

## TEIL 1 DES DRACHENKURSES

Sitzt du NACKT vor dem Spiegel? Gut.

Damit du nicht erfrierst, fangen wir gleich an:

nämlich bei der Anatomie der Frau:

Wie heißen all die schönen Frauenorgane? Bitte schreib sie hier auf!

1) VULVA (Starthilfe)

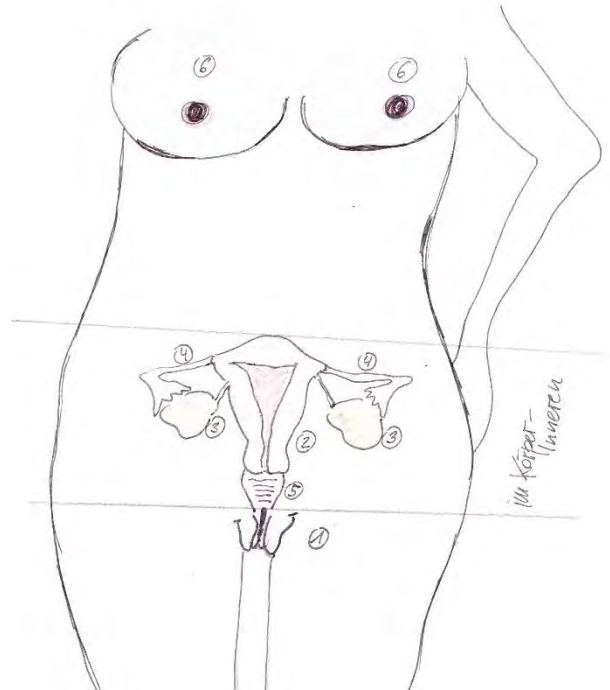
2)

3)

4)

5)

6)



Welche Teile der VULVA kannst du in dieser Skizze erkennen und benennen?

Warum ist die Vulva für die Frau überhaupt wichtig? A, B, C, D?

A Sie besitzt die meisten sensiblen Nervenfasern in größter Dichte.

B Sie ist das SICHTBARE äußere Geschlechtsorgan der Frau, und damit Identifizierungsorgan Nummer 1, denn Brüste haben auch dicke Männer.

C Sie ist leider noch das unerforschtteste Gebiet auf der ganzen Welt.

D Sie macht eine Frau sehr lustig, wenn sie weiß, dass sie eine hat und weiß, was sie damit machen kann.



Weibliche Anatomie geklärt?

Gut, dann starten wir mit deiner

1. Zyklusphase. Trompeten und Paukenschläge ertönen ....

Das ist die MENSTRUATIONSPHASE ....

und weil das so unglaublich mühsam klingt, nennen wir Sie einfach -----

--> deinen zyklischen **WINTER**

**Der Winter ist der START in den Zyklus.**

**Der Winter ist deine Blutungszeit.**

**Der Winter startet mit Zyklustag Nummer 1.**

Deine Blutung, liebe Drachenreiterin, entsteht

**alle 21 bis 35 Tage und dauert 3 -6 Tage.**

Und das ist in diesem Zeitrahmen immer noch natürlich und regelmäßig! Während der Blutung verbrauchst du am Tag circa 4-6 Binden oder dann klingt die Blutung wieder ab.



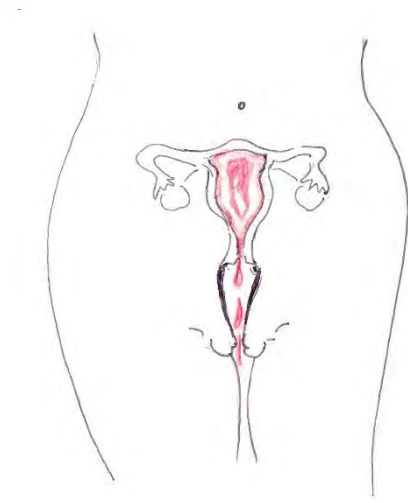
So, das war der sachliche allgemeine GÄHN-Teil, jetzt wird es wieder spannender:

**Im Winter verabschiedet sich etwas ALTES, damit etwas NEUES entstehen kann.**

Deine Gebärmutter-Schleimhaut löst sich ab, damit eine neue entstehen kann.

