



## **Deine Weiblichkeit – deine Macht**

### **Medienliste**

#### **Hinweis:**

Da ich nicht alle Medien kenne, stellt diese Liste keine persönliche Empfehlung dar. Es sind nicht mehr alle Bücher lieferbar, antiquarisch über das Internet jedoch noch viele. Hierbei lohnt sich ein Preisvergleich von anderen Anbietern (z.B. [zvb.com](http://zvb.com), [booklooker.de](http://booklooker.de), [eurobook.de](http://eurobook.de)) mit dem bekannten Internetversandhandel. Die Medien sind nach den einzelnen Videosequenzen sortiert, dann alphabetisch. Die von mir im Video vorgestellten Medien sind farbig markiert.

#### **Teil I**

##### **Körperwissen – Körperweisheit:**

Dr. Ehret, Barbara: Gebärmutter - das überflüssige Organ. Reinbek 1994

Dr. Ehret, Barbara/ Roepke-Buncsak, Dr.med. Mirjam: Frauen - Körper - Gesundheit - Leben. Das große BRIGITTE-Buch der Frauenheilkunde. München 2008

Dr. Grüber, Isa: Was der Körper zu sagen hat: Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren. München 2013

Feministisches Frauengesundheitszentrum e.V. Berlin: [Clio. Die Zeitschrift für Frauengesundheit. Zu beziehen über: \[www.ffgz.de\]\(http://www.ffgz.de\)](#)

Hemschemeier, Meike: Vorsicht Operation. Wie wir zu Kranken gemacht werden und was wir dagegen tun können. München 2015

Koppe, Angelika: Mut zur Selbstheilung: Anleitung für ein Gespräch mit dem eigenen Körper - Methode Wildwuchs. Verlag Angelika Koppe 2012

Méritt, Dr. Laura (Hrsg.): Frauenkörper neu gesehen. Illustriertes Handbuch. Berlin 2012

Nissim, Rina: Naturheilkunde in der Gynäkologie. Ein Handbuch für Frauen. Berlin 1997

Pröll, Gabriele Dr.: Die "glückliche" Gebärmutter: Innere Bilder – selbstheilende Kraft bei Unterbauchbeschwerden: Mit praktischen Übungen nach der Methode Wildwuchs®. Würzburg 2014

[Sanyal, Mithu M.: Vulva. Die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts. Berlin 2009](#)

[Scholz, Grit: Das Tor ins Leben. Elsteraue 2007](#)

Stokowski, Margarete: Untenrum frei. Hamburg 2016

[Strömquist, Liv: Der Ursprung der Welt. Berlin 2017](#)

#### **DVD:**

Zimmermann, Ulrike/ Richarz, Claudia: Vulva 3.0 – Zwischen Tabu und Tuning. WVG Medien GmbH, Hamburg.



## Teil II

### Blutung:

Casanovas, Carla Trepap: Liliths Schatz. Eine Geschichte über die Sexualität, die Lust und den Menstruationszyklus. 2012, zu beziehen über: <https://liliths-schatz.com>

Gray, Miranda: Roter Mond. Von der Kraft des weiblichen Zyklus Taschenbuch. Wiggensbach 2016

Lucke, Sarah: Beckenboden-Yoga entspannt. Oberstdorf 2015

Minker, Margret: Der Mondring. Feste und Geschenke zur ersten Menstruation. München 1996

Northrup, Dr. med. Christiane : Frauenkörper – Frauenweisheit. Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können. München 2017

Oblasser, Caroline: Regelschmerz ade! Die freie Menstruation: Methode ohne Binden, Tampons und Co. Salzburg 2011

Ohlig, Adelheid: Luna-Yoga. Der sanfte Weg zu Fruchtbarkeit und Lebenskraft. Tanz- und Tiefenübungen. München 1991

Pröll, Gabriele Dr.: Meine Tage: Quelle weiblicher Kraft und Intuition. Freiburg 2002

Pröll, Gabriele Dr.: Das Geheimnis der Menstruation: Kraft und Weisheit des Mondzyklus. München 2004

Shuttle, Penelope/ Redgrove, Peter: Die weise Wunde Menstruation. Frankfurt am Main 1993

Voss, Jutta: Das Schwarzmond-Tabu. Die kulturelle Bedeutung des weiblichen Zyklus. Stuttgart 1993

Wünsch, Eva/ Stömer, Luisa: Ebbe & Blut. Gräfe & Unzer. Zu beziehen nur über amazon.

