

EINFÜHRUNG

AOK-Bundesverband (2024): Umfrage zu Menstruation und Endometriose: 67 Prozent der Frauen leiden unter Regelschmerzen. Pressemitteilung vom 26.09.2024. Online verfügbar unter: <https://www.aok.de/pp/bv/pm/aok-umfrage-zu-regelschmerzen/>, zuletzt abgerufen am 14. Januar 2026.

Chen, E. H. et al. (2008): Gender disparity in analgesic treatment of emergency department patients with acute abdominal pain. In: *Academic Emergency Medicine*, Vol. 15, Nr. 5, S. 414–418. <https://doi.org/10.1111/j.1553-2712.2008.00100.x>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Deutsches Ärzteblatt (2024): Tabuthema Menstruation: Für Frauen wird zu wenig darüber geredet. In: *Deutsches Ärzteblatt*. <https://www.aerzteblatt.de/news/tabuthema-menstruation-fur-frauen-wird-zu-wenig-daruber-geredet-cdf4679b-2a7c-4c6a-b70b-dd6bdcc741f7>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hoffmann, D. E. / Tarzian, A. J. (2001): The girl who cried pain: a bias against women in the treatment of pain. In: *Journal of Law, Medicine & Ethics*, Vol. 29, Nr. 1, S. 13–27. <https://doi.org/10.1111/j.1748-720x.2001.tb00037.x>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Mirin, A. A. (2021): Gender disparity in the funding of diseases by the U.S. National Institutes of Health. In: *Journal of Women's Health*, Vol. 30, Nr. 7, S. 956–963. <https://doi.org/10.1089/jwh.2020.8682>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Salamonsen, L. A. (2022): Menstrual health: a neglected public health problem. In: *The Lancet Regional Health – Americas*, Vol. 15, Art.-Nr. 100399. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100399>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Schoep, M. E., Adang, E. M. M., Maas, J. W. M., De Bie, B., Aarts, J. W. M. & Nieboer, T. E. (2019): Productivity loss due to menstruation-related symptoms: a nationwide cross-sectional survey among 32 748 women. In: *BMJ Open*, Vol. 9, Nr. 6, e026186. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026186>, zuletzt abgerufen am 14. Januar 2026.

Süddeutsche Zeitung (2025): Tabuthema Menstruation: Frauen wird zu wenig darüber geredet. dpa-Meldung, veröffentlicht am 15. Mai 2025. Online verfügbar unter: <https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/gesundheit-tabuthema-menstruation-frauen-wird-zu-wenig-darueber-geredet-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-250515-930-545363>, zuletzt abgerufen am 14. Januar 2026.

United Nations Resident and Humanitarian Coordinator's Office (2011): Chaupadi in the Far-West. Field Bulletin, Issue 01. Kathmandu: United Nations. https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Issues/Water/ContributionsStigma/others/field_bulletin_issue1_april_2011_chaupadi_in_far-west.pdf. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Zeit Online (2025): Meiste Frauen empfinden Menstruation als Tabu-Thema (Forsa-Umfrage). In: *Zeit Online*. <https://www.zeit.de/news/2025-05/27/meiste-frauen-empfinden-menstruation-als-tabu-thema>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Zhang, L. / Losin, E. A. R. / Ashar, Y. K. et al. (2021): Gender biases in estimation of others' pain. In: *The Journal of Pain*, Vol. 22, Nr. 9, S. 1048–1059. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2021.03.015>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

TEIL I: NICE TRY, PATRIARCHAT - WENN MÄNNER DEINEN KÖRPER DEFINIEREN

DIE TOXISCHE NORMALISIERUNG

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) (2015): Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign. Committee Opinion No. 651. In: *Obstetrics & Gynecology*, Vol. 126, Nr. 6, S. e143–e146.

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V. (DGGG) (2021): S2k-Leitlinie: Diagnostik und Therapie der Endometriose. Registernummer 015-045. In: *AWMF-Leitlinienregister*. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/015-045>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V. (DGGG) (2023): S2k-Leitlinie: Diagnostik und Therapie der primären und sekundären Dysmenorrhö. Registernummer 015-027. In: *AWMF-Leitlinienregister*. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/015-027>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Munro, M. G. / Critchley, H. O. / Fraser, I. S. (2018): The two FIGO systems for normal and abnormal uterine bleeding symptoms and classification of causes of abnormal uterine bleeding in the reproductive years: 2018 revisions. In: *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, Vol. 143, Nr. 3, S. 393–408. <https://doi.org/10.1002/ijgo.12666>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Wicke, A. / Riedel, H. / Rohde, A. (2010): Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDS). In: *Gynäkologische Endokrinologie*, Vol. 8, S. 182–190.

WAS IST „NORMAL“ - UND WER ENTSCHEIDET DAS?

Committee on Ethics (ACOG) (2016): Ethical considerations for including women as research participants. Committee Opinion No. 661. In: *Obstetrics & Gynecology*, Vol. 127, Nr. 5, S. e100–e107. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26488521/>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Dekker, M. J. et al. (2021): Sex proportionality in pre-clinical and clinical trials. In: *Frontiers in Medicine*, Vol. 8, Art.-Nr. 643028. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.643028>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Liu, T. / Shi, F. / Ying, Y. / Chen, Q. / Tang, Z. / Lin, H. (2020): Mouse model of menstruation: An indispensable tool to investigate the mechanisms of menstruation and gynaecological diseases (Review). In: *Molecular Medicine Reports*, Vol. 22, Nr. 6, S. 4463–4474. <https://doi.org/10.3892/mmr.2020.11567>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Plevkova, J. / Brozmanova, M. / Harsanyiova, J. et al. (2020): Various aspects of sex and gender bias in biomedical research. In: *Physiological Research*, Vol. 69, Suppl 3, S. S367–S378. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8603716/>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Zucker, I. / Prendergast, B. J. / Beery, A. K. (2022): Pervasive neglect of sex differences in biomedical research. In: *Cold Spring Harbor Perspectives in Biology*, Vol. 14, Nr. 4, Art.-Nr. a039156. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a039156>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

HELDENPENIS VS. STRICHORGAN:

WIE DIE KLITORIS AUS DEN ATLANTEN VERSCHWAND

Longhurst, G. J. / Beni, R. / Jeong, S. R. et al. (2024): Beyond the tip of the iceberg: a review of the internal anatomy of the clitoris. In: *Clinical Anatomy*, Vol. 37, Nr. 2, S. 233–252. <https://doi.org/10.1002/ca.24113>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Mangler, M. / Heise, K. / Leßmann, S. et al. (2022): Mehr als nur ein „Knöpfchen“ – der gynäkologische Blick auf die Klitoris. In: *Der Gynäkologe*, Vol. 55, S. 139–147. <https://doi.org/10.1007/s00129-021-04900-7>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

O’Connell, H. E. / Sanjeevan, K. V. / Hutson, J. M. (2005): Anatomy of the clitoris. In: *Journal of Urology*, Vol. 174, Nr. 4, S. 1189–1195. <https://doi.org/10.1097/01.ju.0000173639.38898.cd>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Schünke, M. (2022): Wie PROMETHEUS zur Klitoris kam. In: *Via medici*. <https://viamedici.thieme.de/informieren/magazin/schon-gewusst/wie-prometheus-zur-klitoris-kam>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Vilensky, J. A. (2022): Clitoral conventions and transgressions in anatomy texts. In: *Clinical Anatomy*, Vol. 35, Nr. 6, S. 828–835. <https://doi.org/10.1002/ca.23924>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

DIE SPRACHE KLAUT DEIN GEFÜHL - HOL ES DIR ZURÜCK!

Herbenick, D. / Schick, V. / Reece, M. / Sanders, S. / Dodge, B. / Fortenberry, J. D. (2011): The Female Genital Self-Image Scale (FGSIS): Results from a nationally representative probability sample of women in the United States. In: *The Journal of Sexual Medicine*, Vol. 8, Nr. 1, S. 158–166. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.02071.x>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Johns, B. T. / Dye, M. (2019): Gender bias at scale: Evidence from the usage of personal names. In: *Behavior Research Methods*, Vol. 51, Nr. 4, S. 1601–1618. <https://doi.org/10.3758/s13428-019-01234-0>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Lloyd, J. / Crouch, N. S. / Minto, C. L. / Liao, L. M. / Creighton, S. M. (2005): Female genital appearance: „normality“ unfolds. In: *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, Vol. 112, Nr. 5, S. 643–646. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2004.00517.x>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

McNulty, M. A. / Wisner, R. L. / Meyer, A. J. (2021): NOMENs land: The place of eponyms in the anatomy classroom. In: *Anatomical Sciences Education*, Vol. 14, Nr. 6, S. 847–852. <https://doi.org/10.1002/ase.2108>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Moran, C. / Lee, C. (2014): What’s normal? Influencing women’s perceptions of normal genitalia: An experiment involving exposure to modified and nonmodified images. In: *BJOG*, Vol. 121, Nr. 6, S. 761–766. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.12578>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Sharp, G. / Tiggemann, M. / Mattiske, J. (2016): Factors That Influence the Decision to Undergo Labiaplasty: Media, Relationships, and Psychological Well-Being. In: *Aesthetic Surgery Journal*, Vol. 36, Nr. 4, S. 469–478. <https://doi.org/10.1093/asj/sjv270>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

DEINE ANATOMIETOUREN

Tunçkol, E. / Heim, C. / Brunk, I. / Vida, I. / Brecht, M. (2024): Innervation pattern and fiber counts of the human dorsal nerve of clitoris. In: *Scientific Reports*, Vol. 14, Nr. 1, Art.-Nr. 23060. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-72898-8>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Uloko, M. / Isabey, E. P. / Peters, B. R. (2023): How many nerve fibers innervate the human glans clitoris: A histomorphometric evaluation of the dorsal nerve of the clitoris. In: *The Journal of Sexual Medicine*, Vol. 20, Nr. 3, S. 247–252. <https://doi.org/10.1093/jsxmed/qdac027>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Schünke, M. / Schulte, E. / Schumacher, U. (2022): PROMETHEUS LernAtlas – Innere Organe. 6. Auflage. Stuttgart: Thieme Verlag.

TEIL II: MENSTRUATION REBRANDED - MEDIZINISCHES WUNDER UND ROHSTOFF DER ZUKUNFT

WAS GENAU IST PERIODENBLUT?

Salamonsen, L. A. (2021): Menstrual fluid factors mediate endometrial repair. In: *Frontiers in Reproductive Health*, Vol. 3, Art.-Nr. 779979. <https://doi.org/10.3389/frph.2021.779979>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Critchley, H. O. D. / Babayev, E. / Bulun, S. E. et al. (2020): Menstruation: Science and Society. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 223, Nr. 5, S. 624–664. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32707266/>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Talbi, S. / Hamilton, A. E. / Vo, K. C. et al. (2006): Molecular phenotyping of human endometrium distinguishes menstrual cycle phases. In: *Endocrinology*, Vol. 147, Nr. 3, S. 1097–1121. <https://doi.org/10.1210/en.2005-1076>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Kovina, M. V. / Krasheninnikov, M. E. / Dyuzheva, T. G. et al. (2018): Human Endometrial Stem Cells: High-Yield Isolation and Characterization. In: *Cytotherapy*, Vol. 20, Nr. 3, S. 361–374. <https://doi.org/10.1016/j.jcyt.2017.12.012>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Khanmohammadi, M. / Khanjani, S. / Bakhtyari, M. S. et al. (2012): Proliferation and chondrogenic differentiation potential of menstrual blood- and bone marrow-derived stem cells. In: *International Journal of Hematology*, Vol. 95, Nr. 5, S. 484–493. <https://doi.org/10.1007/s12185-012-1067-0>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Alcayaga-Miranda, F. / Cuenca, J. / Luz-Crawford, P. et al. (2015): Characterization of menstrual stem cells: angiogenic effect, migration and hematopoietic stem cell support. In: *Stem Cell Research & Therapy*, Vol. 6, Art.-Nr. 32. <https://doi.org/10.1186/s13287-015-0013-5>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Cuenca, J. / Le-Gatt, A. / Castillo, V. et al. (2018): The reparative abilities of menstrual stem cells modulate the wound matrix signals and improve cutaneous regeneration. In: *Frontiers in Physiology*, Vol. 9, Art.-Nr. 464. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00464>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Cui, C. H. / Uyama, T. / Miyado, K. et al. (2007): Menstrual blood-derived cells confer human dystrophin expression in a murine model of Duchenne muscular dystrophy. In: *Molecular Biology of the Cell*, Vol. 18, Nr. 5, S. 1586–1594. <https://doi.org/10.1091/mbc.e06-09-0872>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Santos, R. A. / Asensi, K. D. / de Barros, J. H. O. et al. (2020): Intrinsic angiogenic potential and migration capacity of human mesenchymal stromal cells derived from menstrual blood and bone marrow. In: *International Journal of Molecular Sciences*, Vol. 21, Nr. 24, Art.-Nr. 9563. <https://doi.org/10.3390/ijms21249563>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Warren, L. A. / Shih, A. / Renteira, S. M. et al. (2018): Analysis of menstrual effluent: Diagnostic potential for endometriosis. In: *Molecular Medicine*, Vol. 24, Nr. 1, Art.-Nr. 1. <https://doi.org/10.1186/s10020-018-0009-6>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Shih, A. J. / Adelson, R. P. / Vashistha, H. et al. (2022): Single-cell analysis of menstrual endometrial tissues defines phenotypes associated with endometriosis. In: *BMC Medicine*, Vol. 20, Nr. 1, Art.-Nr. 315. <https://doi.org/10.1186/s12916-022-02500-3>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Thiruchelvam, U. / Wingfield, M. / O'Farrelly, C. (2015): Natural killer cells: key players in endometriosis. In: *American Journal of Reproductive Immunology*, Vol. 74, Nr. 4, S. 291–301. <https://doi.org/10.1111/aji.12408>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Manica, D. T. / Asensi, K. D. / Mazzarelli, G. et al. (2022): Gender bias and menstrual blood in stem cell research: A review of PubMed articles (2008–2020). In: *Frontiers in Genetics*, Vol. 13, Art.-Nr. 957164. <https://doi.org/10.3389/fgene.2022.957164>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hennegan, J. / Shannon, A. K. / Rubli, J. / Schwab, K. J. / Melendez-Torres, G. J. (2019): Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis. In: *PLoS Medicine*, Vol. 16, Nr. 5, Art.-Nr. e1002803. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002803>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

VON ÖSTROGEN BIS PROGESTERON: DEINEN ZYKLUS LESEN LERNEN

Bull, J. R. / Al-Mufti, R. / Katchsi, I. et al. (2019): Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. In: *NPJ Digital Medicine*, Vol. 2, Art.-Nr. 83. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Critchley, H. O. D. / Babayev, E. / Bulun, S. E. et al. (2020): Menstruation: Science and Society. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 223, Nr. 5, S. 624–664. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Gargett, C. E. / Schwab, K. E. / Deane, J. A. (2016): Endometrial stem/progenitor cells: the first 10 years. In: *Human Reproduction Update*, Vol. 22, Nr. 2, S. 137–163. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv051>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Adams Hillard, P. J. (2014): Menstruation in adolescents: what do we know? And what do we do with the information? In: *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, Vol. 27, Nr. 6, S. 309–319. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2013.12.001>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Mihm, M. / Gangooly, S. / Muttukrishna, S. (2011): The normal menstrual cycle in women. In: *Animal Reproduction Science*, Vol. 124, Nr. 3–4, S. 229–236. <https://doi.org/10.1016/j.anireprosci.2010.08.030>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

DAS WETTER IN DIR: DIE HORMON-ACHTERBAHN VERSTEHEN

Bull, J. R. / Al-Mufti, R. / Katchsi, I. et al. (2019): Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. In: *NPJ Digital Medicine*, Vol. 2, Art.-Nr. 83. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Critchley, H. O. D. / Babayev, E. / Bulun, S. E. et al. (2020): Menstruation: Science and Society. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 223, Nr. 5, S. 624–664. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

DGGG / OEGGG / SGGG (2020): S3-Leitlinie Empfängnisverhütung. In: *AWMF-Register Nr. 015/015*.

Fehring, R. J. / Schneider, M. / Raviele, K. (2006): Variability in the phases of the menstrual cycle. In: *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, Vol. 35, Nr. 3, S. 376–384. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2006.00051.x>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Labbok, M. H. / Hight-Laukaran, V. / Peterson, A. E. / Fletcher, V. / von Hertzen, H. / Van Look, P. F. (1997): Multicenter study of the Lactational Amenorrhea Method (LAM): I. Efficacy, duration, and implications for clinical application. In: *Contraception*, Vol. 55, Nr. 6, S. 327–336. [https://doi.org/10.1016/s0010-7824\(97\)00040-1](https://doi.org/10.1016/s0010-7824(97)00040-1). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Mihm, M. / Gangooly, S. / Muttukrishna, S. (2011): The normal menstrual cycle in women. In: *Animal Reproduction Science*, Vol. 124, Nr. 3–4, S. 229–236. <https://doi.org/10.1016/j.anireprosci.2010.08.030>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Pike, M. C. / Pearce, C. L. / Wu, A. H. (2004): Prevention of cancers of the breast, endometrium and ovary. In: *Oncogene*, Vol. 23, S. 6379–6391.

Prior, J. C. (2006): Perimenopause lost – reframing the end of menstruation. In: *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, Vol. 24, Nr. 4, S. 323–335. <https://doi.org/10.1080/02646830600974071>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Santoro, N. (2016): Perimenopause: From Research to Practice. In: *Journal of Women's Health*, Vol. 25, Nr. 4, S. 332–339. <https://doi.org/10.1089/jwh.2015.5556>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

World Health Organization (WHO) (2023): Family Planning: A Global Handbook for Providers. In: *World Health Organization*.

HORMONE, DARM UND STRESS:

DAS ZYKLUS-CHAOS DURCHSCHAUEN KÖNNEN

Bernstein, M. T. / Graff, L. A. / Targownik, L. E. et al. (2014): Gastrointestinal symptoms before and during menses in healthy women. In: *BMC Women's Health*, Vol. 14, Art.-Nr. 14. <https://doi.org/10.1186/1472-6874-14-14>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Charmandari, E. / Tsigos, C. / Chrousos, G. (2005): Endocrinology of the stress response. In: *Annual Review of Physiology*, Vol. 67, S. 259–284. <https://doi.org/10.1146/annurev.physiol.67.040403.120816>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Chrisler, J. C. / Caplan, P. (2002): The strange case of Dr. Jekyll and Ms. Hyde: How PMS became a cultural phenomenon. In: *Annual Review of Sex Research*, Vol. 13, S. 274–306.

Epperson, C. N. / Steiner, M. / Hartlage, S. A. et al. (2012): Pre-menstrual dysphoric disorder: Evidence for a new category for DSM-5. In: *American Journal of Psychiatry*, Vol. 169, Nr. 5, S. 465–475.