Und damit du diese Schleimhaut nicht jedes Mal mit einem Staubsauger absaugen musst, hat sich deine Natur etwas sehr Intelligentes überlegt .....

Es öffnen sich kleine Blutgefäße.



Das heißt, die Gebärmutter Schleimhaut blutet ab.  
Das ist doch clever gelöst, oder?!

Du musst also nur noch das Blut auffangen – am besten in einer schönen weißen Unterhose, damit es jeder sehen kann. Ok, das war ein Scherz. Aber warum auch nicht? Immerhin wirkt es wie ein kleines Wunder, dass eine Frau einfach so und ohne Verletzung, sogar ohne die aller kleinste Mini-Schramme, lustig vor sich hin bluten kann.

Blut ist außerdem dein wichtigster Lebenssaft. Und wie du weißt, **Lieblings-JUICE** aller Vampire!

Das liegt daran, dass dieser rote Saft für das menschliche Leben so wichtig ist - mit allem, was so herumschwimmt: rote und weiße Blutkörperchen, Immunzellen, Blutplättchen, Mineralstoffe und vieles mehr. In deinem eigenen **Spezial-zusammengemixten-Menstruations-Cocktail** schwimmt außerdem noch deine Gebärmutter Schleimhaut! Sie

alleine hilft, dass aus einer Zelle ein ganzer Mensch entstehen kann. Stell dir einmal vor, was an Nährstoffen in so einer Schleimhaut enthalten sein muss, damit dieses Wunder funktionieren kann!



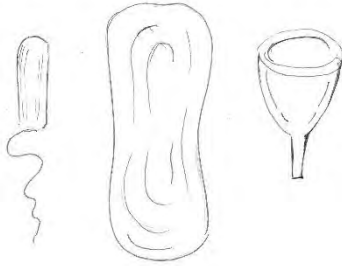
Zusammengefasst ist also der gesamte Inhalt Deiner Regelblutung reich an Nährstoffen, Immunzellen PLUS einer Super-Power-Schleimhaut. Damit könntest du sämtliche Rosen in deinem Garten düngen!

Falls du gerade keine Rosen findest, nicht einmal ein kleines Gänseblümchen, kannst du dein Blut auch in einer Binde oder über einen Tampon auffangen und in der Klomuschel versenken - aber bitte nicht den Tampon oder die Binde - beide landen besser im Mülleimer.

..... Ach ja, und dann gibt es noch so lustige Menstruationstassen ....



Was erkennst du auf den folgenden Bildern?



1)

2)

3)

Frage nun an DICH: In welches Gebiet deiner allerschönsten Weiblichkeit legst du einen Tampon? \_\_\_\_\_

*Kleiner Tipp: Schreib jetzt bitte nicht „SCHEIDE“ auf das wertvolle Papier, denn dieses Wort stammt aus dem Mittelalter und hat bei uns neuzeitlichen Drachen-Frauen nichts mehr verloren. In früheren Zeiten hat man noch gedacht, dass eine Frau KEIN EIGENES GESCHLECHTSORGAN besitzt, nämlich nur eine kleine Öffnung zwischen den Beinen, also ein Loch. Das nannte man dann die Scheide, übertragen gesehen die Hülle für das männliche Schwert! Da Frauen aber sehr wohl ein eigenes Geschlechtsorgan besitzen, streiche bitte das Wort SCHEIDE aus deinem Sprachschatz und verwende lieber für den inneren Intimbereich, also den muskulären Tunnel zur Gebärmutter: \_\_\_\_\_ und für den äußeren Bereich, also für das sichtbare primäre Geschlechtsorgan: \_\_\_\_\_*

Bitte auch die nächsten Lücken ergänzen. Eine gute Hilfe ist diese Web-Site: [www.ob.de/benutzung-von-tampons](http://www.ob.de/benutzung-von-tampons)

\* Ein Tampon kann einige Stunden in der \_\_\_\_\_ verweilen. Die durchschnittliche Verweildauer liegt bei \_\_\_\_\_ Stunden. Eine Frau stirbt auf keinen Fall, wenn sie den Tampon einmal vergisst, sollte ihn dann aber sofort aus der \_\_\_\_\_ entfernen.

