Hallo, mein Name ist Anna Buzzoni. Ich bin Expertin für Menstruationsgesundheit, Beraterin und Lehrerin im Projekt "Wissen durch Teilhabe 2022", das von der feministischen, queeren und migrantischen Organisation trixiewiz e.V. ins Leben gerufen wurde. Außerdem bin ich eine zertifizierte Sensiplan-Lehrerin. Sensiplan ist eine deutsche Methode, die jede menstruierende Person verwenden kann, um die Menstruationshormone und menstruelle Gesundheit zu verstehen. Mehr über mich finden Sie auf der Website studiomedulla.com

Zyklizität kennzeichnet nicht nur den weiblichen Körper im fruchtbaren Alter, sondern ist eine Grundeigenschaft aller Menschen und aller Lebewesen auf der Erde sowie dem Planeten selbst: von der Zelle bis hin zur Gesteinsbildung und der geologischen Zeit. Auch der menschliche Geist funktioniert auf diese Weise. Zyklizität ist ein Wesensmerkmal des Universums.

Das Außergewöhnliche daran ist, dass die Zyklizität nicht abstrakt ist: Jeder Zyklus wird von einem einzigen Entwurf (Blueprint) geformt, und als solcher ist jeder Zyklus im Wesentlichen mit allen anderen identisch. Überrascht? Atmen Sie tief durch. Herzlichen Glückwunsch! Sie haben soeben in Sekundenschnelle nachgeahmt, was in Menstruationszyklus passiert, der einen Monat dauert. Oder denken Sie an den 24-Stunden-Zyklus: Nacht, Morgen, Nachmittag und Abend. Diese vier Tageszeiten haben die gleiche "Aufgabenbeschreibung" und die gleichen Merkmale wie die vier Phasen des Menstruationszyklus.

Diese etwas ungeheuerliche Aussage ist das Ergebnis jahrelanger Forschung, die sich auf meiner vergleichenden und interdisziplinären Analyse von mehr als 20 Zyklen basiert, ausgehend von Naturwissenschaft und gesammelten Beweisen. Das Ergebnis nenne ich "zyklische Blaupause" oder "Matrix".

Dieses einzigartige Modell hat außergewöhnliche Auswirkungen, auch auf alltägliches Leben. Es ermöglicht uns unter anderem Wissen von Zyklen, die wir sehr gut kennen (auch wissenschaftlich), auf Zyklen zu übertragen, über die wir wenig wissen oder die zu Unrecht von Geheimnissen, Tabus und Aberglauben umhüllt sind, wie der Menstruationszyklus.

Eine der ersten Erkenntnisse aus meiner Analyse und aus den wissenschaftlichen Erkenntnissen der letzten Jahre ist, dass es beim Menstruationszyklus nicht nur um die Schwangerschaft geht. Sein Zweck ist es, alles von uns Geschaffenes, sei es Ideen, Projekte, Werte oder Kinder, auf die Welt zu bringen.

Der Menstruationszyklus ist darüber hinaus ein Lebenszeichen. Ein gesunder Menstruationszyklus schützt - um nur einige Beispiele zu nennen - das Herz, die Knochen und die Brüste. Er ist ebenfalls wichtig für die psychische Gesundheit und kann ein funktionelleres sowie tieferes Verständnis der Realität vermitteln.

Die „Blaupause“ lehrt uns auch, dass jede Phase Nummer 4 eines jeden Zyklus (wie z.B. die prämenstruelle Phase) dazu dient, uns zu sensibilisieren, denn es ist die Phase, in der Aufklärung, Prüfung und endgültige Ernte stattfinden.

Die Testphase (denken Sie z. B. an das Testen von Prototypen) dient in erster Linie dazu, Probleme an die Oberfläche zu bringen, damit sie nicht in den nächsten Zyklus übergehen. Da der Menstruationszyklus dazu dient, unsere Geschöpfe zur Geburt zu bringen, spricht eine schwierige prämenstruelle Phase für uns von einem inneren und/oder äußeren Kontext, der der Geburt "feindlich" gegenübersteht. Vorbestehende Gesundheitsprobleme, Ängste und Ungleichgewichte in der Psyche verstärken sich ebenfalls.