Gordon, C. M. / Ackerman, K. E. / Berga, S. L. et al. (2017): Functional hypothalamic amenorrhea: An Endocrine Society clinical practice guideline. In: *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Vol. 102, Nr. 5, S. 1413–1439. <https://doi.org/10.1210/jc.2017-00131>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Heitkemper, M. M. / Chang, L. (2009): Do fluctuations in ovarian hormones affect gastrointestinal symptoms in women with irritable bowel syndrome? In: *Gender Medicine*, Vol. 6, Nr. 2, S. 152–167. <https://doi.org/10.1016/j.genm.2009.03.004>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Osborn, E. / Brooks, J. / O'Brien, P. M. S. et al. (2021): Suicidal ideation and behavior in women with premenstrual dysphoric disorder. In: *Archives of Women's Mental Health*, Vol. 24, S. 171–180. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01054-8>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Skovlund, C. W. / Mørch, L. S. / Kessing, L. V. / Lidegaard, Ø. (2016): Association of hormonal contraception with depression. In: *JAMA Psychiatry*, Vol. 73, Nr. 11, S. 1154–1162. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.2387>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Speroff, L. / Fritz, M. A. (2011): *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. In: *Lippincott Williams & Wilkins*.

Tetel, M. J. / de Vries, G. J. / Melcangi, R. C. et al. (2018): Steroids, stress and the gut microbiome–brain axis. In: *Journal of Neuroendocrinology*, Vol. 30, Nr. 2, Art.-Nr. e12548. <https://doi.org/10.1111/jne.12548>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Tiranini, L. / Nappi, R. E. (2022): Recent advances in understanding/management of premenstrual dysphoric disorder/premenstrual syndrome. In: *Faculty Reviews*, Vol. 11, Art.-Nr. 11. <https://doi.org/10.12703/r/11-11>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Wang, Y. / Jiang, C. / Zhang, Y. et al. (2014): Effects of estrogen and progesterone on gastrointestinal motility. In: *World Journal of Gastroenterology*, Vol. 20, Nr. 47, S. 17854–17862. <https://doi.org/10.3748/wjg.v20.i47.17854>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Yonkers, K. A. / O'Brien, P. M. S. / Eriksson, E. (2008): Premenstrual syndrome. In: *The Lancet*, Vol. 371, Nr. 9619, S. 1200–1210. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60527-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60527-9). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

DEIN SCHLACHTPLAN GEGEN DIESES CHAOS

Berga, S. L. / Loucks, T. L. (2006): Use of cognitive behavior therapy for functional hypothalamic amenorrhea. In: *Annals of the New York Academy of Sciences*, Vol. 1092, Nr. 1, S. 114–129. <https://doi.org/10.1196/annals.1365.010>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Bernstein, M. T. / Graff, L. A. / Targownik, L. E. et al. (2014): Gastrointestinal symptoms before and during menses in healthy women. In: *BMC Women's Health*, Vol. 14, Art.-Nr. 14. <https://doi.org/10.1186/1472-6874-14-14>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Epperson, C. N. / Steiner, M. / Hartlage, S. A. et al. (2012): Premenstrual dysphoric disorder: Evidence for a new category for DSM-5. In: *American Journal of Psychiatry*, Vol. 169, Nr. 5, S. 465–475. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.11081302>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Gordon, C. M. / Ackerman, K. E. / Berga, S. L. et al. (2017): Functional hypothalamic amenorrhea: An Endocrine Society clinical practice guideline. In: *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Vol. 102, Nr. 5, S. 1413–1439. <https://doi.org/10.1210/jc.2017-00131>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Heitkemper, M. M. / Chang, L. (2009): Do fluctuations in ovarian hormones affect gastrointestinal symptoms in women with irritable bowel syndrome? In: *Gender Medicine*, Vol. 6, Nr. 2, S. 152–167. <https://doi.org/10.1016/j.genm.2009.03.004>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Osborn, E. / Brooks, J. / O'Brien, P. M. S. et al. (2021): Suicidal ideation and behavior in women with premenstrual dysphoric disorder. In: *Archives of Women's Mental Health*, Vol. 24, S. 171–180. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01054-8>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Skovlund, C. W. / Mørch, L. S. / Kessing, L. V. / Lidegaard, Ø. (2016): Association of hormonal contraception with depression. In: *JAMA Psychiatry*, Vol. 73, Nr. 11, S. 1154–1162. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.2387>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Speroff, L. / Fritz, M. A. (2011): *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. 8. Aufl., In: *Lippincott Williams & Wilkins*.

Tiranini, L. / Nappi, R. E. (2022): Recent advances in understanding/management of premenstrual dysphoric disorder/premenstrual syndrome. In: *Faculty Reviews*, Vol. 11, Art.-Nr. 11. <https://doi.org/10.12703/r/11-11>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Alqudah, M. / Al-Shboul, O. / Al Dwairi, A. / Al-U'Datt, D. G. / Alqudah, A. (2022): Progesterone inhibitory role on gastrointestinal motility. In: *Physiological Research*, Vol. 71, Nr. 2, S. 193–198. <https://doi.org/10.33549/physiolres.934824>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Yonkers, K. A. / O'Brien, P. M. S. / Eriksson, E. (2008): Premenstrual syndrome. In: *The Lancet*, Vol. 371, Nr. 9619, S. 1200–1210. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60527-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60527-9). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

TEIL III: EAT, MOVE, BLEED, REPEAT - ABER DIESMAL MIT SYSTEM

DIE WOCHE, IN DER DEIN KÖRPER ENERGIE BUNKERT

Barr, S. I. / Janelle, K. C. / Prior, J. C. (1995): Energy intakes are higher during the luteal phase of ovulatory menstrual cycles. In: *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 61, Nr. 1, S. 39–43. <https://doi.org/10.1093/ajcn/61.1.39>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Benton, M. J. / Hutchins, A. M. / Dawes, J. J. (2020): Effect of menstrual cycle on resting metabolism: A systematic review and meta-analysis. In: *PLOS ONE*, Vol. 15, Nr. 7, Art.-Nr. e0236025. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236025>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Rogan, M. M. / Black, K. E. (2023): Dietary energy intake across the menstrual cycle: a narrative review. In: *Nutrition Reviews*, Vol. 81, Nr. 7, S. 869–886. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac094>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Fowler, N. / Vo, P. T. / Sisk, C. L. / Klump, K. L. (2019): Stress as a potential moderator of ovarian hormone influences on binge eating in women. In: *F1000Research*, Vol. 8, Art.-Nr. 222. <https://doi.org/10.12688/f1000research.16895.1>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Klump, K. L. / Keel, P. K. / Racine, S. E. et al. (2013): The interactive effects of estrogen and progesterone on emotional eating across the menstrual cycle. In: *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 122, Nr. 1, S. 131–137. <https://doi.org/10.1037/a0029524>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hummel, J. / Benkendorff, C. / Fritsche, L. et al. (2023): Brain insulin action on peripheral insulin sensitivity in women depends on menstrual cycle phase. In: *Nature Metabolism*, Vol. 5, Nr. 9, S. 1475–1482. <https://doi.org/10.1038/s42255-023-00871-8>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Yeung, E. H. / Zhang, C. / Mumford, S. L. et al. (2010): Longitudinal study of insulin resistance and sex hormones over the menstrual cycle. In: *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Vol. 95, Nr. 12, S. 5435–5442. <https://doi.org/10.1210/jc.2010-0702>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

De Souza, M. J. / Toombs, R. J. / Scheid, J. L. / O'Donnell, E. / West, S. L. / Williams, N. I. (2010): High prevalence of subtle and severe menstrual disturbances in exercising women: confirmation using daily hormone measures. In: *Human Reproduction*, Vol. 25, Nr. 2, S. 491–503. <https://doi.org/10.1093/humrep/dep411>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Mountjoy, M. / Sundgot-Borgen, J. / Burke, L. et al. (2014): IOC consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). In: *British Journal of Sports Medicine*, Vol. 48, Nr. 7, S. 491–497. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093502>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Smith, H. A. / Betts, J. A. (2022): Nutrient timing and metabolic regulation. In: *Journal of Physiology*, Vol. 600, Nr. 6, S. 1299–1312. <https://doi.org/10.1113/JP280756>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

American College of Obstetricians and Gynecologists (2015): Menstruation in girls and adolescents: Using the menstrual cycle as a vital sign. In: *Obstetrics & Gynecology*, Vol. 126, Nr. 6, S. e143–e146. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000001215>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Critchley, H. O. D. / Babayev, E. / Bulun, S. E. et al. (2020): Menstruation: Science and society. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 223, Nr. 5, S. 624–664. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

WAS DEIN ZYKLUS WIRKLICH BRAUCHT: DIE NÄHRSTOFF-HELDEN

Armour, M. / Ee, C. C. / Naidoo, D. et al. (2019): Exercise for dysmenorrhoea. In: *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Nr. 9, Art.-Nr. CD004142. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004142.pub4>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Bertone-Johnson, E. R. / Hankinson, S. E. / Bendich, A. / Johnson, S. R. (2005): Calcium and vitamin D intake and risk of incident premenstrual syndrome. In: *Archives of Internal Medicine*, Vol. 165, Nr. 11, S. 1246–1252. <https://doi.org/10.1001/archinte.165.11.1246>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Deutch, B. (1995): Menstrual pain in Danish women correlated with low n-3 polyunsaturated fatty acid intake. In: *European Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 49, Nr. 7, S. 508–516.

Mohammadi, M. M. / Mirjalili, R. / Faraji, A. (2022): The impact of omega-3 polyunsaturated fatty acids on primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. In: *European Journal of Clinical Pharmacology*, Vol. 78, Nr. 5, S. 721–731. <https://doi.org/10.1007/s00228-021-03263-1>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Ebrahimi, E. / Khayati Motlagh, S. / Nemati, S. / Tavakoli, Z. (2012): Effects of Magnesium and Vitamin B6 on the Severity of Premenstrual Syndrome Symptoms. In: *Journal of Caring Sciences*, Vol. 1, Nr. 4, S. 183–189. <https://doi.org/10.5681/jcs.2012.026>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Harel, Z. / Biro, F. M. / Kottenhahn, R. K. / Rosenthal, S. L. (1996): Supplementation with omega-3 polyunsaturated fatty acids in the management of dysmenorrhea in adolescents. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 174, Nr. 4, S. 1335–1338. [https://doi.org/10.1016/s0002-9378\(96\)70681-6](https://doi.org/10.1016/s0002-9378(96)70681-6). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Moslehi, M. / Arab, A. / Shadnough, M. / Hajianfar, H. (2019): The Association Between Serum Magnesium and Premenstrual Syndrome: a Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. In: *Biological Trace Element Research*, Vol. 192, Nr. 2, S. 145–152. <https://doi.org/10.1007/s12011-019-01672-z>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Nasiadek, M. / Stragierowicz, J. / Klimczak, M. / Kilanowicz, A. (2020): The role of zinc in selected female reproductive system disorders. In: *Nutrients*, Vol. 12, Nr. 8, Art.-Nr. 2464. <https://doi.org/10.3390/nu12082464>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Sahraian, A. / Moghaddam, A. B. / Jelodar, S. et al. (2014): Curcumin in treatment of primary dysmenorrhea: A randomized clinical trial. In: *Phytotherapy Research*, Vol. 28, Nr. 6, S. 868–872. <https://doi.org/10.1002/ptr.5063>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Saternus, R. / Vogt, T. / Reichrath, J. (2019): A Critical Appraisal of Strategies to Optimize Vitamin D Status in Germany, a Population with a Western Diet. In: *Nutrients*, Vol. 11, Nr. 11, Art.-Nr. 2682. <https://doi.org/10.3390/nu11112682>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Thys-Jacobs, S. / Starkey, P. / Bernstein, D. / Tian, J. (1998): Calcium carbonate and the premenstrual syndrome: effects on premenstrual and menstrual symptoms. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 179, Nr. 2, S. 444–452. [https://doi.org/10.1016/s0002-9378\(98\)70377-1](https://doi.org/10.1016/s0002-9378(98)70377-1). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Turck, D. / Bohn, T. / Castenmiller, J. et al. (2023): Tolerable Upper Intake Level for Vitamin D. In: *EFSA Journal*, Vol. 21, Nr. 8, Art.-Nr. e08145. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2023.8145>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Wakeman, M. P. (2019): A Review of the Effects of Oral Contraceptives on Nutrient Status, with Especial Consideration to Folate in UK. In: *Journal of Advances in Medicine and Medical Research*, Vol. 30, Nr. 2, S. 1–17. <https://doi.org/10.9734/jammr/2019/v30i230168>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Whelan, A. M. / Jurgens, T. M. / Naylor, H. (2009): Herbs, vitamins and minerals in the treatment of premenstrual syndrome: a systematic review. In: *Canadian Journal of Clinical Pharmacology*, Vol. 16, Nr. 3, S. e407–e429.

Yonkers, K. A. / O'Brien, P. M. S. / Eriksson, E. (2008): Premenstrual syndrome. In: *The Lancet*, Vol. 371, Nr. 9619, S. 1200–1210. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60527-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60527-9). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

WIE SICH DER MENSTRUATIONSZYKLUS AUF DEIN TRAINING AUSWIRKT

Armour, M. / Ee, C. C. / Naidoo, D. et al. (2019): Exercise for dysmenorrhoea. In: *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Nr. 9, Art.-Nr. CD004142. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004142.pub4>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Carmichael, M. A. / Thomson, R. L. / Moran, L. J. / Wycherley, T. P. (2021): The impact of menstrual cycle phase on athletes' performance: A narrative review. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 18, Nr. 4, Art.-Nr. 1667. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041667>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Clarke, E. H. (1873): *Sex in Education; or, A Fair Chance for the Girls*. Boston: James R. Osgood and Company.

Daley, A. J. (2008): Exercise and primary dysmenorrhoea: a comprehensive and critical review of the literature. In: *Sports Medicine*, Vol. 38, Nr. 8, S. 659–670. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838080-00004>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Daley, A. (2009): Exercise and premenstrual symptomatology: a comprehensive review. In: *Journal of Women's Health*, Vol. 18, Nr. 6, S. 895–899. <https://doi.org/10.1089/jwh.2008.1098>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

De Souza, M. J. / Toombs, R. J. / Scheid, J. L. et al. (2010): High prevalence of subtle and severe menstrual disturbances in exercising women. In: *Human Reproduction*, Vol. 25, Nr. 2, S. 491–503. <https://doi.org/10.1093/humrep/dep411>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Elliott-Sale, K. J. / McNulty, K. L. / Ansdell, P. et al. (2020): The effects of oral contraceptives on exercise performance in women: A systematic review and meta-analysis. In: *Sports Medicine*, Vol. 50, Nr. 10, S. 1785–1812. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01317-5>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Guthold, R. / Stevens, G. A. / Riley, L. M. / Bull, F. C. (2018): World-wide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. In: *The Lancet Global Health*, Vol. 6, Nr. 10, S. e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Jacobi, M. P. (1876): *The Question of Rest for Women during Menstruation*. New York: G. P. Putnam's Sons.

McNulty, K. L. / Elliott-Sale, K. J. / Dolan, E. et al. (2020): The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrhic women. In: *Sports Medicine*, Vol. 50, Nr. 10, S. 1813–1827. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01319-3>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Mountjoy, M. / Sundgot-Borgen, J. / Burke, L. et al. (2014): IOC consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). In: *British Journal of Sports Medicine*, Vol. 48, Nr. 7, S. 491–497. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093502>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Saint-Maurice, P. F. / Troiano, R. P. / Bassett, D. R. et al. (2020): Association of daily step count and step intensity with mortality among US adults. In: *JAMA*, Vol. 323, Nr. 12, S. 1151–1160. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1382>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Schmalenberger, K. M. / Eisenlohr-Moul, T. A. / Wurthmann, C. et al. (2019): Cardiac vagal activity across the menstrual cycle: A systematic review and meta-analysis. In: *Journal of Clinical Medicine*, Vol. 8, Nr. 11, Art.-Nr. 1946. <https://doi.org/10.3390/jcm8111946>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Tenan, M. S. / Hackney, A. C. (2016): Sex hormones and heart rate variability across the menstrual cycle. In: *European Journal of Applied Physiology*, Vol. 116, S. 1641–1652.

Leicht, A. S. / Hirning, D. A. / Allen, G. D. (2003): Heart rate variability and endogenous sex hormones during the menstrual cycle in young women. In: *Experimental Physiology*, Vol. 88, Nr. 3, S. 441–446. <https://doi.org/10.1113/eph8802535>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Robles-Cabrera, A. / Lerma, C. / Ruiz-Velasco Acosta, S. / Pérez-Díaz, I. / Fossion, R. (2025): Sex hormones correlate with heart rate variability in healthy women and this correlation is conserved in women with well-controlled type 2 diabetes mellitus. In: *PLoS ONE*, Vol. 20, Nr. 4, Art.-Nr. e0320982. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0320982>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Vertinsky, P. (1987): Exercise, physical capability, and the eternally wounded woman. In: *Journal of Sport History*, Vol. 14, Nr. 1, S. 7–27.

World Health Organization (2020): WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Genf: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Yonkers, K. A. / O'Brien, P. M. S. / Eriksson, E. (2008): Premenstrual syndrome. In: *The Lancet*, Vol. 371, Nr. 9619, S. 1200–1210. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60527-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60527-9). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

WENN DIE PERIODE STREIKT: GEWICHT UND HORMONE - EIN SENSIBLES ZUSAMMENSPIEL

American College of Obstetricians and Gynecologists (2015): Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign. In: *Obstetrics & Gynecology*, Vol. 126, Nr. 6, S. e143–e146. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000001215>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Bombak, A. E. / McPhail, D. / Ward, P. (2016): Reproducing stigma: Interpreting overweight and obese women's experiences of weight-based discrimination in reproductive healthcare. In: *Social Science & Medicine*, Vol. 166, S. 94–101. <https://doi.org/10.1016/j.socsci-med.2016.08.015>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Chrousos, G. P. / Torpy, D. J. / Gold, P. W. (1998): Interactions between the hypothalamic–pituitary–adrenal axis and the female reproductive system. In: *Annals of Internal Medicine*, Vol. 129, Nr. 3, S. 229–240.