\* Die Menstruationstasse fängt mehr Blut auf als ein \_\_\_\_\_, besitzt aber keinen \_\_\_\_\_ und liegt deshalb meist länger in der \_\_\_\_\_.

*Für die weitere Anwendung aller weiblichen Hygiene-Artikel frag am besten deine Mutter oder deine Frauenärztin! Dein Vater kichert nur, und das hilft dir wenig.*

Frage an DICH: Wieso kann ein Tampon überhaupt SCHMERZFREI im Inneren der Vagina getragen werden? A, B oder C?

Antwort A: weil jeder Tampon mit Schmerzmittel beschichtet ist.

Antwort B: weil jeder Tampon durch das Blutaufsaugen schrumpft.

Antwort C: weil die Vagina kaum sensible Nervenfasern besitzt. Daher schmerzt auch eine Menstruationstasse nicht. (Und sicher nicht die Untersuchung bei der Frauenärztin, wenn sie später einmal notwendig ist ☺)



Nun zu DIR, meine liebe Zyklus-Starterin:

Bist du angeschnallt? Helm aufgesetzt?

Ist die Binde vorgelegt? Der Tampon ausgepackt? Dann darfst du aufstehen, deinen Drachenhut aufsetzen, .... und einmal so richtig laut losschimpfen:

*Wozu habe ich überhaupt diese blöde Blutung? Das braucht doch kein Mensch! ICH hab keinen Bock auf Blutung, und schon gar nicht 1 Mal im Monat! Das ist ein absoluter weiblicher Super-Mist! Wer hat das bloß erfunden? Und dann noch diese Schmerzen! ICH WILL DAS ALLES ÜBERHAUPT NICHT! Und wozu lese ich überhaupt dieses blöde Skript? Ich will kein Drache sein und auch kein Winter! So ein Kinderkram! Das hat mir meine Mutter schon wieder untergeschoben .... Mann oh Mann!*



Bist Du fertig? ..... gaaaanz sicher? Ist der Drachenrauch abgeklungen?

ICH GRATULIERE: jetzt hast du echte Drachenkraft gespürt, leider auf negative Weise, daher komme ich, deine liebe Frauenärztin, wieder aus meinem Versteck hervor und sage dir:



*R U H I G B L U T, im wahrsten Sinne des Wortes. Blut-zu -sehen oder regelmäßig-aus-dem-Nichts-zu-bluten ist – zugegeben - nicht jedermanns Sache. Aber dafür jeder FRAUs Sache! Ha! Dass du dich daran gewöhnen musst, kann ich gut verstehen. Aber die meisten Frauen haben das geschafft. Viele haben aber leider eine Sache nicht erkannt: Deine Monatsblutung abzulehnen wäre unglaublich schade für dich. Denn mit der Blutung entdeckst du besondere Seiten an dir und kannst du aus deiner zyklischen Winterzeit die allerbeste Zeit im Monat machen! Das ist kein Scherz, ehrlich!*

UND DAS GEHT SO ----)))



1) Nimm einfach an, dass die Natur dir gegenüber **positiv** eingestellt ist und es **IMMER GUT** mit dir meint. Dann hast du schon den ersten Schritt erledigt!