Obwohl die prämenstruelle Phase eine große Kraft und ein*e Bündnispartner*in ist, führen Tabuisierung und mangelnde Aufklärung dazu, dass menstruierende Menschen diese Signale nicht verstehen, was leider zu einer Quelle der Verwirrung und Frustration wird. Wenn wir uns abends (in der vierten Phase des 24-Stunden-Zyklus) müde, nervös und unwohl fühlen, würden wir niemals mit dem Finger auf unseren zirkadianen Rhythmus und die Hormone zeigen, die abends in Umlauf kommen.

Das Unwohlsein kommt von einer schlecht verwalteten Ansammlung von "Giftstoffen" oder von zu vielen Verpflichtungen, die nicht durch Selbstfürsorge ausgeglichen werden.

Warum also zeigen alle mit dem Finger auf die Menstruationshormone und die Ärzte sind bereit, den Menstruationszyklus durch Verhütungshormone ganz zu unterdrücken?

Die Verwendung von Pille & Co. zu nicht-empfängnisverhütenden Zwecken ist - von wenigen extremen Ausnahmen wie der schmerzhaften Endometriose abgesehen - das Gleiche, als würde man ein Licht am Armaturenbrett eines Autos sehen und die elektrischen Drähte durchschneiden. Das Licht geht aus, aber das eigentliche Problem bleibt bestehen. Der Zyklus verursacht keine Probleme, er deckt sie auf!

Phase 4 oder, in anderen Worten, die prämenstruelle Phase hat viele andere Vorrechte: Sie erhöht beispielsweise unsere Körpertemperatur und macht uns hungriger. Warum? Hier heißt das herrschende Hormon Progesteron, das schwangerschaftsfördernde Hormon. Im Grunde läuft es ungefähr so ab: Progesteron ruft die Schilddrüse an und sagt ihr: "Hey! Mach den Kamin an und deck den Tisch, weil wir vielleicht bald Gäste haben werden". Gäste oder, genauer gesagt, den Embryo. Progesteron bereitet das Nest vor, und jedes Nest, das etwas auf sich hält, ist warm, gemütlich und bietet Nahrung für den Nachwuchs.

Nicht nur die Phase 4 hat ihre Besonderheiten, sondern jede Phase des Zyklus.

Um ein paar kurze Beispiele zu nennen: die Menstruation (Phase 1) reinigt uns (wie der Schlaf im 24-Stunden-Zyklus), Phase 2, auch Follikelphase genannt, macht uns optimistischer, Phase 3, der Eisprung, lässt uns mehr Trinkgeld zu verdienen und erlaubt uns überzeugender zu sein: grünes Licht also für Gehaltserhöhungen, öffentliche Reden und alle Arten von (vernünftigen) Forderungen zu stellen.

Dank der Blaupause entdecken wir auch, dass Menstruationsschmerzen nicht normal sind, es sei denn, es handelt sich nur um Kontraktionen. Es ist normal, die Kontraktionen zu spüren.

Die Gebärmutter ist ein Muskel, und als solcher zieht sie sich zusammen und entspannt sich. Das gilt auch für das Herz. Wenn das Herz bei jeder Wehe schmerzen würde, wären wir besorgt, nicht wahr? Obwohl die Gebärmutter nicht die gleiche hierarchische Bedeutung wie das Herz hat (sie dient nicht dem Überleben, sondern "nur" der Schöpfung), sehe ich nicht ein, warum es anders sein sollte.

Der Menstruationsschmerz ist der einzige Schmerz, der von der Medizin so behandelt wird, als sei er normal, obwohl er das nicht ist: Er ist ein Signal, dass etwas nicht stimmt. Glücklicherweise haben viele Ärzte dies erkannt und führen gründlichere Untersuchungen durch.

Schlaf, Körperhaltung, Bewegung, um nur ein paar zu nennen, spielen eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Menstruation und gleichzeitig für Menstruationsstörungen wie Krämpfe, Unregelmäßigkeiten, polyzystisches Ovarialsyndrom oder prämenstruelles Syndrom. Das gilt auch für die Ernährung!