De Souza, M. J. / Toombs, R. J. / Scheid, J. L. / O'Donnell, E. / West, S. L. / Williams, N. I. (2010): High prevalence of subtle and severe menstrual disturbances in exercising women: confirmation using daily hormone measures. In: *Human Reproduction*, Vol. 25, Nr. 2, S. 491–503. <https://doi.org/10.1093/humrep/dep411>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hassan, M. A. M. / Killick, S. R. (2004): Negative lifestyle is associated with a significant reduction in fecundity. In: *Fertility and Sterility*, Vol. 81, Nr. 2, S. 384–392. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2003.06.027>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Ko, K. M. / Han, K. / Chung, Y. J. et al. (2017): Association between body weight changes and menstrual irregularity. In: *Endocrinology and Metabolism (Seoul)*, Vol. 32, Nr. 2, S. 248–256. <https://doi.org/10.3803/EnM.2017.32.2.248>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Lee, I. / Cooney, L. G. / Saini, S. / Sammel, M. D. / Allison, K. C. / Dokras, A. (2019): Increased odds of disordered eating in polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis. In: *Eating and Weight Disorders*, Vol. 24, Nr. 5, S. 787–797. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0533-y>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Mountjoy, M. / Sundgot-Borgen, J. / Burke, L. et al. (2014): IOC consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). In: *British Journal of Sports Medicine*, Vol. 48, Nr. 7, S. 491–497. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093502>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Reavey, J. J. et al. (2021): Obesity is associated with heavy menstruation that may be due to delayed endometrial repair. In: *Journal of Endocrinology*, Vol. 249, Nr. 2, S. 71–82. <https://doi.org/10.1530/JOE-20-0446>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Teede, H. / Deeks, A. / Moran, L. (2010): Polycystic ovary syndrome: a complex condition with psychological, reproductive and metabolic manifestations. In: *BMC Medicine*, Vol. 8, Art.-Nr. 41. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-8-41>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Wei, S. / Schmidt, M. D. / Dwyer, T. / Norman, R. J. / Venn, A. J. (2009): Obesity and menstrual irregularity. In: *Obesity*, Vol. 17, Nr. 5, S. 1070–1076. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.641>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

DEIN ZYKLUS ALS GESUNDHEITSPAROMETER: WARUM DIE PERIODE (FAST) SO WICHTIG IST WIE DEIN PULS

American College of Obstetricians and Gynecologists (2015): Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign. In: *Obstetrics & Gynecology*, Vol. 126, Nr. 6, S. e143–e146. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000001215>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Chrousos, G. P. / Torpy, D. J. / Gold, P. W. (1998): Interactions between the hypothalamic-pituitary-adrenal axis and the female reproductive system: clinical implications. In: *Annals of Internal Medicine*, Vol. 129, Nr. 3, S. 229–240. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-129-3-199808010-00012>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Critchley, H. O. D. / Babayev, E. / Bulun, S. E. et al. (2020): Menstruation: Science and Society. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 223, Nr. 5, S. 624–664. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Diaz, A. / Laufer, M. R. / Breech, L. L. (2006): Menstruation in girls and adolescents: Using the menstrual cycle as a vital sign. In: *Pediatrics*, Vol. 118, Nr. 5, S. 2245–2250. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2481>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Jain, V. / Chodankar, R. R. / Maybin, J. A. / Critchley, H. O. D. (2022): Uterine bleeding: how understanding endometrial physiology underpins menstrual health. In: *Nature Reviews Endocrinology*, Vol. 18, Nr. 5, S. 290–308. <https://doi.org/10.1038/s41574-021-00629-4>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Joseph, D. N. / Whirledge, S. (2017): Stress and the HPA Axis: Balancing Homeostasis and Fertility. In: *International Journal of Molecular Sciences*, Vol. 18, Nr. 10, Art.-Nr. 2224. <https://doi.org/10.3390/ijms18102224>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Kalyan, S. / Prior, J. C. (2010): Bone changes and fracture related to menstrual cycles and ovulation. In: *Critical Reviews in Eukaryotic Gene Expression*, Vol. 20, Nr. 3, S. 213–233. <https://doi.org/10.1615/critreveukargeneexpr.v20.i3.30>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Koutras, D. A. (1997): Disturbances of menstruation in thyroid disease. In: *Annals of the New York Academy of Sciences*, Vol. 816, S. 280–284. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1997.tb52152.x>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Matteson, K. A. / Zaluski, K. M. (2019): Menstrual Health as a Part of Preventive Health Care. In: *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, Vol. 46, Nr. 3, S. 441–453. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2019.04.004>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Munro, M. G. et al. (2023): The relationship between heavy menstrual bleeding, iron deficiency, and iron deficiency anemia. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 229, Nr. 1, S. 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2023.01.017>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Stragierowicz, J. / Klimczak, M. / Kilanowicz, A. (2020): Influence of Calcium Intake on Its Accumulation in the Uterus and Ovaries of Female Rats after Chronic Oral Exposure to Cadmium. In: *Nutrients*, Vol. 12, Nr. 8, Art.-Nr. 2464. <https://doi.org/10.3390/nu12082464>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Oertelt-Prigione, S. (2012): Immunology and the menstrual cycle. In: *Autoimmunity Reviews*, Vol. 11, Nr. 6–7, S. A486–A492. <https://doi.org/10.1016/j.autrev.2011.11.023>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Wang, Y. X. / Stuart, J. J. / Rich-Edwards, J. W. et al. (2022): Menstrual cycle regularity and length and risk of cardiovascular disease. In: *JAMA Network Open*, Vol. 5, Nr. 10, Art.-Nr. e2238513. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.38513>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

TEIL IV: BREAKING THE BLEED - VON PERIODENPRODUKTEN BIS MENSTRUATIONSSCHMERZEN

WIE STARK DÜRFEN REGELSCHMERZEN SEIN? UND WANN WIRD ES ERNST?

As-Sanie, S. / Mackenzie, S. C. / Morrison, L. et al. (2025): Endometriosis. In: *JAMA*, Vol. 334, Nr. 1, S. 64–78. <https://doi.org/10.1001/jama.2025.2975>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Canto, J. G. / Goldberg, R. J. / Hand, M. M. et al. (2007): Symptom presentation of women with acute coronary syndromes: myth versus reality. In: *Archives of Internal Medicine*, Vol. 167, Nr. 22, S. 2405–2413. <https://doi.org/10.1001/archinte.167.22.2405>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Chen, C. X. / Shieh, C. / Draucker, C. B. / Carpenter, J. S. (2018): Reasons women do not seek health care for dysmenorrhea. In: *Journal of Clinical Nursing*, Vol. 27, Nr. 1–2, S. e301–e308. <https://doi.org/10.1111/jocn.13946>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Iacovides, S. / Avidon, I. / Baker, F. C. (2015): What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. In: *Human Reproduction Update*, Vol. 21, Nr. 6, S. 762–778. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv039>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Itani, R. / Soubra, L. / Karout, S. et al. (2022): Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. In: *Korean Journal of Family Medicine*, Vol. 43, Nr. 2, S. 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Mehta, L. S. / Beckie, T. M. / DeVon, H. A. et al. (2016): Acute myocardial infarction in women: a scientific statement from the American Heart Association. In: *Circulation*, Vol. 133, Nr. 9, S. 916–947. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000351>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

van Oosterhout, R. / de Boer, A. R. / Maas, A. H. E. M. et al. (2020): Sex differences in symptom presentation in acute coronary syndromes: a systematic review and meta-analysis. In: *Journal of the American Heart Association*, Vol. 9, Nr. 9, Art.-Nr. e014733. <https://doi.org/10.1161/JAHA.119.014733>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Zondervan, K. T. / Becker, C. M. / Missmer, S. A. (2020): Endometriosis. In: *New England Journal of Medicine*, Vol. 382, Nr. 13, S. 1244–1256. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1810764>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

DURCHFALL, ÜBELKEIT UND VERWIRRUNG - UNTERSCHÄTZTE ZYKLUSBEGLEITER

Bernstein, M. T. / Graff, L. A. / Avery, L. et al. (2014): Gastrointestinal symptoms before and during menses in healthy women. In: *BMC Women's Health*, Vol. 14, Art.-Nr. 14. <https://doi.org/10.1186/1472-6874-14-14>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Han, S. / Park, K. S. / Lee, H. et al. (2024): Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) for primary dysmenorrhea. In: *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 7, Art.-Nr. CD013331. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013331.pub2>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Heeney, A. / Rogers, A. C. / Mohan, H. et al. (2021): Prostaglandin E2 receptors and their role in gastrointestinal motility: potential therapeutic targets. In: *Prostaglandins & Other Lipid Mediators*, Vol. 152, Art.-Nr. 106499. <https://doi.org/10.1016/j.prostaglandins.2020.106499>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Jafari, H. / Gholamrezaei, A. / Franssen, M. et al. (2020): Can Slow Deep Breathing Reduce Pain? An Experimental Study Exploring Mechanisms. In: *The Journal of Pain*, Vol. 21, Nr. 9–10, S. 1018–1030. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2019.12.010>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Jo, J. / Lee, S. H. (2018): Heat therapy for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of its effects on pain relief and quality of life. In: *Scientific Reports*, Vol. 8, Nr. 1, Art.-Nr. 16252. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-34303-z>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Johnson, M. I. / Paley, C. A. / Jones, G. et al. (2022): Efficacy and safety of transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) for pain: a systematic review and meta-analysis. In: *BMJ Open*, Vol. 12, Art.-Nr. e051073. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-051073>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Li, Z. / Wu, J. / Song, J. / Wen, Y. (2024): Ginger for treating nausea and vomiting: an overview of systematic reviews and meta-analyses. In: *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, Vol. 75, Nr. 2, S. 122–133. <https://doi.org/10.1080/09637486.2023.2284647>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Moshfeghinia, R. / Salmanpour, N. / Ghoshouni, H. et al. (2024): Ginger for Pain Management in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, Vol. 30, Nr. 11, S. 1016–1030. <https://doi.org/10.1089/jicm.2023.0799>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Navvabi Rigi, S. / Kermansaravi, F. / Navidian, A. et al. (2012): Comparing the analgesic effect of heat patch and ibuprofen for primary dysmenorrhea: a randomized controlled trial. In: *BMC Women's Health*, Vol. 12, Art.-Nr. 25. <https://doi.org/10.1186/1472-6874-12-25>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Singh, S. / Arthur, S. / Sundaram, U. (2021): Unique Regulation of Intestinal Villus Epithelial Cl-/HCO₃- Exchange by Cyclooxygenase Pathway Metabolites of Arachidonic Acid in a Mouse Model of Spontaneous Ileitis. In: *International Journal of Molecular Sciences*, Vol. 22, Nr. 8, Art.-Nr. 4171. <https://doi.org/10.3390/ijms22084171>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

HINWEIS ZU QR-CODE IO (SPORT/YOGA)

Armour, M. / Ee, C. C. / Naidoo, D. et al. (2019): Exercise for dysmenorrhoea. In: *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 9, Art.-Nr. CD004142. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004142.pub4>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Brown, J. / Brown, S. (2017): Exercise and Yoga for Dysmenorrhoea. In: *Journal of Family Planning and Reproductive Health Care*, Vol. 43, Nr. 3, S. 240–241.

Carroquino-Garcia, P. / Jiménez-Rejano, J. J. / Medrano-Sanchez, E. et al. (2019): Therapeutic Exercise in the Treatment of Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Physical Therapy*, Vol. 99, Nr. 10, S. 1371–1380. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzz101>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Ranga, M. / Dev, K. (2024): The Effect of Yoga Therapy in Premenstrual Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. In: *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, Vol. 46, Nr. 10, Art.-Nr. 102579. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2024.102579>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Arthur, S. / Singh, S. / Sundaram, U. (2018): Cyclooxygenase pathway mediates the inhibition of Na-glutamine co-transporter B0AT1 in rabbit villus cells during chronic intestinal inflammation. In: *PLoS One*, Vol. 13, Nr. 9, Art.-Nr. e0203552. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203552>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

BLUTUNGEN AUßER KONTROLLE: WENN ES ZU STARK, ZU OFT ODER EINFACH „FALSCH“ BLUTET

Ranga, M. / Dev, K. (2024): The Effect of Yoga Therapy in Premenstrual Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. In: *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, Vol. 46, Nr. 10, Art.-Nr. 102579. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2024.102579>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Borzutzky, C. / Jaffray, J. (2020): Diagnosis and Management of Heavy Menstrual Bleeding and Bleeding Disorders in Adolescents. In: *JAMA Pediatrics*, Vol. 174, Nr. 2, S. 186–194. <https://doi.org/10.1001/jama-pediatrics.2019.5040>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Dasharathy, S. S. / Mumford, S. L. / Pollack, A. Z. et al. (2012): Menstrual Bleeding Patterns Among Regularly Menstruating Women. In: *American Journal of Epidemiology*, Vol. 175, Nr. 6, S. 536–545. <https://doi.org/10.1093/aje/kwr356>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

DeLoughery, E. / Bannow, B. S. (2022): Anticoagulant therapy for women: implications for menstruation, pregnancy, and lactation. In: *Hematology 2022, the American Society of Hematology Education Program*, Vol. 2022, Nr. 1, S. 467–473. <https://doi.org/10.1182/hematology.2022000401>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Gordon, C. M. / Ackerman, K. E. / Berga, S. L. et al. (2017): Functional Hypothalamic Amenorrhea: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. In: *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Vol. 102, Nr. 5, S. 1413–1439. <https://doi.org/10.1210/jc.2017-00131>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Ehrmann, D. A. (2005): Polycystic ovary syndrome. In: *The New England Journal of Medicine*, Vol. 352, Nr. 12, S. 1223–1236. <https://doi.org/10.1056/NEJMra041536>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Munro, M. G. / Critchley, H. O. D. / Fraser, I. S. (2011): The FIGO classification of causes of abnormal uterine bleeding in the reproductive years. In: *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, Vol. 113, Nr. 1, S. 3–13. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2010.11.011>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Nelson, H. D. (2008): Menopause. In: *The Lancet*, Vol. 371, Nr. 9614, S. 760–770. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60346-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60346-3). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Teede, H. J. / Tay, C. T. / Laven, J. J. E. et al. (2023): Recommendations From the 2023 International Evidence-based Guideline for the Assessment and Management of Polycystic Ovary Syndrome. In: *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Vol. 108, Nr. 10, S. 2447–2469. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgad463>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Vercellini, P. / Piccini, M. / Caprara, F. et al. (2024): Potential anatomical determinants of retrograde menstruation: a comprehensive narrative review. In: *Reproductive Biomedicine Online*, Vol. 49, Nr. 4, Art.-Nr. 104345. <https://doi.org/10.1016/j.rbmo.2024.104345>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Yang, Z. / Schank, J. C. (2006): Women do not synchronize their menstrual cycles. In: *Human Nature*, Vol. 17, S. 433–447. <https://doi.org/10.1007/s12110-006-1005-z>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

ENDOMETRIOSE UND CO.: WENN GEWEBE WANDERT

Bulun, S. E. (2025): Endometriosis and ovulatory menstruation: beyond the Sampson principle. In: *The Journal of Clinical Investigation*, Vol. 135, Nr. 13, Art.-Nr. e188787. <https://doi.org/10.1172/JCI188787>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Carrington, E. V. / Popa, S. L. / Chiarioni, G. (2020): Proctalgia Syndromes: Update in Diagnosis and Management. In: *Current Gastroenterology Reports*, Vol. 22, Nr. 7, Art.-Nr. 35. <https://doi.org/10.1007/s11894-020-00768-0>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Chapron, C. / Vannuccini, S. / Santulli, P. et al. (2020): Diagnosing adenomyosis: an integrated clinical and imaging approach. In: *Human Reproduction Update*, Vol. 26, Nr. 3, S. 392–411. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmz049>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

de Parades, V. / Etienney, I. / Bauer, P. et al. (2007): Proctalgia fugax: demographic and clinical characteristics. What every doctor should know from a prospective study of 54 patients. In: *Diseases of the Colon & Rectum*, Vol. 50, Nr. 6, S. 893–898. <https://doi.org/10.1007/s10350-006-0754-4>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Giudice, L. C. / Kao, L. C. (2004): Endometriosis. In: *The Lancet*, Vol. 364, Nr. 9447, S. 1789–1799.

Santulli, P. / Vannuccini, S. / Bourdon, M. et al. (2025): Adenomyosis: the missed disease. In: *Reproductive Biomedicine Online*, Vol. 50, Nr. 4, Art.-Nr. 104837. <https://doi.org/10.1016/j.rbmo.2025.104837>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Schrager, S. / Yogendran, L. / Marquez, C. M. / Sadowski, E. A. (2022): Adenomyosis: Diagnosis and Management. In: *American Family Physician*, Vol. 105, Nr. 1, S. 33–38.

Taylor, H. S. / Kotlyar, A. M. / Flores, V. A. (2021): Endometriosis is a chronic systemic disease: clinical challenges and novel innovations. In: *The Lancet*, Vol. 397, Nr. 10276, S. 839–852. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00389-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00389-5). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Vercellini, P. / Salmeri, N. / Somigliana, E. et al. (2024): Müllerian anomalies and endometriosis as potential explanatory models for the retrograde menstruation/implantation and the embryonic remnants/celomic metaplasia pathogenic theories: a systematic review and meta-analysis. In: *Human Reproduction*, Vol. 39, Nr. 7, S. 1460–1470. <https://doi.org/10.1093/humrep/deae086>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Wald, A. / Bharucha, A. E. / Limketkai, B. et al. (2021): ACG Clinical Guidelines: Management of Benign Anorectal Disorders. In: *The American Journal of Gastroenterology*, Vol. 116, Nr. 10, S. 1987–2008. <https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000001507>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

PERIODENPRODUKTE, TOXINE UND DIE WAHRHEIT DAHINTER

BfR – Bundesinstitut für Risikobewertung (2021): Biozide in Periodenunterwäsche: Gesundheitliche Bewertung und Empfehlungen für Verbraucherinnen. Stellungnahme Nr. 034/2021.

BfR – Bundesinstitut für Risikobewertung (2024): Bewertung von Schwermetallrückständen in Tampons und anderen Menstruationshygieneprodukten. Stellungnahme Nr. 012/2024.