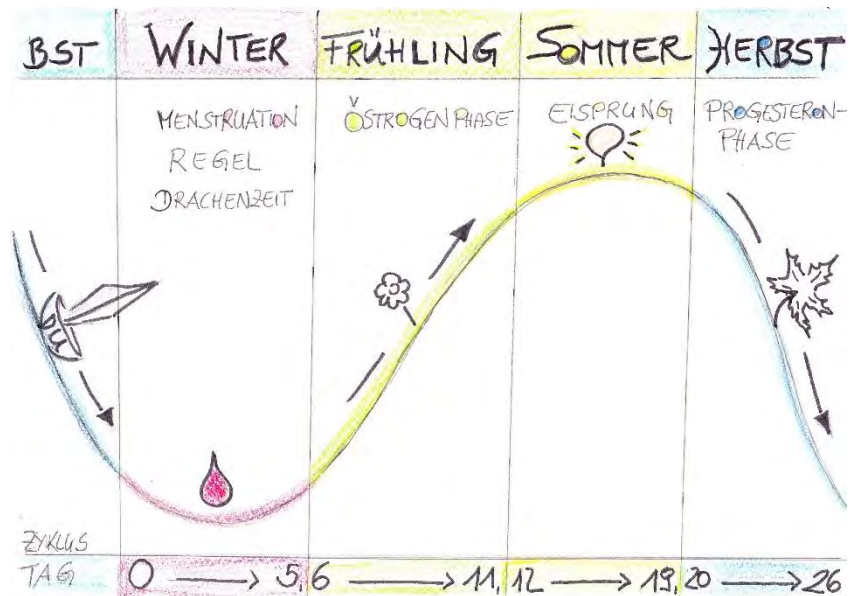
2) Der zweite Schritt ist folgender: Dein weiblicher Zyklus besteht aus einer

**HORMON-WELLE**, die dir die Möglichkeit gibt, mit ihr zu segeln oder zu schwimmen.

Wie du das machst, ist mir völlig egal. Hauptsache du ersäufst nicht. Aber in deinem Alter hat man ja das Seepferdchen gemacht, daher kann nichts schief gehen.

ALSO DANN LOS!

**GO WITH THE FLOW!**



Denn nur so kannst du die verschiedenen Wellen-Phasen für dein Leben nützen.



Im Winter des Zyklus ist die Welle im **Wellental**.

Auf dem **NULLPUNKT**. Es ist die **WENDE**.

Die alte Gebärmutter-Schleimhaut sagt **ADIEU**,

**der alte Zyklus verabschiedet sich.**



Es ist **Winter, Nacht, Ebbe**. Es ist die **Stille vor dem Sturm**.



Und was die Natur macht,  
das machst du genauso:

**Du ziehst Dich zurück!!!**

Dein Körper braucht jetzt eine **Auszeit**, Zeit, um  
sich neu zu orientieren.

Dein Segelboot möchte vor Anker gehen.

Dann kann auch dein Drache gemütlich ausdampfen.

Also, worauf wartest du?

Ist die Türe zu?

Das rote Drachenschild aufgehängt?

Sehr gut. Dann kannst Du NUN folgende VORTEILE aus deiner roten Phase ziehen:

- **Einmal so richtig gut im eigenen Körper ankommen**, ausschnafen, entspannen, heißt ja heute auch **CHILLEN!**
- **Einmal so richtig DRACHE sein dürfen** (je nachdem wieviel Rauch sich im letzten Monat angestaut hat!)
- Und dabei die allerbequemsten Klamotten anziehen – ))) ausgelatschte Hosen sind jetzt IN, Schickimicki-Jeans eher nicht ... und endlich einmal
- KEINE Schminke, dafür lieber eine Moorpackung ins Gesicht klatschen!
- im eigenen Zimmer tief rülpsen und es sich richtig gut gehen lassen  
.... mit .....



- Einrollen, Einkuscheln, Lieblingsmusik, Wärmflasche .... und **viel LIEBE für sich selbst**
- und dabei: die **allerbesten Ideen GRATIS dazu** erhalten, die du
- am besten gleich aufschreibst – in Tagebüchern, in Gedichten, Songtexten, in malerischen Farben, in was auch immer!

