mens-beschwerden>

- Mongan, M. F. (2018). *HypnoBirthing. Das Original - 6. aktualisierte Auflage: Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt. Mit Audio-CD. [Die Mongan-Methode - 10.000-fach bewährt!]*. Mankau Verlag GmbH.
- Muktibodhananda, S. (1993). *Hatha Yoga pradipika*. Bihar School of Yoga.
- Naser, J. (2020, 4. August). *So sieht eine zyklusgerechte Ernährung aus*. Goodmoon.
<https://goodmoon.de/blogs/news/so-sieht-eine-zyklusgerechte-ernaehrung-aus>
- Osho, O. (2005). *Freiheit: Der Mut, Du selbst zu sein / Freiheit, einfach du selbst zu sein und an jedem Augenblick des Lebens wahrhaftig teilzunehmen (0)* (11. Aufl.). Allegria Taschenbuch.
- Osho, O. & Kieffer, P. I. (2004). *Mut: Lebe wild und gefährlich / Sprich nicht von Unsicherheit, nenne es Freiheit (0)* (18. Aufl.). Allegria.
- Osho. (2005). *Sex - das missverstandene Geschenk: Sexualität, Liebe und höheres Bewusstsein*.
- Osho. (2004). *Tantra, Spiritualität und Sex*.
- Ott, U. (2010). *Meditation für Skeptiker: ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. O.W. Barth.
- Pfann, P. (2021, 4. Mai). *Menstruationsbeschwerden lindern*. Petra Pfann.
<https://petrapfann.at/menstruationsbeschwerden-lindern/>
- PMS - Prämenstruelles Syndrom*. (o. D.). Gesundheitsportal.
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sexualorgane/weibliche-hormone-zyklus/pms.html>
- Regelschmerzen*. (o. D.). Deine Gesundheitswelt. <https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/regelschmerzen>
- Regelschmerzen (Dysmenorrhoe)*. (2019, 17. Juli). Die Techniker.
<https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und->

[medizin/gynaekologische-und-urologische-erkrankungen/regelschmerzen--
dysmenorrhoe-2017308?tkcm=ab](https://www.medizin/gynaekologische-und-urologische-erkrankungen/regelschmerzen--dysmenorrhoe-2017308?tkcm=ab)

- Ricker, H. (2012). *Achtsamkeit: die höchste Form des Selbstmanagements*.
- Saraswati, S. S. (2003). *Asana Pranayama Mudra Bandha*.
- Saraswati, S. N. (2009). *Prana and Pranayama*.
- Schache, R. (2015). *Das Geheimnis meines Spiegelpartners: Die Beziehung als Weg zur inneren Befreiung*. Heyne Verlag.
- Schäfer, H., Hạnh, T. N. & Verlag, A. (2016). *Einfach lieben*. Argon Verlag.
- Shan, H. (2011a). *Das Geheimnis des Loslassens: Der Schlüssel zu wahren Glück und innerem Wohlbefinden*.
- Statista. (2022, 18. Mai). *Umfrage unter Frauen zu den häufigsten Menstruationsbeschwerden*.
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1268407/umfrage/umfrage-unter-frauen-zu-den-haeufigsten-menstruationsbeschwerden/>
- Stibal, V. (2011). *Theta Healing: die Heilkraft der Schöpfung*.
- Stibal, V. (2011b). *Theta Healing: die Heilkraft der Schöpfung*.
- Stiegler, R. (2017). *Im Einklang Leben: Spirituelle Grundhaltungen und Alltag*.
- Thích-Nhất-Hạnh. (2010). *Das Wunder der Achtsamkeit: Einführung in die Meditation*. Theseus im Kamphausen Verlag.
- Thích-Nhất-Hạnh. (2011). *Jeden Augenblick genießen: Übungen zur Achtsamkeit*.
- Tolle, E. & Ifang, E. (2015). *Eine neue Erde: Bewusstseinssprung anstelle von Selbstzerstörung* (10. Aufl.). Arkana.
- unbekannt, E. (2022, 5. September). *Menstruationsbeschwerden – Ursachen & Überblick*. ELANEE. Abgerufen am 24. Januar 2023, von
<https://elanee.de/menstruationsbeschwerden/>

unbekannt, R. (2021, 12. Januar). *Umfrage*. READY FOR RED. Abgerufen am 24. Januar

2023, von <https://www.ready-for-red.at/umfrage-menstruation/>

User, S. (o. D.). *Zahlen und Fakten*. [https://www.regelschmerzen-ratgeber.de/was-sind-](https://www.regelschmerzen-ratgeber.de/was-sind-regelschmerzen/zahlen-und-fakten)

[regelschmerzen/zahlen-und-fakten](https://www.regelschmerzen-ratgeber.de/was-sind-regelschmerzen/zahlen-und-fakten)

Veit, E. (1998). *Das Ayurveda Heilkundebuch: Selbstbehandlung nach der indischen Naturmedizin*.

Vitti, A. (2014). *WomanCode: Perfect Your Cycle, Amplify Your Fertility, Supercharge Your Sex Drive, and Become a Power Source* (Reprint). HarperOne.

Was ist Endometriose? - Endometriose Vereinigung Deutschland e.V. (o. D.).

<https://www.endometriose-vereinigung.de/was-ist-endometriose.html>

Wehrmann, J. (2022, 25. April). *Ernährung im Zyklus: Die richtige Ernährung für jede*

Zyklusphase. Utopia.de. <https://utopia.de/ratgeber/ernaehrung-im-zyklus-die-richtige-ernaehrung-fuer-jede-zyklusphase/>

Wien, M. U. (o. D.). *Endometriose: Bis zu 300.000 Frauen in Österreich betroffen* | MedUni

Wien. Medizinischen Universität Wien. <https://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/detailseite/2019/news-im-maerz-2019/endometriose-bis-zu-300000-frauen-in-oesterreich-betroffen/>

Zyklusgerechte Ernährung - Schwanger.at. (2021, 13. September).

<https://www.schwanger.at/artikel/zyklusgerechte-ernaehrung.html>