Shearston, J. A. / Upson, K. / Gordon, M. et al. (2024): Tampons as a source of exposure to metal(loid)s. In: *Environment International*, Vol. 190, Art.-Nr. 108849. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2024.108849>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Zhou, Y. / Lin, X. / Xing, Y. et al. (2023): Per- and Polyfluoroalkyl Substances in Personal Hygiene Products: The Implications for Human Exposure and Emission to the Environment. In: *Environmental Science & Technology*, Vol. 57, Nr. 23, S. 8484–8495. <https://doi.org/10.1021/acs.est.2c08912>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Dosnon, L. / Rduch, T. / Meyer, C. / Herrmann, I. K. (2025): A Wearable In-Pad Diagnostic for the Detection of Disease Biomarkers in Menstruation Blood. In: *Advanced Science*, Vol. 12, Nr. 32, Art.-Nr. e05170. <https://doi.org/10.1002/advs.202505170>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Samarrai, B. / Johnson, K. / Smith, A. et al. (2023): Redefining absorption: A comparative analysis of menstrual products using human packed red blood cells vs. saline. In: *BMJ Sexual & Reproductive Health*, Vol. 49, Nr. 4, S. 278–285. <https://doi.org/10.1136/bmjsexrh-2023-201895>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Jaafar, H. / Ismail, S. Y. / Azzeri, A. (2023): Period Poverty: A Neglected Public Health Issue. In: *Korean Journal of Family Medicine*, Vol. 44, Nr. 4, S. 183–188. <https://doi.org/10.4082/kjfm.22.0206>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Berger, S. / Kunerl, A. / Wasmuth, S. et al. (2019): Menstrual toxic shock syndrome: case report and systematic review of the literature. In: *The Lancet Infectious Diseases*, Vol. 19, Nr. 9, S. e313–e321. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(19\)30041-6](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(19)30041-6). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Vostral, S. (2011): Under Wraps: A History of Menstrual Hygiene Technology. In: *Women's Studies*, Vol. 40, Nr. 2, S. 229–231. <https://doi.org/10.1080/00497878.2011.537993>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

van Eijk, A. M. / Zulaika, G. / Lenchner, M. et al. (2019): Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. In: *The Lancet Public Health*, Vol. 4, Nr. 8, S. e376–e393. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30111-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30111-2). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Johnson, E. / Seed, L. / Biju, A. / Tulinius, C. (2025): Experiences, perceptions and barriers to use of reusable menstrual products among university students globally: a systematic review. In: *BMJ Open*, Vol. 15, Nr. 8, Art.-Nr. e103159. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2025-103159>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Meghana, S. / Gomathy, E. (2023): A Comparative Study of Menstrual Cups and Sanitary Pads in Maintaining Menstrual Hygiene. In: *International Journal of Scientific Research*, Vol. 12, Nr. 8. <https://doi.org/10.36106/ijsr/4208489>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

TEIL V: BREAKING NEWS - DEIN ALGORITHMUS IST KEIN ARZT UND VERHÜTUNG KEIN TRENDTHEMA

KEIN SCHWARZ-WEIß-DENKEN

Bearak, J. / Popinchalk, A. / Ganatra, B. et al. (2020): Unintended pregnancy and abortion by income, region, and the legal status of abortion. In: *The Lancet Global Health*, Vol. 8, Nr. 9, S. e1152–e1161. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30315-6](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30315-6). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Chou, W. S. / Oh, A. / Klein, W. M. P. (2018): Addressing Health-Related Misinformation on Social Media. In: *JAMA*, Vol. 320, Nr. 23, S. 2417–2418. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.16865>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Ineichen, B. (1991): [Review of the books *A History of Contraception: From Antiquity to the Present Day* by A. McLaren & *Women's Power and Social Revolution: Fertility Transition in the West Indies* by W. P. Handwerker]. In: *Journal of Biosocial Science*, Vol. 23, Nr. 4, S. 510–511. <https://doi.org/10.1017/s0021932000019635>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Southwell, B. G. / Thorson, E. A. / Sheble, L. (Eds.) (2018): *Misinformation and mass audiences*. University of Texas Press.

Tone, A. (2001): *Devices and Desires: A History of Contraceptives in America*. Hill and Wang. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2022): World Contraceptive Use 2022. In: *United Nations*. <https://www.un.org/development/desa/pd/world-contraceptive-use>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Vosoughi, S. / Roy, D. / Aral, S. (2018): The spread of true and false news online. In: *Science*, Vol. 359, Nr. 6380, S. 1146–1151. <https://doi.org/10.1126/science.aap9559>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

DER GROßE KNALL: DIE ERFINDUNG DER PILLE

Djerassi, C. (2001): *This Man's Pill: Reflections on the 50th Birthday of the Pill*. Oxford University Press. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Eig, J. (2014): *The Birth of the Pill: How Four Crusaders Reinvented Sex and Launched a Revolution*. W. W. Norton & Company. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Jütte, R. (2003): *Lust ohne Last: Geschichte der Empfängnisverhütung*. München: C.H. Beck.

Schlesselman, J. J. (2001): Sexual Chemistry: A History of the Contraceptive Pill [Book Review]. In: *BMJ*, Vol. 323, Nr. 7305, S. 171. <https://doi.org/10.1136/bmj.323.7305.171>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Nieschlag, E. (2010): Clinical trials in male hormonal contraception: why haven't we reached the market yet? In: *Expert Opinion on Investigational Drugs*, Vol. 19, Nr. 1, S. 1–5. <https://doi.org/10.1517/13543780903433816>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Rothman, S. M. / Rothman, D. J. (2003): *The Pursuit of Perfection: The Promise and Perils of Medical Enhancement*. New York: Pantheon. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Schoen, J. (2005): *Choice and Coercion: Birth Control, Sterilization, and Abortion in Public Health and Welfare*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press.

Wolff, J. P. (2006): Die Ulmer Denkschrift von 1964: Ein Dokument des konservativen Widerstands gegen die Antibabypille. In: *Journal of Public Health*, Vol. 14, Nr. 3, S. 165–172.

VERHÜTUNGSMETHODEN IM ÜBERBLICK

American College of Obstetricians and Gynecologists (2019): Practice Bulletin No. 206: Use of Hormonal Contraception in Women With Coexisting Medical Conditions. In: *Obstetrics & Gynecology*, Vol. 133, Nr. 2, S. e128–e150. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003072>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Burkman, R. / Schlesselman, J. J. / Ziemann, M. (2004): Safety concerns and health benefits associated with oral contraception. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 190, Nr. 4 Suppl, S. S5–S22. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2004.01.061>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Cooper, D. B. / Patel, P. (2024): Oral Contraceptive Pills. In: *StatPearls*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430882/>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

FSRH – Faculty of Sexual and Reproductive Healthcare (2020): Clinical Guideline: Combined Hormonal Contraception. In: *FSRH*. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hatcher, R. A. / Nelson, A. L. / Trussell, J. et al. (2018): *Contraceptive Technology*. 21. Auflage. New York: Ayers Porta. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Rivera, R. / Yacobson, I. / Grimes, D. (1999): The mechanism of action of hormonal contraceptives and intrauterine devices. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 181, Nr. 5, S. 1263–1269. [https://doi.org/10.1016/S0002-9378\(99\)70120-1](https://doi.org/10.1016/S0002-9378(99)70120-1). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Teal, S. / Edelman, A. (2021): Contraception selection, effectiveness, and adverse effects: A review. In: *JAMA*, Vol. 326, Nr. 24, S. 2507–2518. <https://doi.org/10.1001/jama.2021.21392>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Trussell, J. (2011): Contraceptive failure in the United States. In: *Contraception*, Vol. 83, Nr. 5, S. 397–404. <https://doi.org/10.1016/j.contraception.2011.01.021>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

SICHERHEIT AUF DEM PRÜFSTAND: DER MYTHOS DER 100-PROZENT-VERHÜTUNG

Beksinska, M. / Wong, R. / Smit, J. (2020): Male and female condoms: their key role in pregnancy and STI prevention. In: *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, Vol. 66, S. 55–67. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2019.12.001>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Duane, M. / Waechtler, L. / May, M. / Manda, D. / Gomez, N. F. / Stujenske, T. M. (2024): Fertility awareness-based methods for family planning and women's health: Impact of an online elective. In: *Family Medicine*, Vol. 56, Nr. 7, S. 414–421. <https://doi.org/10.22454/Fam-Med.2024.562177>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Frank-Herrmann, P. / Heil, J. / Gnoth, C. et al. (2007): The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a specific self-provided counselling process: results of a prospective observational study. In: *Human Reproduction*, Vol. 22, Nr. 5, S. 1310–1319. <https://doi.org/10.1093/humrep/dem003>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hatcher, R. A. / Nelson, A. L. / Trussell, J. et al. (2018): *Contraceptive Technology*. 21. Auflage. New York: Ayers Porta. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Pallone, S. R. / Bergus, G. R. (2009): Fertility awareness-based methods: another option for family planning. In: *Journal of the American Board of Family Medicine*, Vol. 22, Nr. 2, S. 147–157. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Gilliam, M. L. / Derman, R. J. (2000): Barrier methods of contraception. In: *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, Vol. 27, Nr. 4, S. 841–858. [https://doi.org/10.1016/S0889-8545\(05\)70174-1](https://doi.org/10.1016/S0889-8545(05)70174-1). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Trussell, J. (2011): Contraceptive failure in the United States. In: *Contraception*, Vol. 83, Nr. 5, S. 397–404. <https://doi.org/10.1016/j.contraception.2011.01.021>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

TEIL VI: VON KINDERWUNSCH BIS KÖRPERBILD - WIE DU LERNST, DICH NEU ZU BEWOHNEN

BODY-IMAGE

Bornioli, A. / Lewis-Smith, H. / Slater, A. / Bray, I. (2021): Body dissatisfaction predicts the onset of depression among adolescent females and males: A prospective study. In: *Journal of Epidemiology & Community Health*, Vol. 75, Nr. 4, S. 343–348. <https://doi.org/10.1136/jech-2019-213033>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Prichard, I. / Kavanagh, E. / Mulgrew, K. E. / Lim, M. S. C. / Tigge-
mann, M. (2020): The effect of Instagram #fitspiration images on
young women's mood, body image, and exercise behaviour. In: *Body
Image*, Vol. 33, S. 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.002>.
Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Carbonneau, N. / Goodman, L. C. / Roberts, L. T. et al. (2020): A
look at the intergenerational associations between self-compassion,
body esteem, and emotional eating within dyads of mothers and their
adult daughters. In: *Body Image*, Vol. 33, S. 106–114. [https://doi.
org/10.1016/j.bodyim.2020.02.007](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.007). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Grogan, S. (2007): *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction
in Men, Women and Children*. 2. Auflage. London: Routledge.

Jiotsa, B. / Naccache, B. / Duval, M. / Rocher, B. / Grall-Bronnec, M.
(2021): Social media use and body image disorders. In: *International
Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 18, Nr. 6,
S. 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>. Zuletzt geöffnet am
12.01.2026.

Papathomas, A. / White, H. J. / Plateau, C. R. (2018): Young people, social media, and disordered eating. In: V. A. Goodyear & K. M. Armour (Hrsg.): *Young People, Social Media and Health*. London: Routledge, S. 133–149.

Swami, V. (2009): Body appreciation, media influence, and weight status predict consideration of cosmetic surgery among female undergraduates. In: *Body Image*, Vol. 6, Nr. 4, S. 315–317. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.001>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Tompkins, K. B. / Martz, D. M. / Rocheleau, C. A. / Bazzini, D. G. (2009): Social likeability, conformity, and body talk: Does fat talk have a normative rival in female body image conversations? In: *Body Image*, Vol. 6, Nr. 4, S. 292–298. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.005>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

WENN DU MICH WÄHREND MEINER TAGE SIEHST, ...

Chrisler, J. C. / Marván, M. L. / Gorman, J. A. / Rossini, M. (2015): Body appreciation and attitudes toward menstruation. In: *Body Image*, Vol. 12, S. 78–81. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.003>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Gillen, M. M. (2015): Associations between positive body image and indicators of mental and physical health. In: *Body Image*, Vol. 13, S. 67–74. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Krohmer, K. / Derntl, B. / Svaldi, J. (2019): Hormones matter? Association of the menstrual cycle with selective attention for liked and disliked body parts. In: *Frontiers in Psychology*, Vol. 10, S. 851. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00851>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Teixeira, A. L. / Dias, M. R. / Damasceno, V. O. / Lamounier, J. A. / Gardner, R. M. (2013): Association between different phases of menstrual cycle and body image measures of perceived size, ideal size, and body dissatisfaction. In: *Perceptual and Motor Skills*, Vol. 117, Nr. 3, S. 892–902. <https://doi.org/10.2466/24.27.PMS.117x31z1>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

DIE PILLE UND DAS KÖRPERBILD

Bird, J. L. / Oinonen, K. A. (2011): Elevated eating disorder symptoms in women with a history of oral contraceptive side effects. In: *Archives of Women's Mental Health*, Vol. 14, Nr. 4, S. 345–353. <https://doi.org/10.1007/s00737-011-0229-z>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Gallo, M. F. / Lopez, L. M. / Grimes, D. A. et al. (2014): Combination contraceptives: effects on weight. In: *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Vol. 2014, Nr. 1, Art.-Nr. CD003987. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003987.pub5>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Krohmer, K. / Derntl, B. / Svaldi, J. (2019): Hormones matter? Association of the menstrual cycle with selective attention for liked and disliked body parts. In: *Frontiers in Psychology*, Vol. 10, S. 851. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00851>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

KÖRPERBILD VERBESSERN: VOM KAMPF ZUM GESPRÄCH

Gilchrist, J. D. / Pila, E. / Castonguay, A. / Sabiston, C. M. / Mack, D. E. (2018): Body pride and physical activity: Differential associations between fitness- and appearance-related pride in young adult Canadians. In: *Body Image*, Vol. 27, S. 77–85. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.010>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Gillen, M. M. (2015): Associations between positive body image and indicators of mental and physical health. In: *Body Image*, Vol. 13, S. 67–74. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Homan, K. J. / Tylka, T. L. (2014): Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. In: *Body Image*, Vol. 11, Nr. 2, S. 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.01.003>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Jiotsa, B. / Naccache, B. / Duval, M. / Rocher, B. / Grall-Bronnec, M. (2021): Social media use and body image disorders. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 18, Nr. 6, S. 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Papathomas, A. / White, H. J. / Plateau, C. R. (2018): Young people, social media, and disordered eating. In: V. A. Goodyear & K. M. Armour (Hrsg.): *Young People, Social Media and Health*. London: Routledge, S. 133–149.

KINDERWUNSCH - DAS LANGE WARTEN

American College of Obstetricians and Gynecologists Committee on Gynecologic Practice & Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine (2014): Female age-related fertility decline. Committee Opinion No. 589. In: *Fertility and Sterility*, Vol. 101, Nr. 3, S. 633–634. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2013.12.032>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Anderson, R. A. / Davies, M. C. / Lavery, S. A. (2020): Elective egg freezing for non-medical reasons. In: *BJOG*, Vol. 127, Nr. 9, S. e113–e121. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.16025>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Carson, S. A. / Kallen, A. N. (2021): Diagnosis and management of infertility: a review. In: *JAMA*, Vol. 326, Nr. 1, S. 65–76. <https://doi.org/10.1001/jama.2021.4788>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Dunson, D. B. / Baird, D. D. / Colombo, B. (2004): Increased infertility with age in men and women. In: *Obstetrics & Gynecology*, Vol. 103, Nr. 1, S. 51–56. <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000100153.24061.45>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Lateef, O. M. / Akintubosun, M. O. (2020): Sleep and Reproductive Health. In: *Journal of Circadian Rhythms*, Vol. 18, S. 1. <https://doi.org/10.5334/jcr.190>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Penzias, A. / Azziz, R. / Bendikson, K. et al. (2022): Optimizing natural fertility: a committee opinion. In: *Fertility and Sterility*, Vol. 117, Nr. 1, S. 53–63. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2021.10.007>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine (2012): Endometriosis and infertility: a committee opinion. In: *Fertility and Sterility*, Vol. 98, Nr. 3, S. 591–598. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2012.05.031>.

Santoro, N. / Polotsky, A. J. (2025): Infertility evaluation and treatment. In: *New England Journal of Medicine*, Vol. 392, Nr. 11, S. 1111–1119. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp2311150>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

WENN DAS HERZ AUFHÖRT, ZU SCHLAGEN

American College of Obstetricians and Gynecologists' Committee on Practice Bulletins—Gynecology (2018): ACOG Practice Bulletin No. 200: Early pregnancy loss. In: *Obstetrics & Gynecology*, Vol. 132, Nr. X, S. e197–e207. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000002899>.
Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Magnus, M. C. / Wilcox, A. J. / Morken, N. H. et al. (2019): Role of maternal age and pregnancy history in risk of miscarriage. In: *BMJ*, Vol. 364, Art.-Nr. l869. <https://doi.org/10.1136/bmj.l869>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Quenby, S. / Gallos, I. D. / Dhillon-Smith, R. K. et al. (2021): Miscarriage matters: the epidemiology, physical and psychological costs of miscarriage. In: *The Lancet*, Vol. 397, Nr. 10285, S. 1658–1667. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00682-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00682-6).
Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Wilcox, A. J. / Baird, D. D. / Weinberg, C. R. (1999): Time of implantation of the conceptus and loss of pregnancy. In: *New England Journal of Medicine*, Vol. 340, Nr. 23, S. 1796–1799. <https://doi.org/10.1056/NEJM199906103402304>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

„FRAUEN SIND NACH 35 BIOLOGISCH ABGELAUFEN“

Anderson, R. A. / Davies, M. C. / Lavery, S. A. (2020): Elective egg freezing for non-medical reasons. In: *BJOG*, Vol. 127, Nr. 9, S. e113–e121. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.16025>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Gunnala, V. / Schattman, G. (2017): Oocyte vitrification for elective fertility preservation: The past, present, and future. In: *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, Vol. 29, Nr. 1, S. 59–63. <https://doi.org/10.1097/GCO.0000000000000339>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Cobo, A. / García-Velasco, J. A. / Coello, A. et al. (2016): Oocyte vitrification as an efficient option for elective fertility preservation. In: *Fertility and Sterility*, Vol. 105, Nr. 3, S. 755–764. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2015.11.027>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Donnez, J. / Dolmans, M. M. (2017): Fertility preservation in women. In: *New England Journal of Medicine*, Vol. 377, Nr. 17, S. 1657–1665. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1614676>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

ESHRE Guideline Group on Female Fertility Preservation / Anderson, R. A. / Amant, F. et al. (2020): ESHRE guideline: Female fertility preservation. In: *Human Reproduction Open*, Vol. 2020, Nr. 4, Art.-Nr. hoaa052. <https://doi.org/10.1093/hropen/hoaa052>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Mesen, T. B. / Mersereau, J. E. / Kane, J. B. / Steiner, A. Z. (2015): Optimal timing for elective egg freezing. In: *Fertility and Sterility*, Vol. 103, Nr. 6, S. 1551–1556. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2015.03.002>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Schattman, G. L. (2015): Cryopreservation of oocytes. In: *New England Journal of Medicine*, Vol. 373, Nr. 18, S. 1755–1760. <https://doi.org/10.1056/NEJMc1307341>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

SOCIAL FREEZING: WENN BIOLOGIE UND LEBENSPLANUNG NICHT DENSELBE KALENDER BENUTZEN

Anderson, R. A. / Davies, M. C. / Lavery, S. A. (2020): Elective egg freezing for non-medical reasons. In: *BJOG*, Vol. 127, Nr. 9, S. e113–e121. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.16025>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Cobo, A. / García-Velasco, J. A. / Coello, A. et al. (2016): Oocyte vitrification as an efficient option for elective fertility preservation. In: *Fertility and Sterility*, Vol. 105, Nr. 3, S. 755–764. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2015.11.027>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Donnez, J. / Dolmans, M. M. (2017): Fertility preservation in women. In: *New England Journal of Medicine*, Vol. 377, Nr. 17, S. 1657–1665. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1614676>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