Wie geht DAS? Ich meine nicht das Rülpsen, sondern das mit den allerbesten Ideen: Die Chinesische Medizin erklärt das so: Wenn unten ein Ventil aufgeht, in diesem Fall in deinem Gebärmutterhals, geht auch oben eines auf, nämlich in deinem Kopf, das ist das **Super-Ideen-Einlass-Ventil**. Und wenn du einmal kurz inne hältst, sind sie alle da: **Die neuen IDEEN für deinen nächsten Zyklus!** Aber nur, wenn du dir die auch die Zeit für dich nimmst.

Damit du dir nun alle Winter-Bonuspunkte sichern kannst, sind hier noch einmal zusammengefasst die besten

### GEHEIMTIPPS FÜR DEN ZYKLISCHEN WINTER

- Zieh dich zurück, aber bleib nicht in einer Ecke hocken!
- Sei auch einmal **ALLEINE für DICH**: das macht dich unabhängig für die Zukunft!
- Bewege dich in deinem Tempo, dann fließt das Menstruationsblut besser ab. Empfehlenswert sind Tanzen oder lockeres Joggen mit Musik im Ohr!
- Alles wegschmeißen, was alt und nutzlos ist, aber **BITTE** lass den Opa sitzen!
- Zimmer aufräumen! (Sorry, aber für den Satz habe ich 100 Euro von deiner Mutter einkassiert)
- Überlege dir genau, was du in deinem nächsten Zyklus **BESSER** machen kannst, denn jetzt ist **IDEEN-ZEIT**, Traumzeit, Ausschnaufzeit.
- **DAHER** erstelle eine **LISTE**: Da gibt es sicher noch einiges, was du als alt abstempelst und vieles, was neu dazu kommen sollte.





Beispiel für eine Zyklische-Menstruations-Winter-Drachen-Aussortierliste, kurz

**ZMWDAL:**

MUSS WEG	MUSS NEU
Martina (spricht schlecht über mich, blöde Kuh)	Lukas (dringend ansprechen, ist einfach süß)
Pferde-Zeit reduzieren	Karate lernen (wegen Karl, der totalen Knallbirne)
Erdnuss-Kekse reduzieren	Getrocknete Mangostreifen sind auch ok
Frühstück mit Fruit Loops (leider geil)	Hirsefrühstück (sagt die Frauenärztin)
Twitter-Zeit reduzieren	Matheübungen (Mist!)
Blaues Kleid an das Schwesterlein zurückgeben	dafür neue Jeans kaufen mit Extra vielen Löchern
Nie wieder das F-Wort sagen	Neu: das D-Wort (hehe!)

**Du blutetest? Super! Aufgabe nun an DICH: erstelle DEINE eigene ZMWDAL!**

**Und weiter geht es mit den Geheimtipps für den Winter:**

- Ernähre Dich WARM, und nicht KALT (und Schokoriegel gehören leider zum KALTEN Mistkram-Essen) Vergiss nicht, es ist Winter; auch wenn gerade Sommer draußen ist, ist bei DIR Winter, hast du erstanden?!
- Warmes Essen heißt nicht aufgewärmtes oder mit der Mikrowelle heiß gemachtes Fast-Food, sondern in erster Linie **mit Liebe GEKOCHTES**. So ein herrliches Essen kann dann auch kühler verzehrt werden. DAHER fang an, selber zu kochen!



Denn: **selbständiges Kochen macht DICH stark für DEIN Leben!**

Beispiel zum Selbst-Kochen:

## Das POWER-DRACHEN-FRÜHSTÜCK

Das Frühstück ist in der Fünf-Elemente-Küche die wichtigste Mahlzeit am Tag, daher solltest du nie darauf verzichten! Wenn du mit einem guten Frühstück den Tag beginnst, hast du mehr Energie und isst automatisch weniger am Abend, was für deine Verdauung gesünder ist.

