



## *Literatur- & Ressourcenliste für dein rundes, zyklisches Leben*

Als gelernte Buchhändlerin ist es mir ein Anliegen, Bücher in kleinen, lokalen Buchhandlungen zu kaufen. Amazon, Weltbild & Co. überleben auch ohne mich. Vielleicht magst du das auch so machen? Und stell dir mal vor, dann musst du unter Umständen auf eine Bestellung WARTEN! Wie krass ist das denn? Haha. Es muss eben nicht immer-alles-sofort zur Verfügung stehen, wie wir ja jetzt wissen ☺

### Bücher:

- Roter Mond, von der Kraft des weiblichen Zyklus. Miranda Gray, 978-3-943793-48-2
- Das Buch der Tage, Sabine Maier, 978-3-903070-07-3
- Das Tage-Buch, Heike Kleen, 9783453604476
- Ebbe & Blut, Alles über die Gezeiten des weiblichen Zyklus, 978-3-8338-6112-3
- Frauen Körper, Frauen Weisheit, Dr. med. Christiane Northrup, 978-3-932023-22-4
- Regelschmerz ade! Die freie Menstruation: Methode ohne Binden, Tampons und Co, 978-3-902647-45-0
- Drachenzeit: Die verborgene Kraft der Menstruation, Luisa Francia, 978-3881041652
- Luna – Frau und Zyklus, Mary Anne Imhof, 3-906130-01-0
- Töchter der Mondin, Cambra Maria Skadé, 3-935581-19-x
- Die glückliche Gebärmutter, selbstheilende Kraft bei Unterbauchbeschwerden, Gabriele Pröll, 978-3-938580-70-7
- Das Geheimnis der Menstruation, Gabriele Pröll, 3-442-21676-1
- Mond – Geschichten aus aller Welt, Christine Brand, 978-3-293-00498-6
- Bewährte Aromamischungen, Ingeborg Stadelmann, 978-3-9803760-1-3
- Pflanzliche Urtinkturen, Roger und Hildegard Kalbermatten, 978-3-03800-601-5
- Alchemilla, eine ganzheitliche Kräuterheilkunde für Frauen, M. Madejsky, 978-3-442-14191-3





### Bücher für Mädchen und Mädchen und junge Frauen:

- Vom Mädchen zur Frau – ein märchenhaftes Bilderbuch für alle Mädchen, die ihren Körper neu entdecken, Nicole Schäufler, 978-3-903085-18-3
- Liliths Schatz, Eine Geschichte über die Sexualität, die Lust und den Menstruationszyklus, Bilderbuch, 978-3-200-03957-5

### Englische Bücher:

- Code Red – know your flow, unlock your monthly super powers and create a bloody amazing life. Period. Lisa Lister, 978-0-9932100-0-6
- Moontime, Lucy H. Pearce, 978-1-910559-06-2
- Reaching for the Moon, Lucy H. Pearce, 978-1-910559-08-6 -> super Buch für Teenager
- Full Circle Health, integrated health charting for woman, Lucy H. Pearce, 978-1-910559-22-2
- WITCH – Lisa Lister, 9781781807545
- Wild Power, Discover the Magic of Your Menstrual Cycle and Awaken the Feminine Path to Power, Alexandra Pope and Sjanie Hugo Wurlitzer, 978-1-78180-758-3
- The Pill – are you sure it is for you? Alexandra Pope, 978-1741750799
- Womb Alchemy – bringing awareness to women's cycles through food and ritual, Atourina Charles, no ISBN
- Maiku discovers Red Moon – Handbook to help you understand and use the gifts of your Menstrual Cycle. Für Teenager aber auch Erwachsene. Illustriert Miranda Greys Buch 'Roter Mond', siehe oben.

### DVD:

- The Moon Inside You (Englisch, Untertitel in Deutsch, Französisch, Spanisch, weitere)





### Coole Facebook-Seiten:

- MONDZEIT \* Dein Zyklus, dein Kompass! (Josiannes Gruppe, olé, komm auch!)
- Occuppy Menstruation (Engl.)
- The Happy Womb / Lucy H. Pearce (Engl.)
- The Sassy SHE / Lisa Lister (Engl.)
- Red School / Alexandra Pope and Sanje Hugo Wurlitzer (Engl.)
- Innerseasons (Engl.)
- Themenstruationrevolution/ (Engl.)

### Bezugsquellen für Menstassen, Baumwollbinden und andere tolle Weibersachen

Schweiz:

- [ladyplanet.ch](http://ladyplanet.ch)
- [purpurtage.com](http://purpurtage.com)

Deutschland:

<https://natuerlich-almo.de/>

Österreich:

<https://www.erdbeerwoche-shop.com/>

### Zwei wunderbare Zyklus-Helfer (aus England und Irland):

Moonwisdom Mandala: <https://thehappywomb.com/shop-3/moon-dial/>

Inner Season: die geniale Jahreszeiten – Zyklusuhr von Samjhana Moon:  
<http://innerseasons.com/?afmc=JHB>