ESHRE Guideline Group on Female Fertility Preservation / Anderson, R. A. / Amant, F. et al. (2020): ESHRE guideline: Female fertility preservation. In: *Human Reproduction Open*, Vol. 2020, Nr. 4, Art.-Nr. hoaa052. <https://doi.org/10.1093/hropen/hoaa052>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Mesen, T. B. / Mersereau, J. E. / Kane, J. B. / Steiner, A. Z. (2015): Optimal timing for elective egg freezing. In: *Fertility and Sterility*, Vol. 103, Nr. 6, S. 1551–1556. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2015.03.002>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Schattman, G. L. (2015): Cryopreservation of oocytes. In: *New England Journal of Medicine*, Vol. 373, Nr. 18, S. 1755–1760. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1307341>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

TEIL VII: NO SHAME, JUST FACTS - SEX, SCHUTZ UND SELBSTBESTIMMUNG IM 21. JAHRHUNDERT

DIE RACHE DER ENTE - KALTER STAHL, WARME WUT

Cronin, M. (2020): Anarcha, Betsey, Lucy, and the women whose names were not recorded: The legacy of J. Marion Sims. In: *Anaesthesia and Intensive Care*, Vol. 48, Nr. 3 Suppl, S. 6–13. <https://doi.org/10.1177/0310057X20966606>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Kerasidou, A. (2020): Artificial intelligence and the ongoing need for empathy, compassion and trust in healthcare. In: *Bulletin of the World Health Organization*, Vol. 98, Nr. 4, S. 245–250. <https://doi.org/10.2471/BLT.19.237198>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Domonoske, C. (2018): ‘Father of gynecology,’ who experimented on slaves, no longer on pedestal in NYC. In: *NPR*. <https://www.npr.org/sections/thetwo-way/2018/04/17/603163394/-father-of-gynecology-who-experimented-on-slaves-no-longer-on-pedestal-in-nyc>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Wall, L. L. (2021): The Sims position and the Sims vaginal speculum, re-examined. In: *International Urogynecology Journal*, Vol. 32, Nr. 10, S. 2595–2601. <https://doi.org/10.1007/s00192-021-04958-6>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Woudstra, K. / Tummers, M. / Rovers, M. M. / Reuzel, R. (2021): Innovators’ views on involving users and patients in surgical device development: a qualitative interview study. In: *BMJ Open*, Vol. 11, Nr. 8, Art.-Nr. e050801. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-050801>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

VIVA LA VULVA: IM INNEREN DER MACHT

Aiyenuro, A. / Griffin, H. / Schichl, K. et al. (2025): Role of reserve cells in metaplasia and the development of human papillomavirus-associated high-grade squamous intraepithelial lesions at the cervical transformation zone. In: *Laboratory Investigation*, Vol. 105, Nr. 7, Art.-Nr. 104166. <https://doi.org/10.1016/j.labinv.2025.104166>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Clark-Patterson, G. L. / Buchanan, L. M. / Ogola, B. O. et al. (2023): Smooth muscle contribution to vaginal viscoelastic response. In: *Journal of the Mechanical Behavior of Biomedical Materials*, Vol. 140, Art.-Nr. 105702. <https://doi.org/10.1016/j.jmbbm.2023.105702>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Dee, G. / Ryznar, R. / Dee, C. (2023): Epigenetic changes associated with different types of stressors and suicide. In: *Cells*, Vol. 12, Nr. 9, Art.-Nr. 1258. <https://doi.org/10.3390/cells12091258>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Haylen, B. T. / Vu, D. (2025): The retroverted uterus and pelvic floor dysfunction: 400 BC to 2025 AD. In: *International Urogynecology Journal*, Vol. 36, Nr. 8, S. 1951–1957. <https://doi.org/10.1007/s00192-025-06167-1>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Koyama, H. / Fujimura, S. / Iino, M. / Takamatsu, A. (2025): Oocyte transport against fluid flow to the fertilization site in mice: Contributions of cilia beating and peristalsis. In: *Biology of Reproduction*, Vol. 113, Nr. 3, S. 578–589. <https://doi.org/10.1093/biolre/foaf139>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Holdsworth-Carson, S. J. / Menkhorst, E. / Maybin, J. A. et al. (2023): Cyclic processes in the uterine tubes, endometrium, myometrium, and cervix: Pathways and perturbations. In: *Molecular Human Reproduction*, Vol. 29, Nr. 5, Art.-Nr. gaad012. <https://doi.org/10.1093/molehr/gaad012>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Jannini, E. A. / Buisson, O. / Rubio-Casillas, A. (2014): Beyond the G-spot: Clitourethrovaginal complex anatomy in female orgasm. In: *Nature Reviews Urology*, Vol. 11, Nr. 9, S. 531–538. <https://doi.org/10.1038/nrurol.2014.193>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Markowitz, L. E. / Unger, E. R. (2023): Human papillomavirus vaccination. In: *New England Journal of Medicine*, Vol. 388, Nr. 19, S. 1790–1798. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp2108502>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Niswender, G. D. / Juengel, J. L. / Silva, P. J. et al. (2000): Mechanisms controlling the function and life span of the corpus luteum. In: *Physiological Reviews*, Vol. 80, Nr. 1, S. 1–29. <https://doi.org/10.1152/physrev.2000.80.1.1>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Ozturk, S. / Demir, R. (2010): Particular functions of estrogen and progesterone in establishment of uterine receptivity and embryo implantation. In: *Histology and Histopathology*, Vol. 25, Nr. 9, S. 1215–1228. <https://doi.org/10.14670/HH-25.1215>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Sisodia, R. C. / Del Carmen, M. G. (2022): Lesions of the ovary and fallopian tube. In: *New England Journal of Medicine*, Vol. 387, Nr. 8, S. 727–736. <https://doi.org/10.1056/NEJMra2108956>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Taubert, M. J. / Kuipers, T. B. / Zhou, J. et al. (2024): Adults prenatally exposed to the Dutch Famine exhibit a metabolic signature associated with a broad spectrum of common diseases. In: *BMC Medicine*, Vol. 22, Nr. 1, Art.-Nr. 309. <https://doi.org/10.1186/s12916-024-03529-2>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Younis, J. S. / Naoum, I. / Salem, N. / Perlitz, Y. / Izhaki, I. (2018): The impact of unilateral oophorectomy on ovarian reserve in assisted reproduction: A systematic review and meta-analysis. In: *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, Vol. 125, Nr. 1, S. 26–35. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.14913>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

DIE INNERE WG: MIKROBIOM, AUSFLUSS UND VAGINALE TROCKENHEIT

Amabebe, E. / Anumba, D. O. C. (2018): The vaginal microenvironment: The physiologic role of Lactobacilli. In: *Frontiers in Medicine*, Vol. 5, Art.-Nr. 181. <https://doi.org/10.3389/fmed.2018.00181>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Bradshaw, C. S. / Plummer, E. L. / Muzny, C. A. et al. (2025): Bacterial vaginosis. In: *Nature Reviews Disease Primers*, Vol. 11, Nr. 1, Art.-Nr. 43. <https://doi.org/10.1038/s41572-025-00626-1>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Bretas, T. L. B. et al. (2022): Vaginal collagen I and III changes after carbon dioxide laser application in postmenopausal women with the genitourinary syndrome: a pilot study. In: *Climacteric*, Vol. 25, Nr. 2, S. 186–194. <https://doi.org/10.1080/13697137.2021.1941850>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Cornely, O. A. / Sprute, R. / Bassetti, M. et al. (2025): Global guideline for the diagnosis and management of candidiasis: An initiative of the ECMM in cooperation with ISHAM and ASM. In: *The Lancet Infectious Diseases*, Vol. 25, Nr. 5, S. e280–e293. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(24\)00749-7](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(24)00749-7). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Mancabelli, L. / Tarracchini, C. / Milani, C. et al. (2021): Vaginotypes of the human vaginal microbiome. In: *Environmental Microbiology*, Vol. 23, Nr. 3, S. 1780–1792. <https://doi.org/10.1111/1462-2920.15441>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Kolokythas, A. / Betschart, C. / Wunder, D. / Janka, H. / Stute, P. (2024): Impact of vaginal estriol on serum hormone levels: A systematic review. In: *Climacteric*, Vol. 27, Nr. 2, S. 137–153. <https://doi.org/10.1080/13697137.2023.2287624>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Lara, L. A. / Useche, B. / Ferriani, R. A. et al. (2009): The effects of hypoestrogenism on the vaginal wall: Interference with the normal sexual response. In: *The Journal of Sexual Medicine*, Vol. 6, Nr. 1, S. 30–39. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2008.01052.x>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Paavonen, J. / Brunham, R. C. (2018): Bacterial vaginosis and desquamative inflammatory vaginitis. In: *New England Journal of Medicine*, Vol. 379, Nr. 23, S. 2246–2254. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1808418>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) et al. (2020): S2k-Leitlinie Vulvovaginalalkandidose. AWMF-Registernr. 015/072. In: *AWMF-Leitlinienregister*. https://register.awmf.org/assets/guidelines/015-072l_S2k_Vulvovaginalalkandidose_2020-10.pdf. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Vodstrcil, L. A. / Plummer, E. L. / Fairley, C. K. et al. (2025): Male-partner treatment to prevent recurrence of bacterial vaginosis. In: *The New England Journal of Medicine*, Vol. 392, Nr. 10, S. 947–957. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2405404>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

ÄSTHETIK UND INTIMHYGIENE: DEIN KÖRPER BRAUCHT KEIN UPDATE

Assadian, O. (2016): Octenidine dihydrochloride: Chemical characteristics and antimicrobial properties. In: *Journal of Wound Care*, Vol. 25, Nr. 3 Suppl, S. S3–S6. <https://doi.org/10.12968/jowc.2016.25.Sup3.S3>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hayes, J. A. / Temple-Smith, M. J. (2021): What is the anatomical basis of labiaplasty? A review of normative datasets for female genital anatomy. In: *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology*, Vol. 61, Nr. 3, S. 331–338. <https://doi.org/10.1111/ajo.13298>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Mazloomdoost, D. / Crisp, C. C. / Westermann, L. B. et al. (2015): Survey of male perceptions regarding the vulva. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 213, Nr. 5, S. 731.e1–731.e9. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2015.05.063>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Özer, M. / Mortimore, I. / Jansma, E. P. / Mullender, M. G. (2018): Labiaplasty: Motivation, techniques, and ethics. In: *Nature Reviews Urology*, Vol. 15, Nr. 3, S. 175–189. <https://doi.org/10.1038/nrurol.2018.1>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Schick, V. R. / Rima, B. N. / Calabrese, S. K. (2011): Evulvalution: The portrayal of women's external genitalia and physique across time and the current Barbie doll ideals. In: *The Journal of Sex Research*, Vol. 48, Nr. 1, S. 74–81. <https://doi.org/10.1080/00224490903308404>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Tirindelli, R. / Dibattista, M. / Pifferi, S. / Menini, A. (2009): From pheromones to behavior. In: *Physiological Reviews*, Vol. 89, Nr. 3, S. 921–956. <https://doi.org/10.1152/physrev.00037.2008>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Truesdale, M. D. / Osterberg, E. C. / Gaither, T. W. et al. (2017): Prevalence of pubic hair grooming-related injuries and identification of high-risk individuals in the United States. In: *JAMA Dermatology*, Vol. 153, Nr. 11, S. 1114–1121. <https://doi.org/10.1001/jamadermatol.2017.2815>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

LUST, ORGASMUS, FREIHEIT - WAS UNS NIEMAND BEIGEBRACHT HAT

Bancroft, J. / Janssen, E. (2000): The dual control model of male sexual response: A theoretical approach to centrally mediated erectile dysfunction. In: *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Vol. 24, Nr. 5, S. 571–579. [https://doi.org/10.1016/s0149-7634\(00\)00024-5](https://doi.org/10.1016/s0149-7634(00)00024-5). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Basson, R. (2001): Using a different model for female sexual response to address women's problematic low sexual desire. In: *Journal of Sex & Marital Therapy*, Vol. 27, Nr. 5, S. 395–403. <https://doi.org/10.1080/713846827>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Brotto, L. A. / Basson, R. / Luria, M. / Binik, Y. M. (2010): Psycho-social and interpersonal dimensions of low sexual desire in women. In: *Archives of Sexual Behavior*, Vol. 39, Nr. 5, S. 1161–1174. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Bradford, A. / Meston, C. M. (2006): The impact of anxiety on sexual arousal in women. In: *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 44, Nr. 8, S. 1067–1077. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.08.006>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Meston, C. M. (2000): Sympathetic nervous system activity and female sexual arousal. In: *The American Journal of Cardiology*, Vol. 86, Nr. 2A, S. 30F–34F. [https://doi.org/10.1016/s0002-9149\(00\)00889-4](https://doi.org/10.1016/s0002-9149(00)00889-4). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) (2023): Leitlinie zur Hormontherapie in und nach der Menopause. AWMF-Registernummer 015/062. In: *AWMF-Leitlinienregister*. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Vieira-Baptista, P. / Lima-Silva, J. / Preti, M. et al. (2021): G-spot: Fact or fiction?: A systematic review. In: *Sexual Medicine*, Vol. 9, Nr. 5, Art.-Nr. 100435. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2021.100435>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Komisaruk, B. R. / Whipple, B. / Crawford, A. et al. (2004): Brain activation during vaginocervical self-stimulation and orgasm in women with complete spinal cord injury: fMRI evidence of mediation by the Vagus nerves. In: *Brain Research*, Vol. 1024, Nr. 1–2, S. 77–88. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2004.07.029>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Levin, R. J. (2020): The clitoris—An appraisal of its reproductive function during the fertile years: Why was it, and still is, overlooked in accounts of female sexual arousal. In: *Clinical Anatomy*, Vol. 33, Nr. 1, S. 136–145. <https://doi.org/10.1002/ca.23498>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

O'Connell, H. E. / Sanjeevan, K. V. / Hutson, J. M. (2005): Anatomy of the clitoris. In: *The Journal of Urology*, Vol. 174, Nr. 4 Pt 1, S. 1189–1195. <https://doi.org/10.1097/01.ju.0000173639.38898.cd>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Sanders, S. A. / Graham, C. A. / Bass, J. L. / Bancroft, J. (2001): A prospective study of the effects of oral contraceptives on sexuality and well-being and their relationship to discontinuation. In: *Contraception*, Vol. 64, Nr. 1, S. 51–58. [https://doi.org/10.1016/s0010-7824\(01\)00218-9](https://doi.org/10.1016/s0010-7824(01)00218-9). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

WIE UNSER KÖRPER AUF TOUREN KOMMT - DAS 4-PHASEN-MODELL

Kinsey, A. C. / Pomeroy, W. B. / Martin, C. E. / Gebhard, P. H. (1998): *Sexual behavior in the human female*. Bloomington: Indiana University Press.

Komisaruk, B. R. / Whipple, B. (2005): Functional MRI of the brain during orgasm in women. In: *Annual Review of Sex Research*, Vol. 16, S. 62–86. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Levin, R. J. / Both, S. / Georgiadis, J. et al. (2016): The Physiology of Female Sexual Function and the Pathophysiology of Female Sexual Dysfunction (Committee 13A). In: *The Journal of Sexual Medicine*, Vol. 13, Nr. 5, S. 733–759. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.02.172>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Maines, R. P. (1999): *The Technology of Orgasm: "Hysteria", the Vibrator, and Women's Sexual Satisfaction*. Johns Hopkins University Press.

Masters, W. H. / Johnson, V. E. (1966): *Human Sexual Response*. Boston: Little, Brown and Company.

O'Connell, H. E. / Sanjeevan, K. V. / Hutson, J. M. (2005): Anatomy of the clitoris. In: *The Journal of Urology*, Vol. 174, Nr. 4 Pt 1, S. 1189–1195. <https://doi.org/10.1097/01.ju.0000173639.38898.cd>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Puppo, V. (2011): Anatomy of the clitoris: Revision and clarifications about the anatomical terms for the clitoris proposed (without scientific bases) by Helen O Connell, Emmanuele Jannini, and Odile Buisson. In: *ISRN Obstetrics and Gynecology*, Vol. 2011, Art.-Nr. 261464. <https://doi.org/10.5402/2011/261464>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

BLASENTZÜNDUNG UND ANALSEX-BASICS: SAFETY FIRST

Anger, J. / Lee, U. / Ackerman, A. L. et al. (2019): Recurrent uncomplicated urinary tract infections in women: AUA/CUA/SUFU guideline. In: *The Journal of Urology*, Vol. 202, Nr. 2, S. 282–289. <https://doi.org/10.1097/JU.000000000000296>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Brubaker, L. / Carberry, C. / Nardos, R. et al. (2018): American Urogynecologic Society best-practice statement: Recurrent urinary tract infection in adult women. In: *Female Pelvic Medicine & Reconstructive Surgery*, Vol. 24, Nr. 5, S. 321–335. <https://doi.org/10.1097/SPV.0000000000000550>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Fihn, S. D. (2003): Clinical practice. Acute uncomplicated urinary tract infection in women. In: *New England Journal of Medicine*, Vol. 349, Nr. 3, S. 259–266. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp030027>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hayward, G. / Mort, S. / Hay, A. D. et al. (2024): d-Mannose for prevention of recurrent urinary tract infection among women: A randomized clinical trial. In: *JAMA Internal Medicine*, Vol. 184, Nr. 6, S. 619–628. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2024.0264>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hooton, T. M. (2012): Uncomplicated urinary tract infection. In: *New England Journal of Medicine*, Vol. 366, Nr. 11, S. 1028–1037. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1104429>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hooton, T. M. / Vecchio, M. / Iroz, A. et al. (2018): Effect of increased daily water intake in premenopausal women with recurrent urinary tract infections: a randomized clinical trial. In: *JAMA Internal Medicine*, Vol. 178, Nr. 11, S. 1509–1515. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2018.4204>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Tuddenham, S. / Hamill, M. M. / Ghanem, K. G. (2022): Diagnosis and treatment of sexually transmitted infections: a review. In: *JAMA*, Vol. 327, Nr. 2, S. 161–172. <https://doi.org/10.1001/jama.2021.23487>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Workowski, K. A. / Bachmann, L. H. / Chan, P. A. et al. (2021): Sexually transmitted infections treatment guidelines, 2021. In: *MMWR Recommendations and Reports*, Vol. 70, Nr. 4, S. 1–187. <https://doi.org/10.15585/mmwr.rr7004a1>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

BECKENBODEN UND PROLAPS:

WENN DEINE GEBÄRMUTTER HERAUSFÄLLT ...