Zutaten für 1 Portion:

- 2 kleine Äpfel (oder anderes Obst, das gerade aktuell ist)
- 30 g Mandelblättchen
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- ½ Teelöffel Zimt
- 4 Esslöffel Wasser
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- ½ Teelöffel Kakaopulver
- 80 g gekochtes Getreide: Da gibt es zum Beispiel **Buchweizen, Quinoa, Hirse oder Reis** (Du kochst einfach einen riesigen Topf von deinem Lieblingsgetreide am Sonntagabend vor, das spart Zeit. Falls du es vergessen hast, nimmst du einfach Haferflocken oder andere Flocken und koch sie mit den Äpfeln mit.)

Die Mandelblättchen trocken in einer Pfanne anrösten, dann beiseite stellen.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.

Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen, dann den Ahornsirup dazu geben und aufschäumen lassen. Nun die Apfelstücke und den Zimt dazu geben und alles gut verrühren. Mit Wasser und Zitronensaft aufgießen und mindestens 5 Minuten bei niedriger Temperatur simmern lassen. Vom Herd nehmen und Kakaopulver und gekochtes Getreide unterheben.

**AUFGABE an DICH: DAS HIER ALLES ALLEINE KOCHEN (hey, das schaffst du 😊)**

Es gibt keine Ausreden! Der ganze Frühstücks-Koch-Zauber dauert 10 Minuten. Und die Zeit hast du immer, da bin ich mir ganz sicher! Kleiner Tipp: Stell den Wecker etwas früher!

Zur ERINNERUNG oder falls du noch immer noch zu den geheimen Menstruationsgegnerinnen gehörst:

*Frauen (und mit Sicherheit auch alle Männer) brauchen **regelmäßig** (in dieser verrückten Welt) eine Phase mit Rückzug, selbst wenn dabei die Welt untergeht! Denn nur so bleibt die menschliche Seele entspannt.*

Falls du jetzt noch immer eine Menstruations-Zweiflerin bist und behauptest: „Für so einen blöden Rückzug habe ich überhaupt keine Zeit, mein Stundenplan besetzt 24 Stunden meines Tages, Atmen und Schlafen exclusive!“

DANN liebe werdende junge Frau kann ich dir nur eines sagen:



*DEINE Freizeit gehört DIR. Wenn diese Zeit nicht dir gehört, dann gehört dir nichts in deinem Leben. Dann solltest du dein weibliches Schwert zücken und für mehr Freizeit kämpfen. Das ist auch der Auftrag deines inneren Drachen, der sich jeden Monat sonst gerne mit Schmerzen und Krämpfen bemerkbar macht - nicht um dich zu ärgern, nein, um dich aufmerksamer zu machen – IMMER nur auf DICH!*

Und führe bitte einen Zykluskalender, am besten einen übersichtlichen im Jahresüberblick. Diesen Kalender bekommst du auch immer in deiner Frauenarztpraxis. Und dann können beide, nämlich du und ich, deine Frauenärztin sehen, ob, wann und wie oft deine Winterzeit kommt.

**AUFGABE AN DICH:** Trage in den folgenden Zykluskalender deine Blutungstage ein:

# Zykluskalender

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Jan																															
Feb																															
März																															
April																															
Mai																															
Juni																															
Juli																															
Aug																															
Sep																															
Oktober																															
Nov																															
Dez																															

schwache Blutung | ● = normale Blutung | ● = starke Blutung | ● = Schmierblutung, Z = Zwischenblutung  
 für Vorlagen: grunnetagen.net/downloads

## DIE KNEIFENDE WINTERZEIT

(medizinisch genannt und bitte nicht merken:

### DYSMENORRHOE)

Falls es einmal böse kneift und deine Mutter schon wieder zu dir sagt: Ooooch, meine Arme, jetzt hast du den Mist genauso schlimm wie ich! Dann antwortest DU einfach: „**Ruhig Blut, MAMA, jeder Zyklus ist anders. Ich muss nur verstehen, was mir mein Drache sagen will!**“

Sehr gut, dann hast du schon den ersten Teil des Drachenkurses verstanden. Hier aber noch ein paar Tipps für einen böse rauchenden Drachen im Winter, kurz: **Hilfe bei Regelschmerzen:**