In den letzten 100 Jahren haben wir das erlebt, was Wissenschaftler*innen die "große Beschleunigung" nennen. Alle Indikatoren für Umweltgifte sind stark angestiegen. Unsere Ernährung ist heute arm an Ballaststoffen und reich an Pestiziden, Düngemitteln und Zucker. Modediäten, die oft schädlich sind, liegen voll im Trend. Molkereiprodukte und Fleisch werden missbraucht und stammen von leidenden, drogensüchtigen und terrorisierten Tieren.

Terror, Bewegungsmangel und ganz allgemein die Störung des natürlichen Rhythmus der Tiere machen unsere Lebensmittel und den Boden, in dem sie geboren werden, arm an Nährstoffen und reich an endokrinen Disruptoren, d.h. synthetischen Substanzen, die die normale Funktion unserer Hormone verändern, unabhängig von Geschlecht, Gender, Lebensraum, Kultur und Alter.

Denken Sie an Zucker: Mehrere Jahrhunderte konsumieren wir ihn nur im Sommer und im Frühherbst, durch reife Früchte. Früchte, die reich an Ballaststoffen sind und die den richtigen Stoffwechsel des Zuckers ermöglichen.

Heute ist der Zucker überall. Fitnessgurus wollen sogar, dass wir Shakes und Smoothies trinken und preisen sie als natürliche Heilmittel und gute Ersatzalternative, aber in Wirklichkeit sind sie wie ein Stück gefüllter Kuchen zu behandeln: Ab und zu ist in Ordnung, aber nicht jede Woche, geschweige denn jeden Tag.

Die "weiblichen" Diäten sind immer "fettarm", aber niemand bringt uns bei, dass Hormone Fett und Cholesterin brauchen.

Die ursprüngliche Mittelmeerdiät mit vielen Hülsenfrüchten, etwas Fisch, Fleisch und Käse in hoher Qualität ist die beste der Welt. Darin sind sich die Wissenschaftler einig.

Abgesehen von Unverträglichkeiten oder individuellen Besonderheiten ist sie deshalb auch am besten gegen alle Störungen des Menstruationszyklus geeignet, sowohl die körperlichen als auch die psychischen.

Es gibt so viele Mythen über den Menstruationszyklus zu zerstreuen, und diejenigen, die es tun, ahnen oft gar nicht, welch eine Bereicherung das Menstruationsbewusstsein und die Kenntnisse darüber bringen können.

Wir können zum Beispiel feststellen, dass die Menstruation keine gültige Verhütungsmethode ist. Der Grund dafür ist nicht, dass wir während der Menstruation einen Eisprung haben, sondern vielmehr unseres erstaunlichen Zervixschleims: er kann Spermien fünf Tage lang in unserem Körper überleben lassen, um auf den Eisprung zu warten.

Außerdem lässt sich der Zeitpunkt des Eisprungs nie im Voraus bestimmen (auch nicht mit Ovulationsstäbchen, die offiziellen Quellen wie der WHO zufolge zu 40 bis 100 Prozent falsch sind, je nachdem, wer man ist). Die Menstruation kann jedoch im Voraus vorhergesagt werden. Vorausgesetzt, man hat einen Eisprung, auch wenn man einen sehr unregelmäßigen Zyklus hat: Ein Thermometer und ein paar einfache methodische Tricks genügen, um das Einsetzen der Menstruation 9 bis 13 Tage im Voraus vorherzusagen. Das hätte man früher wissen müssen!

Und nicht nur das, die Menstruationsaufklärung lehrt uns auch, dass sich unsere Immunabwehr verändert: Während der Menstruation und des Eisprungs ist sie geringer. Die Großmütter hatten also Recht! Damals gab es noch keine Föhne und Heizkörper, und deshalb wurde das Waschen der Haare während der Menstruation nicht empfohlen. Ich schlage vor, eine Schweigeminute für die Vorfahren einzulegen, die in den letzten Jahren weit und breit geschlagen wurden.

Das fehlende Bewusstsein und die mangelnde Aufklärung über die Menstruation - und ganz allgemein über den Körper - führt dazu, dass wir dort Monster sehen, wo es keine gibt. Noch schlimmer ist, dass wir nicht erkennen, welchen Schatz wir in uns tragen, der unter anderem das perfekte Rezept gegen die ökologische Krise ist: unsere natürlichen Zyklen.