Barber, M. D. (2016): Pelvic organ prolapse. In: *BMJ*, Vol. 354, Art.-Nr. i3853. <https://doi.org/10.1136/bmj.i3853>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Diz-Teixeira, P. / Alonso-Calvete, A. / Justo-Cousiño, L. A. et al. (2023): Update on physiotherapy in postpartum urinary incontinence: A systematic review. In: *Archivos Españoles de Urología*, Vol. 76, Nr. 1, S. 29–39. <https://doi.org/10.56434/j.arch.esp.urol.20237601.2>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Bø, K. (2004): Pelvic floor muscle training is effective in treatment of female stress urinary incontinence, but how does it work? In: *International Urogynecology Journal and Pelvic Floor Dysfunction*, Vol. 15, Nr. 2, S. 76–84. <https://doi.org/10.1007/s00192-004-1125-0>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

DeLancey, J. O. (2005): The hidden epidemic of pelvic floor dysfunction: Achievable goals for improved prevention and treatment. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 192, Nr. 5, S. 1488–1495. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2005.02.028>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hunnskaar, S. / Vinsnes, A. (1991): The quality of life in women with urinary incontinence as measured by the Sickness Impact Profile. In: *Journal of the American Geriatrics Society*, Vol. 39, Nr. 4, S. 378–382. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1991.tb02903.x>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Yildirim, S. / Mert-Karadas, M. (2025): The invisible wounds of women: Ethical aspects of obstetric violence. In: *Nursing Ethics*, Vol. 32, Nr. 5, S. 1493–1509. <https://doi.org/10.1177/09697330241295370>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

O'Dell, K. K. / Morse, A. N. (2008): It's not all about birth: Bio-mechanics applied to pelvic organ prolapse prevention. In: *Journal of Midwifery & Women's Health*, Vol. 53, Nr. 1, S. 28–36. <https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2007.08.015>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Long, C. Y. / Lin, K. L. / Yeh, J. L. et al. (2024): Effect of high-intensity focused electromagnetic technology in the treatment of female stress urinary incontinence. In: *Biomedicines*, Vol. 12, Nr. 12, Art.-Nr. 2883. <https://doi.org/10.3390/biomedicines12122883>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN IM ÜBERBLICK

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) (2024): S2k-Leitlinie: Infektionen mit Chlamydia trachomatis. Registernummer 059/005. In: *AWMF-Leitlinienregister*. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Kjaer, S. K. / Falkenthal, T. E. H. / Sundström, K. et al. (2024): Long-term effectiveness of the nine-valent human papillomavirus vaccine: Interim results after 12 years of follow-up in Scandinavian women. In: *Human Vaccines & Immunotherapeutics*, Vol. 20, Nr. 1, Art.-Nr. 2377903. <https://doi.org/10.1080/21645515.2024.2377903>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Deutsche STI-Gesellschaft (DSTIG) (2018): S2k-Leitlinie Sexuell übertragbare Infektionen (STI) – Beratung, Diagnostik, Therapie. In: *AWMF-Leitlinienregister*. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/059-006>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Robert Koch-Institut (RKI) (2022): HIV-Infektion/AIDS. In: *RKI-Ratgeber*. https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/RKI-Ratgeber/Ratgeber/Ratgeber_HIV_AIDS.html. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Gottlieb, S. L. / Johnston, C. (2022): Future prospects for a herpes simplex virus vaccine. In: *Vaccine*, Vol. 40, Nr. 10, S. 1393–1399. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hook, E. W. 3rd (2017): Syphilis. In: *The Lancet*, Vol. 389, Nr. 10078, S. 1550–1557. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)32411-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)32411-4). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Sethi, S. / Singh, G. / Samanta, P. / Sharma, M. (2012): Mycoplasma genitalium: An emerging sexually transmitted pathogen. In: *Indian Journal of Medical Research*, Vol. 136, Nr. 6, S. 942–955. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Robert Koch-Institut (RKI) (2018): RKI-Ratgeber Chlamydiosen (Teil 1): Erkrankungen durch Chlamydia trachomatis. In: *RKI-Ratgeber*. https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/RKI-Ratgeber/Ratgeber/Ratgeber_Chlamydiosen_Teil1.html. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Robert Koch-Institut (RKI) (2025): RKI-Ratgeber Gonorrhö (Tripper). In: *RKI-Ratgeber*. https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/RKI-Ratgeber/Ratgeber/Ratgeber_Gonorrhoe.html. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Robert Koch-Institut (RKI) (2025): RKI-Ratgeber Syphilis. In: *RKI-Ratgeber*. https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/RKI-Ratgeber/Ratgeber/Ratgeber_Syphilis.html. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

World Health Organization (2021): Global progress report on HIV, viral hepatitis and sexually transmitted infections, 2021: Accountability for the global health sector strategies 2016–2021: actions for impact. In: *World Health Organization*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240027077>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

TESTS, TIMING UND VERANTWORTUNG

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) (2025): S2k-Leitlinie: Labordiagnostik schwangerschaftsrelevanter Virusinfektionen. Registernummer 093/001. In: *AWMF-Leitlinienregister*. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Gannon-Loew, K. E. / Holland-Hall, C. (2020): A review of current guidelines and research on the management of sexually transmitted infections in adolescents and young adults. In: *Therapeutic Advances in Infectious Disease*, Vol. 7, Art.-Nr. 2049936120960664. <https://doi.org/10.1177/2049936120960664>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Deutsche Gesellschaft für Urologie (DGU) (2024): S3-Leitlinie Management der Urethritis bei männlichen Jugendlichen und Erwachsenen (AWMF-Registernr. 013-099). In: *AWMF-Leitlinienregister*. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/013-099>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Deutsche STI-Gesellschaft (DSTIG) (2020): S2k-Leitlinie Diagnostik und Therapie der Syphilis (AWMF-Registernr. 059-002). In: *AWMF-Leitlinienregister*. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/059-002>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Deutsche STI-Gesellschaft (DSTIG) (2018): S2k-Leitlinie Diagnostik und Therapie der Gonorrhoe (AWMF-Registernr. 059-004). In: *AWMF-Leitlinienregister*. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/059-004>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Deutsche STI-Gesellschaft (DSTIG) (2016): S2k-Leitlinie Infektionen mit Chlamydia Trachomatis (AWMF-Registernr. 059-005). In: *AWMF-Leitlinienregister*. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/059-005>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Deutsche STI-Gesellschaft (DSTIG) (2021): S2k-Leitlinie: Diagnostik und Therapie der Syphilis (AWMF-Registernr. 059-002, Version 1.1). In: *AWMF-Leitlinienregister*. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/059-002>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

HACKS FÜR DEINEN TERMIN BEIM FRAUENARZT

Beach, M. C. / Roter, D. L. / Wang, N. Y. et al. (2006): Are physicians' attitudes of respect accurately perceived by patients and associated with more positive communication behaviors? In: *Patient Education and Counseling*, Vol. 62, Nr. 3, S. 347–354. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2006.06.004>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2023): Früherkennungsuntersuchungen für Frauen und Männer. In: *BMG*.

Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA) (2021): Richtlinie über die Gesundheitsuntersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten (Gesundheitsuntersuchungs-Richtlinie). In: *G-BA*. <https://www.g-ba.de/richtlinien/10/>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Medizinischer Dienst Bund (o. J.): Alle bewerteten IGeL. In: *IGeL-Monitor*. <https://www.igel-monitor.de/igel-a-z.html>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

FRÜHERKENNUNG FÜR FRAUEN - WARUM VORSORGE ZÄHLT

Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA) (2021): Richtlinie über die Gesundheitsuntersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten (Gesundheitsuntersuchungs-Richtlinie). In: G-BA. <https://www.g-ba.de/richtlinien/10/>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA) (2025): Richtlinie für organisierte Krebsfrüherkennungsprogramme – oKFE-RL. In: G-BA. <https://www.g-ba.de/richtlinien/104/>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

DIE RICHTIGE ÄRZTIN FINDEN

Beach, M. C. / Roter, D. L. / Wang, N. Y. et al. (2006): Are physicians' attitudes of respect accurately perceived by patients and associated with more positive communication behaviors? In: *Patient Education and Counseling*, Vol. 62, Nr. 3, S. 347–354. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2006.06.004>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2023): Früherkennungsuntersuchungen für Frauen und Männer. In: *BMG*.

Department of Health and Social Care (2022): Women's health strategy for England. In: *GOV.UK*. <https://www.gov.uk/government/publications/womens-health-strategy-for-england/womens-health-strategy-for-england>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Munro, M. G. / Critchley, H. O. D. / Fraser, I. S. (2011): The FIGO classification of causes of abnormal uterine bleeding in the reproductive years. In: *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, Vol. 113, Nr. 1, S. 3–13. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2010.11.011>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Vedam, S. / Stoll, K. / Taiwo, T. K. et al. (2019): The Giving Voice to Mothers study: inequity and mistreatment during pregnancy and childbirth. In: *Reproductive Health*, Vol. 16, Nr. 1, Art.-Nr. 77. <https://doi.org/10.1186/s12978-019-0729-2>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Zondervan, K. T. / Becker, C. M. / Missmer, S. A. (2020): Endometriosis. In: *New England Journal of Medicine*, Vol. 382, Nr. 13, S. 1244–1256. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1810764>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

TEIL IX: BONUSKAPITEL FÜR MÄNNER - WAS IHR ÜBER FRAUENKÖRPER WISSEN SOLLTET ODER WARUM WISSEN ÜBER FRAUEN LEBEN RETTET

DIE ANGST VOR DEM „UNANGEMESSENEN“

Grunau, B. / Humphries, K. / Stenstrom, R. et al. (2020): Public access defibrillators: Gender-based inequities in access and application. In: *Resuscitation*, Vol. 150, S. 17–22. <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2020.02.024>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Blewer, A. L. / McGovern, S. K. / Schmicker, R. H. et al. (2018): Gender disparities among adult recipients of bystander cardiopulmonary resuscitation in the public. In: *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, Vol. 11, Nr. 8, Art.-Nr. e004710. <https://doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.118.004710>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Criado Perez, C. (2019): *Invisible women: data bias in a world designed for men*. New York: Abrams Press.

Mehta, L. S. / Beckie, T. M. / DeVon, H. A. et al. (2016): Acute myocardial infarction in women: a scientific statement from the American Heart Association. In: *Circulation*, Vol. 133, Nr. 9, S. 916–947. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000351>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Perman, S. M. / Shelton, S. K. / Knoepke, C. et al. (2019): Public perceptions on why women receive less bystander cardiopulmonary resuscitation than men in out-of-hospital cardiac arrest. In: *Circulation*, Vol. 139, Nr. 8, S. 1060–1068. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.118.037692>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

van Oosterhout, R. E. M. / de Boer, A. R. / Maas, A. H. E. M. et al. (2020): Sex differences in symptom presentation in acute coronary syndromes: a systematic review and meta-analysis. In: *Journal of the American Heart Association*, Vol. 9, Nr. 9, Art.-Nr. e014733. <https://doi.org/10.1161/JAHA.119.014733>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

WENN SCHAM DEN KÖRPER FORMT

Critchley, H. O. D. / Babayev, E. / Bulun, S. E. et al. (2020): Menstruation: Science and Society. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 223, Nr. 5, S. 624–664. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Iacovides, S. / Avidon, I. / Baker, F. C. (2015): What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. In: *Human Reproduction Update*, Vol. 21, Nr. 6, S. 762–778. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv039>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

The Lancet Regional Health – Americas (2022): Menstrual health: A neglected public health problem [Editorial]. In: *The Lancet Regional Health – Americas*, Vol. 15, Art.-Nr. 100399. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100399>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

WARUM DAS ALLES AUCH DICH BETRIFFT

Critchley, H. O. D. / Babayev, E. / Bulun, S. E. et al. (2020): Menstruation: Science and Society. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 223, Nr. 5, S. 624–664. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Maybin, J. A. / Critchley, H. O. D. (2015): Menstrual physiology: Implications for endometrial pathology and beyond. In: *Human Reproduction Update*, Vol. 21, Nr. 6, S. 748–761. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv038>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Salamonsen, L. A. (2022): Menstrual health: a neglected public health problem. In: *The Lancet Regional Health – Americas*, Vol. 15, Art.-Nr. 100399. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100399>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

REDEN WIR ÜBER DIE PERIODE UND DAS ORGAN, DAS SIE MÖGLICH MACHT

Hu, X. / Wu, H. / Yong, X. et al. (2023): Cyclical endometrial repair and regeneration: Molecular mechanisms, diseases, and therapeutic interventions. In: *MedComm*, Vol. 4, Nr. 6, Art.-Nr. e425. <https://doi.org/10.1002/mco2.425>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Critchley, H. O. D. / Maybin, J. A. / Armstrong, G. M. et al. (2020): Physiology of the endometrium and regulation of menstruation. In: *Physiological Reviews*, Vol. 100, Nr. 3, S. 1149–1179. <https://doi.org/10.1152/physrev.00031.2019>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Iacovides, S. / Avidon, I. / Baker, F. C. (2015): What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. In: *Human Reproduction Update*, Vol. 21, Nr. 6, S. 762–778. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv039>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Maybin, J. A. / Critchley, H. O. D. (2015): Menstrual physiology: Implications for endometrial pathology and beyond. In: *Human Reproduction Update*, Vol. 21, Nr. 6, S. 748–761. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv038>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Salamonsen, L. A. (2022): Menstrual health: a neglected public health problem. In: *The Lancet Regional Health – Americas*, Vol. 15, Art.-Nr. 100399. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100399>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

KINDERWUNSCH - DER MYTHOS VOM ABLAUFDATUM

Maybin, J. A. / Critchley, H. O. D. (2015): Menstrual physiology: Implications for endometrial pathology and beyond. In: *Human Reproduction Update*, Vol. 21, Nr. 6, S. 748–761. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv038>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Emanuele, M. A. / Emanuele, N. V. (1998): Alcohol's effects on male reproduction. In: *Alcohol Health and Research World*, Vol. 22, Nr. 3, S. 195–201.

Kong, A. / Frigge, M. L. / Masson, G. et al. (2012): Rate of de novo mutations and the importance of father's age to disease risk. In: *Nature*, Vol. 488, Nr. 7412, S. 471–475. <https://doi.org/10.1038/nature11396>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Leridon, H. (1986): Human fertility: the basic components. In: *Population Studies*, Vol. 40, Nr. 1, S. 1–15.

Levine, H. / Jørgensen, N. / Martino-Andrade, A. et al. (2023): Temporal trends in sperm count: a systematic review and meta-analysis. In: *Human Reproduction Update*, Vol. 29, Nr. 2, S. 157–176. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmac035>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Murphy, S. K. / Itchon-Ramos, N. / Visco, Z. et al. (2018): Cannabinoid exposure and altered DNA methylation in rat and human sperm. In: *Epigenetics*, Vol. 13, Nr. 12, S. 1208–1221. <https://doi.org/10.1080/15592294.2018.1554521>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Ramlau-Hansen, C. H. / Thulstrup, A. M. / Aggerholm, A. S. et al. (2007): Is smoking a risk factor for decreased semen quality? A cross-sectional analysis. In: *Human Reproduction*, Vol. 22, Nr. 1, S. 188–196. <https://doi.org/10.1093/humrep/del364>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Schrott, R. / Murphy, S. K. (2020): Cannabis use and the sperm epigenome: A budding concern? In: *Environmental Epigenetics*, Vol. 6, Nr. 1, Art.-Nr. dvaa002. <https://doi.org/10.1093/eep/dvaa002>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Soubry, A. (2015): Epigenetic inheritance and evolution: A paternal perspective on dietary influences. In: *Progress in Biophysics and Molecular Biology*, Vol. 118, Nr. 1–2, S. 79–88. <https://doi.org/10.1016/j.pbiomolbio.2015.02.008>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

DIE REALITÄT: MENTAL LOAD

Daminger, A. (2019): The cognitive dimension of household labor. In: *American Sociology Review*, Vol. 84, Nr. 4, S. 609–633. <https://doi.org/10.1177/0003122419859007>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hochschild, A. / Machung, A. (2012): *The second shift: working families and the revolution at home*. New York: Penguin Books.

World Health Organization (2025): Family planning/contraception methods. In: *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

NACH DER GEBURT - WENN HEILUNG ARBEIT BEDEUTET

World Health Organization (2025): Family planning/contraception methods. In: *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Cunningham, F. G. / Leveno, K. J. / Bloom, S. L. et al. (2022): *Williams Obstetrics*. 27. Aufl. McGraw-Hill Education.

Kim, P. / Strathearn, L. / Swain, J. E. (2016): The maternal brain and its plasticity in humans. In: *Hormones and Behavior*, Vol. 77, S. 113–123. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2015.08.001>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

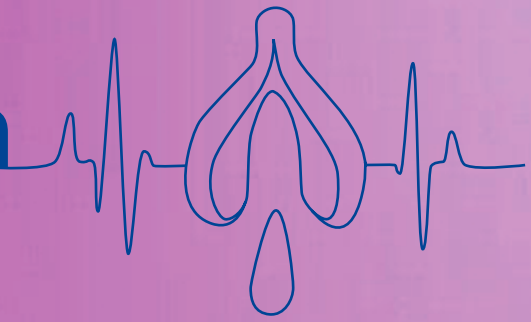
MÄNNER, REDEN WIR ÜBER VERHÜTUNG

Anderson, D. J. / Bearak, J. M. / Grimstad, F. W. et al. (2025): Biomedical innovations in contraception: Gaps, obstacles, and solutions for sexual and reproductive health. In: *The Lancet*, Vol. 406, Nr. 10515, S. 2119–2132. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)00999-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)00999-9). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Balbach, M. / Rossetti, T. / Ferreira, J. et al. (2023): On-demand male contraception via acute inhibition of soluble adenylyl cyclase. In: *Nature Communications*, Vol. 14, Nr. 1, Art.-Nr. 637. <https://doi.org/10.1038/s41467-023-36119-6>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Trussell, J. (2011): Contraceptive failure in the United States. In: *Contraception*, Vol. 83, Nr. 5, S. 397–404. <https://doi.org/10.1016/j.contraception.2011.01.021>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

World Health Organization (2023): Expanding contraceptive choice: Male responsibility in fertility control. In: *World Health Organization*. <https://www.who.int/health-topics/contraception>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.



QR-CODE 1

He, Y. / Liang, B. / Hung, S. W. et al. (2022): Re-evaluation of mouse models of endometriosis. In: *Frontiers in Immunology*, Vol. 13, Art.-Nr. 986202. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2022.986202>.
Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Rogers, L. M. / Lash, G. E. / Anderson, G. M. / Girling, J. E. (2025): Modelling menstruation in the mouse. In: *Reproduction, Fertility and Development*, Vol. 37, Art.-Nr. RD25055. <https://doi.org/10.1071/RD25055>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 2

Kobelt, G. L. (1844): *Die männlichen und weiblichen Wollust-Organе des Menschen und einiger Säugethiere*. Freiburg: Emmerling.