- Die First-LINE-Therapie bei Regelschmerzen ist immer: Frage dich, was in deinem Leben gerade nicht rund läuft. Wo hakt es? Wieso ist dein Körper so aufgebracht oder erschöpft? Zieh dich endlich zurück und lass dir von ihm etwas erzählen!
- **Wärme** anwenden. Am besten hilft eine Rotlichtlampe zwischen den Beinen, 10 Minuten täglich. Aber bitte nicht die Vulva anzünden! Omas-gut-gemeinte-Wärmeflaschen machen leider nur die Hautoberfläche warm.
- Jacken im Winter bis unter den Po tragen, egal was die Mode sagt.
- Nicht rauchen (ist sowieso uncool)
- Alkohol in Maßen (ist sowieso selbstverständlich)
- Stress vermeiden (DAS ist definitiv unmöglich!)
- **SPORT** ist immer gut, am besten jeden Tag 20 Minuten, auch wenn es ein Angang ist. Körperliche Bewegung reguliert die Durchblutung der Gebärmutter und das hormonelle System!
- Gib **gesunder UND gekochter** Nahrung den Vorzug. Siehe Drachenfrühstück!
- Auf eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen achten (das gilt vor allem für Raucherinnen). Wichtig sind Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, B-Vitamine und Vitamin E. Hierzu informiert dich deine Apotheke gerne!



- Im Akutfall helfen: die „**Heiße Sieben**“ der **Schüssler-Salze** (Magnesium phosphoricum) oder **Nicotiana comp Globuli velati**: 5-10 Globuli 3-6 x täglich unter die Zunge.
- Außerdem die „Klassiker der Schulmedizin“: **Buscopan plus, Dolormin und Ibuprofen**
- Und diese Heilpflanzen (als Tees, Tropfen oder Tabletten) helfen bei längerer Anwendung:
- Mönchspfeffer (Agnus castus), Frauenmantel (Alchemilla vulgaris), Gänsefingerkraut (Potentilla anserina), Schafgarbe (Achillea millefolium), Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa)

Viele schwören bei Regelschmerzen auf die **PILLE**. Warum ist das so? Ganz einfach: die Pille reguliert die Menstruation einfach weg. Sie unterdrückt den natürlichen Zyklus der Frau durch Hemmung des Eisprungs. Unter der Pille existiert dann nur mehr eine Pillen-Abbruchblutung. Selbstverständlich sind dann auch die echten Regelbeschwerden weg, weil der Drache stummgeschaltet wird. Sein Sprachrohr, die natürliche Menstruation ist verschwunden. Das finden manche Frauen praktisch, aber sie kaufen sich damit auch Nachteile ein: Neben körperlichen Risiken (in erster Linie besteht ein leicht erhöhtes Thromboserisiko) existiert das zyklische Auf und AB der hormonellen Welle nicht mehr. So sind auch die Höhepunkte des zyklischen Sommers (siehe Script Zyklischer Sommer) durch die Pille wegreguliert. Der einzige Vorteil der Pille – nach Meinung der Autorin dieses Kurses – liegt in der sicheren Verhütung.

Aber je mehr Frauen – WIE DU – lernen, ihren Körper und ihren Zyklus zu schätzen, desto mehr Druck wird hoffentlich in der Zukunft auf die Entwicklung von alternativen Verhütungsmitteln (gerne auch einmal für das andere Geschlecht, namens Mann) gesetzt werden.

#### Abschlussaufgaben für DICH:

- **Bemale alle Drachen in diesem Script. (Der Drachenkurs muss FARBE zeigen!)**
- **Gib DEINEM Drachen einen Namen. Du musst ihn niemandem mitteilen, aber das gestaltet die Kommunikation mit deiner eigenen Zyklus kraft einfacher.**

Im nächsten Kursteil erfährst du etwas über den Frühling und Sommer im deinem Zyklus und darüber, wie du die Party deines Lebens feiern kannst! Wir sehen uns dann noch vorher, also noch nicht gucken ;-)