O'Connell, H. E. / Hutson, J. M. / Anderson, C. R. / Plenter, R. J. (1998): Anatomical relationship between urethra and clitoris. In: *The Journal of Urology*, Vol. 159, Nr. 6, S. 1892–1897. [https://doi.org/10.1016/S0022-5347\(01\)63188-4](https://doi.org/10.1016/S0022-5347(01)63188-4). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Schünke, M. (2022): Wie PROMETHEUS zur Klitoris kam. In: *Via medici*. <https://viamedici.thieme.de/informieren/magazin/schon-gewusst/wie-prometheus-zur-klitoris-kam>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Vilensky, J. A. (2022): Clitoral conventions and transgressions in anatomy texts. In: *Clinical Anatomy*, Vol. 35, Nr. 6, S. 828–835. <https://doi.org/10.1002/ca.23924>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 3

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) (2023): S2k-Leitlinie Diagnostik und Therapie des Lichen sclerosus. Registernummer 013-024. In: *AWMF-Leitlinienregister*. https://register.awmf.org/assets/guidelines/013-1051_S3_Lichen-sclerosus_2025-06.pdf. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Bornstein, J. / Goldstein, A. T. / Stockdale, C. K. et al. (2016): 2015 ISSVD, ISSWSH, and IPPS Consensus Terminology and Classification of Persistent Vulvar Pain and Vulvodynia. In: *Obstetrics & Gynecology*, Vol. 127, Nr. 4, S. 745–751. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000001359>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Carlson, K. / Wittler, M. (2025): Bartholin Gland Cyst. In: *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532271/>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hoffman, B. L. / Schorge, J. O. / Halvorson, L. M. et al. (2020): *Williams Gynecology*. 4. Aufl. New York: McGraw-Hill Education.

QR-CODE 4

Bull, J. R. / Al-Mufti, R. / Katchsi, I. et al. (2019): Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. In: *NPJ Digital Medicine*, Vol. 2, Art.-Nr. 83. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Fehring, R. J. / Schneider, M. / Raviele, K. (2006): Variability in the phases of the menstrual cycle. In: *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, Vol. 35, Nr. 3, S. 376–384. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2006.00051.x>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Mozilla Foundation (2023): Privacy Not Included: Period & Ovulation Tracker Apps. <https://foundation.mozilla.org/en/privacy-not-included/categories/period-ovulation-trackers/>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Peragallo Urrutia, R. / Polis, C. B. / Jensen, E. T. / Greene, M. E. / Kennedy, E. / Stanford, J. B. (2018): Effectiveness of Fertility Awareness-Based Methods for Pregnancy Prevention: A Systematic Review. In: *Obstetrics & Gynecology*, Vol. 132, Nr. 3, S. 591–604. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000002784>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Stanford, J. B. (2019): Big data meets the menstrual cycle. In: *Fertility and Sterility*, Vol. 112, Nr. 3, S. 464–465. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2019.05.035>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

World Health Organization (WHO) / Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health (2022): *Family Planning: A Global Handbook for Providers (4th edition)*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9780999203705>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Zadushlivy, N. / Biviji, R. / Williams, K. S. (2025): Exploration of Reproductive Health Apps' Data Privacy Policies and the Risks Posed to Users: Qualitative Content Analysis. In: *Journal of Medical Internet Research*, Vol. 27, Art.-Nr. e51517. <https://doi.org/10.2196/51517>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 5

Bertone-Johnson, E. R. / Hankinson, S. E. / Bendich, A. / Johnson, S. R. (2005): Calcium and vitamin D intake and risk of incident premenstrual syndrome. In: *Archives of Internal Medicine*, Vol. 165, Nr. 11, S. 1246–1252. <https://doi.org/10.1001/archinte.165.11.1246>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Biggs, W. S. / Romeu, J. M. / Gaudard, T. (2025): Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder: Common Questions and Answers. In: *American Family Physician*, Vol. 111, Nr. 4, S. 345–350. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40238977/>. Zuletzt geöffnet am 08.03.2026.

Cerqueira, R. O. / Frey, B. N. / Leclerc, E. / Brietzke, E. (2017): Vitex agnus-castus for premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: A systematic review. In: *Archives of Women's Mental Health*, Vol. 20, S. 713–719. <https://doi.org/10.1007/s00737-017-0791-0>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (2023): Scientific opinion on the tolerable upper intake level for vitamin B6. In: *EFSA Journal*, Vol. 21, Nr. 5, Art.-Nr. 8006. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2023.8006>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Ebrahimi, E. / Khayati Motlagh, S. / Nemati, S. / Tavakoli, Z. (2012): Effects of magnesium and vitamin b6 on the severity of premenstrual syndrome symptoms. In: *Journal of Caring Sciences*, Vol. 1, Nr. 4, S. 183–189. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25276694/>. Zuletzt geöffnet am 08.03.2026.

Kendall, K. E. / Schnurr, P. P. (1987): The effects of vitamin B6 supplementation on premenstrual symptoms. In: *Obstetrics & Gynecology*, Vol. 70, Nr. 2, S. 145–149. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3299182/>. Zuletzt geöffnet am 08.03.2026.

Nanri, A. et al. (2025): Calcium, Vitamin D, and Dairy Intake and Premenstrual Syndrome: A Cross-Sectional Study. In: *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, Vol. 71, Nr. 2, S. 155–162. <https://doi.org/10.3177/jnsv.71.155>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Retallick-Brown, H. / Blampied, N. / Rucklidge, J. J. (2020): A Pilot Randomized Treatment-Controlled Trial Comparing Vitamin B6 with Broad-Spectrum Micronutrients for Premenstrual Syndrome. In: *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol. 26, Nr. 2, S. 88–97. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0305>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Thys-Jacobs, S. / Starkey, P. / Bernstein, D. / Tian, J. (1998): Calcium carbonate and the premenstrual syndrome: effects on premenstrual and menstrual symptoms. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 179, Nr. 2, S. 444–452. [https://doi.org/10.1016/s0002-9378\(98\)70377-1](https://doi.org/10.1016/s0002-9378(98)70377-1). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

van Die, M. D. / Burger, H. G. / Teede, H. J. / Bone, K. M. (2013): Vitex agnus-castus extracts for female reproductive disorders: A systematic review of clinical trials. In: *Planta Medica*, Vol. 79, Nr. 7, S. 562–575. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1327831>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Whelan, A. M. / Jurgens, T. M. / Naylor, H. (2009): Herbs, vitamins and minerals in the treatment of premenstrual syndrome: a systematic review. In: *Canadian Journal of Clinical Pharmacology*, Vol. 16, Nr. 3, S. e407–e429. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19923637/>. Zuletzt geöffnet am 08.03.2026.

Yonkers, K. A. / O'Brien, P. M. S. / Eriksson, E. (2008): Premenstrual syndrome. In: *The Lancet*, Vol. 371, Nr. 9619, S. 1200–1210. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60527-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60527-9). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 6

Hummel, J. et al. (2023): Brain insulin action on peripheral insulin sensitivity in women depends on menstrual cycle phase. In: *Nature Metabolism*, Vol. 5, S. 1475–1482. <https://doi.org/10.1038/s42255-023-00869-w>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

MacGregor, K. A. / Gallagher, I. J. / Moran, C. N. (2021): Relationship Between Insulin Sensitivity and Menstrual Cycle Is Modified by BMI, Fitness, and Physical Activity in NHANES. In: *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Vol. 106, Nr. 10, S. 2979–2990. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgab415>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Yeung, E. H. / Zhang, C. / Mumford, S. L. et al. (2010): Longitudinal study of insulin resistance and sex hormones over the menstrual cycle. In: *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Vol. 95, Nr. 12, S. 5435–5442. <https://doi.org/10.1210/jc.2010-0702>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 7

Mountjoy, M. / Sundgot-Borgen, J. / Burke, L. et al. (2014): IOC consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). In: *British Journal of Sports Medicine*, Vol. 48, Nr. 7, S. 491–497. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093502>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Thomas, D. T. / Erdman, K. A. / Burke, L. M. (2016): Position Stand: Nutrition and Athletic Performance. In: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Vol. 48, Nr. 3, S. 543–568. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000852>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 8

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2012): Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of calcium. In: *EFSA Journal*, Vol. 10, Nr. 7, Art.-Nr. 2814. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2012.2814>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2014): Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of magnesium. In: *EFSA Journal*, Vol. 12, Nr. 7, Art.-Nr. 3759. https://ec.europa.eu/food/fs/sc/scf/out105_en.pdf. Zuletzt geöffnet am 08.03.2026.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2014): Scientific Opinion on Dietary Reference Values for zinc. In: *EFSA Journal*, Vol. 12, Nr. 10, Art.-Nr. 3844. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2014.3844>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA) (2023): Scientific opinion on the tolerable upper intake level for vitamin B6. In: *EFSA Journal*, Vol. 21, Nr. 5, Art.-Nr. 8006. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2023.8006>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA) (2023): Scientific opinion on the tolerable upper intake level for vitamin D. In: *EFSA Journal*, Vol. 21, Nr. 8, Art.-Nr. e08145. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2023.8145>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Ross, A. C. / Taylor, C. L. / Yaktine, A. L. / Del Valle, H. B. (Hrsg.) (2011): *Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D*. Washington, D.C.: National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/13050>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR CODE 9

Alesi, S. / Ee, C. / Moran, L. J. et al. (2022): Nutritional Supplements and Complementary Therapies in Polycystic Ovary Syndrome. In: *Advances in Nutrition*, Vol. 13, Nr. 4, S. 1243–1266. Online verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21796828/>. Zuletzt geöffnet am 08.03.2026.

Cooney, L. G. / Dokras, A. (2017): Depression and Anxiety in Polycystic Ovary Syndrome: Etiology and Treatment. In: *Current Psychiatry Reports*, Vol. 19, Nr. 11, Art.-Nr. 83. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0834-2>, zuletzt abgerufen am 29. Januar 2026.

Dumesic, D. A. / Padmanabhan, V. / Chazenbalk, G. D. / Abbott, D. H. (2022): Polycystic Ovary Syndrome as a Plausible Evolutionary Outcome of Metabolic Adaptation. In: *Reproductive Biology and Endocrinology*, Vol. 20, Art.-Nr. 12. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1186/s12958-021-00878-y>, zuletzt abgerufen am 29. Januar 2026.

Forslund, M. / Teede, H. / Melin, J. et al. (2025): Fertility and Age at Childbirth in Polycystic Ovary Syndrome: Results From a Longitudinal Population-Based Cohort Study. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 232, Nr. 6, S. 545.e1–545.e10. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2024.11.010>, zuletzt abgerufen am 29. Januar 2026.

Glintborg, D. / Ollila, M. M. / Møller, J. K. et al. (2024): Prospective Risk of Type 2 Diabetes in 99 892 Nordic Women With Polycystic Ovary Syndrome and 446 055 Controls: National Cohort Study From Denmark, Finland, and Sweden. In: *Human Reproduction*, Vol. 39, Nr. 8, S. 1823–1835. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1093/humrep/deae124>, zuletzt abgerufen am 29. Januar 2026.

Joham, A. E. / Norman, R. J. / Stener-Victorin, E. et al. (2022): Polycystic Ovary Syndrome. In: *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, Vol. 10, Nr. 9, S. 668–680. Online verfügbar unter: [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(22\)00163-2](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(22)00163-2), zuletzt abgerufen am 29. Januar 2026.

Persson, S. / Elenis, E. / Turkmen, S. et al. (2019): Fecundity Among Women With Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) – A Population-Based Study. In: *Human Reproduction*, Vol. 34, Nr. 10, S. 2017–2024. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1093/hum-rep/dez159>, zuletzt abgerufen am 29. Januar 2026.

Recabarren, S. E. / Smith, R. / Rios, R. et al. (2008): Metabolic Profile in Sons of Women With Polycystic Ovary Syndrome. In: *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Vol. 93, Nr. 5, S. 1820–1826. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1210/jc.2007-2256>, zuletzt abgerufen am 29. Januar 2026.

Sam, S. / Coviello, A. D. / Sung, Y. A. / Legro, R. S. / Dunaif, A. (2008): Metabolic Phenotype in the Brothers of Women With Polycystic Ovary Syndrome. In: *Diabetes Care*, Vol. 31, Nr. 6, S. 1237–1241. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.2337/dc07-2190>, zuletzt abgerufen am 29. Januar 2026.

Teede, H. J. / Tay, C. T. / Laven, J. et al. (2023): Recommendations From the 2023 International Evidence-Based Guideline for the Assessment and Management of Polycystic Ovary Syndrome. In: *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Vol. 108, Nr. 10, S. 447–2469. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1210/clinem/dgad463>, zuletzt abgerufen am 29. Januar 2026.

QR-CODE 10

Armour, M. / Ee, C. C. / Naidoo, D. et al. (2019): Exercise for dysmenorrhoea. In: *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Nr. 9, Art.-Nr. CD004142. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004142.pub4>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Jafari, H. / Gholamrezaei, A. / Franssen, M. et al. (2020): Can Slow Deep Breathing Reduce Pain? An Experimental Study Exploring Mechanisms. In: *The Journal of Pain*, Vol. 21, Nr. 9–10, S. 1018–1030. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2019.12.010>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Jerath, R. / Edry, J. W. / Barnes, V. A. / Jerath, V. (2006): Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. In: *Medical Hypotheses*, Vol. 67, Nr. 3, S. 566–571. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2006.02.042>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Stephens, I. (2017): Medical Yoga Therapy. In: *Children*, Vol. 4, Nr. 2, Art.-Nr. 12. <https://doi.org/10.3390/children4020012>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Yang, N. Y. / Kim, S. D. (2016): Effects of a Yoga Program on Menstrual Cramps and Menstrual Distress in Undergraduate Students with Primary Dysmenorrhea: A Single-Blind, Randomized Controlled Trial. In: *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol. 22, Nr. 9, S. 732–738. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0058>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Yonglitthipagon, P. / Muangsiri, K. / Hanklang, S. et al. (2017): Effect of yoga on the menstrual pain, physical fitness, and quality of life of young women with primary dysmenorrhea. In: *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Vol. 21, Nr. 4, S. 840–846. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29037637/>. Zuletzt geöffnet am 08.03.2026.

Zaccaro, A. / Piarulli, A. / Laurino, M. et al. (2018): How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. In: *Frontiers in Human Neuroscience*, Vol. 12, Art.-Nr. 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 11

Christensen, M. H. / Mikkelsen, E. M. / Wise, L. A. et al. (2025): The association between sleep and fecundability: A Danish preconception cohort study. In: *European Journal of Public Health*, Vol. 35, Nr. 3, S. 512–520. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaf039>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Goldstein, C. A. / Smith, Y. R. (2016): Sleep, Circadian Rhythms, and Fertility. In: *Current Sleep Medicine Reports*, Vol. 2, Nr. 4, S. 206–217. <https://doi.org/10.1007/s40675-016-0057-9>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Lateef, O. M. / Akintubosun, M. O. (2020): Sleep and Reproductive Health. In: *Journal of Circadian Rhythms*, Vol. 18, S. 1. <https://doi.org/10.5334/jcr.190>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Gençtürk, N. / Yıldız Karaahmet, A. / Shafaati Laleh, S. / Guksu, Z. (2024): The relationship between infertility and sleep quality in women: Systematic review and meta-analysis. In: *Actas Urológicas Españolas (English Edition)*, Vol. 48, Nr. 3, S. 185–203. <https://doi.org/10.1016/j.acuroe.2023.12.002>. Zuletzt geöffnet am 08.03.2026.

Willis, S. K. / Hatch, E. E. / Wesselink, A. K. et al. (2019): Female sleep patterns, shift work, and fecundability in a North American preconception cohort study. In: *Fertility and Sterility*, Vol. 111, Nr. 6, S. 1201–1210. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2019.01.037>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Zhao, P. / Jungheim, E. S. / Bedrick, B. S. et al. (2025): Sleep variability and time to achieving pregnancy: Findings from a pilot cohort study of women desiring pregnancy. In: *Fertility and Sterility*, Vol. 124, Nr. 1, S. 113–120. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2025.01.019>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 12

Amabebe, E. / Anumba, D. O. C. (2018): The vaginal microenvironment: The physiologic role of Lactobacilli. In: *Frontiers in Medicine*, Vol. 5, Art.-Nr. 181. <https://doi.org/10.3389/fmed.2018.00181>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Anderson, M. R. / Klink, K. / Cohrssen, A. (2004): Evaluation of Vaginal Complaints. In: *JAMA*, Vol. 291, Nr. 11, S. 1368–1379. <https://doi.org/10.1001/jama.291.11.1368>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Bigelow, J. L. / Dunson, D. B. / Stanford, J. B. et al. (2004): Mucus observations in the fertile window: a better predictor of conception than timing of intercourse. In: *Human Reproduction*, Vol. 19, Nr. 4, S. 889–892. <https://doi.org/10.1093/humrep/deh173>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Chen, Y. / Bruning, E. / Rubino, J. / Eder, S. E. (2017): Role of female intimate hygiene in vulvovaginal health: Global hygiene practices and product usage. In: *Women's Health*, Vol. 13, Nr. 3, S. 58–67. <https://doi.org/10.1177/1745505717731011>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Ecochard, R. / Duterque, O. / Leiva, R. et al. (2015): Self-identification of the clinical fertile window and the ovulation period. In: *Fertility and Sterility*, Vol. 103, Nr. 5, S. 1319–1325. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2015.01.031>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Mitchell, H. (2004): Vaginal discharge—causes, diagnosis, and treatment. In: *BMJ*, Vol. 328, Nr. 7451, S. 1306–1308. <https://doi.org/10.1136/bmj.328.7451.1306>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Sherrard, J. / Wilson, J. / Donders, G. et al. (2018): 2018 European (IUSTI/WHO) Guideline on the Management of Vaginal Discharge. In: *International Journal of STD & AIDS*, Vol. 29, Nr. 13, S. 1258–1272. <https://doi.org/10.1177/0956462418785451>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Workowski, K. A. / Bachmann, L. H. / Chan, P. A. et al. (2021): Sexually transmitted infections treatment guidelines, 2021. In: *MMWR Recommendations and Reports*, Vol. 70, Nr. 4, S. 1–187. <https://doi.org/10.15585/mmwr.rr7004a1>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 13

Desruelles, F. / Cunningham, S. / Dubois, D. (2013): Pubic hair removal: a risk factor for ‘minor’ STI such as molluscum contagiosum? In: *Sexually Transmitted Infections*, Vol. 89, Nr. 8, S. 669–670. <https://doi.org/10.1136/sextrans-2012-050982>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Gan, S. D. / Graber, E. M. (2013): Laser hair removal: a review. In: *Dermatologic Surgery*, Vol. 39, Nr. 6, S. 823–838. <https://doi.org/10.1111/dsu.12116>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hübner, N. O. / Siebert, J. / Kramer, A. (2010): Octenidine dihydrochloride, a modern antiseptic for skin, mucous membranes and wounds. In: *Skin Pharmacology and Physiology*, Vol. 23, Nr. 5, S. 244–258. <https://doi.org/10.1159/000314699>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Town, G. / Ash, C. / Eadie, E. / Moseley, H. (2012): Guidelines on the safety of light-based home-use hair removal devices from the European Society for Laser Dermatology. In: *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, Vol. 26, Nr. 1, S. 26–33. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3083.2011.04406.x>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Truesdale, M. D. / Osterberg, E. C. / Gaither, T. W. et al. (2017): Prevalence of pubic hair grooming-related injuries and identification of high-risk individuals in the United States. In: *JAMA Dermatology*, Vol. 153, Nr. 11, S. 1114–1121. <https://doi.org/10.1001/jamadermatol.2017.2815>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 14

Bø, K. (2004): Pelvic floor muscle training is effective in treatment of female stress urinary incontinence, but how does it work? In: *International Urogynecology Journal*, Vol. 15, Nr. 2, S. 76–84. <https://doi.org/10.1007/s00192-004-1125-0>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) (2022): S2k-Leitlinie Harninkontinenz der Frau. Version 1.0. AWMF-Registernummer 015/091. In: AWMF-Leitlinienregister. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/015-091>. Zuletzt geöffnet am 08.03.2026.

Dumoulin, C. / Cacciari, L. P. / Hay-Smith, E. J. C. (2018): Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. In: *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 10, Art.-Nr. CD005654. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005654.pub4>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hagen, S. / Stark, D. (2011): Conservative prevention and management of pelvic organ prolapse in women. In: Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 12, Art.-Nr. CD003882. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD003882.pub4/full>. Zuletzt geöffnet am 08.03.2026.

Miller, J. M. / Ashton-Miller, J. A. / DeLancey, J. O. (1998): A pelvic muscle precontraction can reduce cough-related urine loss in selected women with mild SUI. In: *Journal of the American Geriatrics Society*, Vol. 46, Nr. 7, S. 870–874. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1998.tb02721.x>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Miller, J. M. / Sampselle, C. / Ashton-Miller, J. et al. (2008): Clarification and confirmation of the Knack maneuver: the effect of volitional pelvic floor muscle contraction to preempt expected stress incontinence. In: *International Urogynecology Journal*, Vol. 19, Nr. 6, S. 773–782. <https://doi.org/10.1007/s00192-007-0525-3>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Wallace, S. L. / Miller, L. D. / Mishra, K. (2019): Pelvic floor physical therapy in the treatment of pelvic floor dysfunction. In: *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, Vol. 31, Nr. 6, S. 485–493. <https://doi.org/10.1097/GCO.0000000000000584>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 15

Burd, E. M. (2003): Human papillomavirus and cervical cancer. In: *Clinical Microbiology Reviews*, Vol. 16, Nr. 1, S. 1–17. <https://doi.org/10.1128/CMR.16.1.1-17.2003>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Castellsagué, X. / Muñoz, N. (2003): Chapter 3: Cofactors in human papillomavirus carcinogenesis—role of parity, oral contraceptives, and tobacco smoking. In: *JNCI Monographs*, Vol. 2003, Nr. 31, S. 20–28. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.jncimonographs.a003477>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Crosbie, E. J. / Einstein, M. H. / Franceschi, S. / Kitchener, H. C. (2013): Human papillomavirus and cervical cancer. In: *The Lancet*, Vol. 382, Nr. 9895, S. 889–899. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60022-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60022-7). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) (2008): Prävention, Diagnostik und Therapie der HPV-Infektion und präinvasiver Läsionen des weiblichen Genitale. S2-Leitlinie, AWMF-Registernummer 015/027. In: *AWMF online*. https://www.ag-cpc.de/wp-content/uploads/2018/07/015-027_S2_IDA_Praevention_Diagnostik_und_Therapie_der_HPV-Infektion_und_praeinvasiver_Laesionen_des_weiblichen_Genitale_06-2008_09-2012.pdf. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Fonseca-Moutinho, J. A. (2011): Smoking and Cervical Cancer. In: *ISRN Obstetrics and Gynecology*, Vol. 2011, Art.-Nr. 847684. <https://doi.org/10.5402/2011/847684>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Giuliano, A. R. / Lee, J. H. / Fulp, W. et al. (2011): Incidence and clearance of genital human papillomavirus infection in men (HIM): a cohort study. In: *The Lancet*, Vol. 377, Nr. 9769, S. 932–940. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)62342-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)62342-2). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Castle, P. E. / Rodríguez, A. C. / Burk, R. D. / Herrero, R. / Wacholder, S. / Hildesheim, A. / Morales, J. / Rydzak, G. / Schiffman, M. (2011): Long-term persistence of prevalently detected human papillomavirus infections in the absence of detectable cervical precancer and cancer. In: *Journal of Infectious Diseases*, Vol. 203, Nr. 6, S. 814–822. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3071125/>. Zuletzt geöffnet am 08.03.2026.

Lacey, C. J. / Woodhall, S. C. / Wikstrom, A. / Ross, J. (2013): 2012 European guideline for the management of anogenital warts. In: *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, Vol. 27, Nr. 3, S. e263–e270. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3083.2012.04493.x>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Robert Koch-Institut (RKI) (2018): RKI-Ratgeber Humane Papillomviren. In: *RKI-Ratgeber*. https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/RKI-Ratgeber/Ratgeber/Ratgeber_HP.html. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Rositch, A. F. / Burke, A. E. / Viscidi, R. P. et al. (2012): Contributions of Recent and Past Sexual Partnerships on Incident Human Papillomavirus Detection: Acquisition and Reactivation in Older Women. In: *Cancer Research*, Vol. 72, Nr. 23, S. 6183–6190. <https://aacrjournals.org/cancerres/article/72/23/6183/576188/Contributions-of-Recent-and-Past-Sexual>. Zuletzt geöffnet am 08.03.2026.

Schiffman, M. / Doorbar, J. / Wentzensen, N. et al. (2016): Carcinogenic human papillomavirus infection. In: *Nature Reviews Disease Primers*, Vol. 2, Art.-Nr. 16086. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2016.86>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Ständige Impfkommission (STIKO) (2025): Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) beim Robert Koch-Institut 2025. In: *Epidemiologisches Bulletin*, Nr. 4. https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Epidemiologisches-Bulletin/2025/04_25.pdf?blob=publicationFile. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 16

Corey, L. / Wald, A. / Patel, R. et al. (2004): Once-daily valacyclovir to reduce the risk of transmission of genital herpes. In: *The New England Journal of Medicine*, Vol. 350, Nr. 1, S. 11–20. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa035144>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Groves, M. J. (2016): Genital Herpes: A Review. In: *American Family Physician*, Vol. 93, Nr. 11, S. 928–934. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2016/0601/p928.html>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Patel, R. / Alderson, S. / Gerhardt, M. et al. (2017): 2017 European guidelines for the management of genital herpes. In: *International Journal of STD & AIDS*, Vol. 28, Nr. 14, S. 1366–1379. <https://doi.org/10.1177/0956462417727194>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Tronstein, E. / Johnston, C. / Huang, M. L. et al. (2011): Genital shedding of herpes simplex virus among symptomatic and asymptomatic persons with primary genital herpes. In: *JAMA*, Vol. 305, Nr. 14, S. 1441–1449. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.420>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Wald, A. / Zeh, J. / Selke, S. et al. (2000): Reactivation of genital herpes simplex virus type 2 infection in asymptomatic seropositive persons. In: *The New England Journal of Medicine*, Vol. 342, Nr. 12, S. 844–850. <https://doi.org/10.1056/NEJM200003233421203>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Whitley, R. J. / Roizman, B. (2001): Herpes simplex virus infections. In: *The Lancet*, Vol. 357, Nr. 9267, S. 1513–1518. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(00\)04638-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(00)04638-9). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 17

Batteiger, B. E. / Tu, W. / Ofner, S. et al. (2010): Repeated Chlamydia trachomatis genital infections in adolescent women. In: *The Journal of Infectious Diseases*, Vol. 201, Nr. 1, S. 42–51. <https://doi.org/10.1086/648734>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Haggerty, C. L. / Gottlieb, S. L. / Taylor, B. D. et al. (2010): Risk of sequelae after Chlamydia trachomatis genital infection in women. In: *The Journal of Infectious Diseases*, Vol. 201, Suppl 2, S. S134–S155. <https://doi.org/10.1086/652395>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hammerschlag, M. R. (2011): Chlamydial and gonococcal infections in infants and children. In: *Clinical Infectious Diseases*, Vol. 53, Suppl 3, S. S99–S102. <https://doi.org/10.1093/cid/cir699>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Hocking, J. S. / Temple-Smith, M. / Guy, R. et al. (2018): Population effectiveness of opportunistic chlamydia testing in primary care in Australia: a cluster-randomised controlled trial. In: *The Lancet*, Vol. 392, Nr. 10156, S. 1413–1422. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31816-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31816-6). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Paavonen, J. / Eggert-Kruse, W. (1999): Chlamydia trachomatis: impact on human reproduction. In: *Human Reproduction Update*, Vol. 5, Nr. 5, S. 433–447. <https://doi.org/10.1093/humupd/5.5.433>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Peipert, J. F. (2003): Genital Chlamydial Infections. In: *The New England Journal of Medicine*, Vol. 349, Nr. 25, S. 2424–2430. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp030542>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Robert Koch-Institut (RKI) (2016): RKI-Ratgeber Chlamydiosen (Teil 1): Erkrankungen durch Chlamydia trachomatis. In: *RKI-Ratgeber*. https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/RKI-Ratgeber/Ratgeber/Ratgeber_Chlamydiosen_Teil1.html. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Rours, G. I. / Duijts, L. / Moll, H. A. et al. (2011): Chlamydia trachomatis infection during pregnancy associated with preterm delivery: a population-based prospective cohort study. In: *European Journal of Epidemiology*, Vol. 26, Nr. 6, S. 493–502. <https://doi.org/10.1007/s10654-011-9586-1>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Workowski, K. A. / Bachmann, L. H. / Chan, P. A. et al. (2021): Sexually transmitted infections treatment guidelines, 2021. In: *MMWR Recommendations and Reports*, Vol. 70, Nr. 4, S 1–187. <https://doi.org/10.15585/mmwr.rr7004a1>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 18

Marlowe, E. M. / Gohl, P. / Steidle, M. et al. (2019): Trichomonas vaginalis detection in female specimens with cobas® TV/MG for use on the cobas® 6800/8800 systems. In: *European Journal of Microbiology and Immunology*, Vol. 9, Nr. 2, S. 42–45. <https://doi.org/10.1556/1886.2019.00004>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Masha, S. C. / Cools, P. / Sanders, E. J. et al. (2019): Trichomonas vaginalis and HIV infection acquisition: a systematic review and meta-analysis. In: *Sexually Transmitted Infections*, Vol. 95, Nr. 1, S. 36–42. <https://doi.org/10.1136/sextrans-2018-053713>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

McClelland, R. S. / Sangare, L. / Hassan, W. M. et al. (2007): Infection with *Trichomonas vaginalis* increases the risk of HIV-1 acquisition. In: *The Journal of Infectious Diseases*, Vol. 195, Nr. 5, S. 698–702. <https://doi.org/10.1086/511278>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Meites, E. (2013): Trichomoniasis: the “neglected” sexually transmitted infection. In: *Infectious Disease Clinics of North America*, Vol. 27, Nr. 4, S. 755–764. <https://doi.org/10.1016/j.idc.2013.06.003>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Ryan, C. M. / de Miguel, N. / Johnson, P. J. (2011): *Trichomonas vaginalis*: current understanding of host-parasite interactions. In: *Essays in Biochemistry*, Vol. 51, S. 161–175. <https://doi.org/10.1042/bse0510161>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Silver, B. J. / Guy, R. J. / Kaldor, J. M. et al. (2014): *Trichomonas vaginalis* as a cause of perinatal morbidity: a systematic review and meta-analysis. In: *Sexually Transmitted Diseases*, Vol. 41, Nr. 6, S. 369–376. <https://doi.org/10.1097/OLQ.0000000000000134>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 19

Jensen, J. S. / Cusini, M. / Gomberg, M. / Moi, H. (2016): 2016 European guideline on *Mycoplasma genitalium* infections. In: *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, Vol. 30, Nr. 10, S. 1650–1656. <https://doi.org/10.1111/jdv.13849>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Manhart, L. E. / Broad, J. M. / Golden, M. R. (2011): Mycoplasma genitalium: should we treat and how? In: *Clinical Infectious Diseases*, Vol. 53, Suppl 3, S. S129–S142. <https://doi.org/10.1093/cid/cir702>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Razin, S. / Yogev, D. / Naot, Y. (1998): Molecular biology and pathogenicity of mycoplasmas. In: *Microbiology and Molecular Biology Reviews*, Vol. 62, Nr. 4, S. 1094–1156. <https://doi.org/10.1128/MMBR.62.4.1094-1156.1998>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Taylor-Robinson, D. / Jensen, J. S. (2011): Mycoplasma genitalium: from Chrysalis to Butterfly. In: *Clinical Microbiology Reviews*, Vol. 24, Nr. 3, S. 498–514. <https://doi.org/10.1128/CMR.00006-11>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Waites, K. B. / Talkington, D. F. (2004): Mycoplasma pneumoniae and its role as a human pathogen. In: *Clinical Microbiology Reviews*, Vol. 17, Nr. 4, S. 697–728. <https://doi.org/10.1128/CMR.17.4.697-728.2004>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 20

Gomez, G. B. / Kamb, M. L. / Newman, L. M. et al. (2013): Untreated maternal syphilis and adverse outcomes of pregnancy: a systematic review and meta-analysis. In: *Bulletin of the World Health Organization*, Vol. 91, Nr. 3, S. 217–226. <https://doi.org/10.2471/BLT.12.107623>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Janier, M. / Unemo, M. / Dupin, N. et al. (2020): 2020 European guideline on the management of syphilis. In: *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, Vol. 35, Nr. 3, S. 574–588. <https://doi.org/10.1111/jdv.16946>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Peeling, R. W. / Mabey, D. / Kamb, M. L. et al. (2017): Syphilis. In: *Nature Reviews Disease Primers*, Vol. 3, Art.-Nr. 17073. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.73>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Ropper, A. H. (2019): Neurosyphilis. In: *The New England Journal of Medicine*, Vol. 381, Nr. 14, S. 1358–1363. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1906228>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Workowski, K. A. / Bachmann, L. H. / Chan, P. A. et al. (2021): Sexually transmitted infections treatment guidelines, 2021. In: *MMWR Recommendations and Reports*, Vol. 70, Nr. 4, S. 1–187. <https://doi.org/10.15585/mmwr.rr7004a1>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 21

Dionne-Odom, J. / Tita, A. T. / Silverman, N. S. (2016): #38: Hepatitis B in pregnancy screening, treatment, and prevention of vertical transmission. In: *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 214, Nr. 1, S. 6–14. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2015.09.100>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

European Association for the Study of the Liver (EASL) (2020): EASL recommendations on treatment of hepatitis C: Final update of the series. In: *Journal of Hepatology*, Vol. 73, Nr. 5, S. 1170–1218. <https://doi.org/10.1016/j.jhep.2020.08.018>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

European Association for the Study of the Liver (EASL) (2025): EASL Clinical Practice Guidelines on the management of hepatitis B virus infection. In: *Journal of Hepatology*, Vol. 83, Nr. 2, S. 502–583. <https://doi.org/10.1016/j.jhep.2025.03.018>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Ganem, D. / Prince, A. M. (2004): Hepatitis B virus infection—natural history and clinical consequences. In: *The New England Journal of Medicine*, Vol. 350, Nr. 11, S. 1118–1129. <https://doi.org/10.1056/NEJMra031087>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Manns, M. P. / Buti, M. / Gane, E. et al. (2017): Hepatitis C virus infection. In: *Nature Reviews Disease Primers*, Vol. 3, Art.-Nr. 17006. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.6>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Schillie, S. / Vellozzi, C. / Reingold, A. et al. (2018): Prevention of Hepatitis B Virus Infection in the United States: Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices. In: *MMWR Recommendations and Reports*, Vol. 67, Nr. 1, S. 1–31. <https://doi.org/10.15585/mmwr.rr6701a1>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 22

Antiretroviral Therapy Cohort Collaboration (2017): Survival of HIV-positive patients starting antiretroviral therapy between 1996 and 2013: a collaborative analysis of cohort studies. In: *The Lancet HIV*, Vol. 4, Nr. 8, S. e349–e356. [https://doi.org/10.1016/S2352-3018\(17\)30066-8](https://doi.org/10.1016/S2352-3018(17)30066-8). Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Branson, B. M. / Owen, S. M. / Wesolowski, L. G. et al. (2014): Laboratory testing for the diagnosis of HIV infection: updated recommendations. In: *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*. <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/23447>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Cohen, M. S. / Chen, Y. Q. / McCauley, M. et al. (2011): Prevention of HIV-1 infection with early antiretroviral therapy. In: *The New England Journal of Medicine*, Vol. 365, Nr. 6, S. 493–505. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1105243>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Cohen, M. S. / Shaw, G. M. / McMichael, A. J. et al. (2011): Acute HIV-1 Infection. In: *The New England Journal of Medicine*, Vol. 364, Nr. 20, S. 1943–1954. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1011874>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Grant, R. M. / Lama, J. R. / Anderson, P. L. et al. (2010): Preexposure chemoprophylaxis for HIV prevention in men who have sex with men. In: *The New England Journal of Medicine*, Vol. 363, Nr. 27, S. 2587–2599. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1011205>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Rodger, A. J. / Cambiano, V. / Bruun, T. et al. (2016): Sexual activity without condoms and risk of HIV transmission in serodifferent couples when the HIV-positive partner is using suppressive antiretroviral therapy. In: *JAMA*, Vol. 316, Nr. 2, S. 171–181. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.5148>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

QR-CODE 23

Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA) (2024): Mammographie-Screening ab 1. Juli auch für Frauen von 70 bis 75 Jahren. Pressemitteilung vom 26. Juni 2024. <https://www.g-ba.de/presse/pressemitteilungen-meldungen/1193/>. Zuletzt geöffnet am 08.03.2026.

Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA) (2023): Richtlinie über die Gesundheitsuntersuchung zur Früherkennung von Krankheiten (Gesundheitsuntersuchungs-Richtlinie). In: *Bundesanzeiger*, zuletzt geändert am 16. März 2023. <https://www.g-ba.de/richtlinien/10/>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA) (2024): Richtlinie über die Früherkennung von Krebserkrankungen (Krebsfrüherkennungs-Richtlinie / KFE-RL). In: *Bundesanzeiger*, zuletzt geändert am 19. Oktober 2023. <https://www.g-ba.de/richtlinien/17/>. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF) (2020): S3-Leitlinie Prävention des Zervixkarzinoms, Langversion 1.1. In: *AWMF-Register*, Nr. 015/027OL. https://register.awmf.org/assets/guidelines/015-027OL1_Praevention_Zervixkarzinom_2020-03-verlaengert.pdf. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.

Robert Koch-Institut (RKI) (2016): RKI-Ratgeber Chlamydiosen (Teil 1): Erkrankungen durch *Chlamydia trachomatis*. In: *RKI-Ratgeber*. https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/RKI-Ratgeber/Ratgeber/Ratgeber_Chlamydiosen_Teil1.html. Zuletzt geöffnet am 12.01.2026.