DVD:

Egger, Sil: Drachinzeit: <http://www.drachinzeit-film.de/>

Fabiánová, Diana: Der Mond in dir: [www.mooninsideyou.com](http://www.mooninsideyou.com)

## Teil III

### Verhütung:

Kreiß, Christian: Gekaufte Forschung. Wissenschaft im Dienst der Konzerne. Berlin 2015

Madejsky, Margret: Lexikon der Frauenkräuter. Inhaltsstoffe, Wirkungen, Signaturen und Anwendungen. Mit über 180 Heilkräuterrezepten. Baden/ München 2015

Sharamon, Shalila/ Baginski, Bodo J.: Kosmobiologische Empfängnisplanung. Aitrang 1988

Virapen, John: „Nebenwirkung Tod“. Korruption in der Pharma-Industrie. Ein Ex-Manager packt aus. Leipzig 2008



Weed, Susan S.: Verhütung – Pflanzen statt Pille? Natur und Heilen, S. 36-40. Berlin 2002

Weed, Susan S./ Nissim, Rina: Naturheilkunde für schwangere Frauen und Säuglinge. Berlin 2000

*Bücherliste zu Phytotherapie (u.a. zu Verhütung):*

<http://www.dorisgrappendorf.de/buecher.html>

#### **Teil IV**

##### **Geburt:**

Faludi, Susan: Backlash. Die Männer schlagen zurück. Reinbek 1993

Gaskin, Ina May: Birth Matters – Die Kraft der Geburt. Ein Hebammenmanifest. Halle 2013

Gaskin, Ina May: Die selbstbestimmte Geburt: Handbuch für werdende Eltern. Mit Erfahrungsberichten. München 2004

Kusumitra, Alicia: Spirituelle Geburt – Erwecke die Göttin in dir. E-Book, zu beziehen unter:

[www.kusumitra.de/ebook-spirituelle-geburt-erwecke-die-goettin-in-dir](http://www.kusumitra.de/ebook-spirituelle-geburt-erwecke-die-goettin-in-dir)

Liedloff, Jean: Auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit. München 2013

Maurer, Willi: Der erste Augenblick des Lebens. Der Einfluss der Geburt auf die Heilung von Mensch und Erde. Klein Jasedow 2009

Moser, Doris: Der überwachte Bauch - Wie viel ärztliche Schwangerenvorsorge brauche ich wirklich? Salzburg 2016

Moser, Doris: Schwangerschaft schafft Heldinnenkraft - Dein Guide für eine selbstbestimmte Schwangerschaft und kraftvolle Geburt. Mit energetisierenden Yoga-Positionen und harmonisierenden Ausmal-Mandalas. Salzburg 2016

Moser, Doris/ Strohmaier, Marion: Lebensreise - Lebenskreise: Rituale und Bräuche rund um die Geburt. Salzburg 2013

Moser, Doris: Mein privater Mutterpass - Meine Schwangerschaft selbst dokumentiert. Salzburg 2016

Schmid, Sarah: Alleingeburt - Schwangerschaft und Geburt in Eigenregie. Salzburg 2014

Mongan, Marie M.: HypnoBirthing. Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt: Die Mongan-Methode - 10000fach bewährt! Mit Audio-CD. Murnau a. Staffelsee 2014

Rinkenbach, Iris: Spirituelle Geburtsvorbereitung. Den Weg bereiten für ein neues Leben. Darmstadt 2003

Rumpel, Kristina Marita: FlowBirthing (Audio-CD): Wecke deine Urkraft für das Wunder der Geburt! Murnau a. Staffelsee 2015



Stadelmann, Ingeborg: Die Hebammensprechstunde. Wiggensbach 2005

Stegmann, Linda: Haus/-Alleingeburt. Für eine selbstbestimmte Verstanden werden und mit Ängsten umgehen. E-Book unter: <http://lebendigsein.net/ebook-selbstbestimmte-schwangerschaft>

Virnich, Anna: Selbstgeboren, aus dem Bauch heraus: Über die Kraft deiner weiblichen Intuition. Mit Interviews von Frauen, die natürlich geboren haben. Halle 2014

Ulrich, Isabella: INSTINCTIVE BIRTH - Geburt aus eigener Kraft: Handbuch zur ganzheitlichen Vorbereitung auf ein positives und selbstbestimmtes Geburtserlebnis Broschiert. Wien 2015

## **Teil V**

### **Schöpfungsmacht:**

Hofmann, Brunhild: Stark oder schwach? Selbst-Muskeltests als Entscheidungshilfe in allen Lebenslagen. Burgrain 2013

Kornfield, Jack: Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen. Wie spirituelle Erfahrung das Leben verändert. München 2010

### **Intuition:**

Albrecht, Uwe: Intuitive Heilung. München 2016

Curott, Phyllis: Spirituelle Magie. Die hohe Kunst der Heiler und Hexen. München 2005

Day, Laura: PI Praktische Intuition. München 1998

Fisher, Milton: Intuition: Das Geheimnis, in jeder Situation das Richtige zu tun. Landsberg am Lech 1986

Redfield, James/ Adrienne, Carol: Die Erkenntnisse von Celestine. Das Handbuch zur Arbeit mit den 'Neun Erkenntnissen' aus dem Bestseller 'Die Prophezeiungen von Celestine'.

### **Sexualität, Beziehungen:**

Levine, Stephen und Ondrea: In Liebe umarmen: Der spirituelle Wegweiser für Liebende. Bielefeld 1995

Richardson, Diana: Slow Sex: Zeit finden für die Liebe. München 2011

Richardson, Diana: Zeit für Weiblichkeit. Der tantrische Orgasmus für die Frau. Köln 2012

Sonnenschmidt, Rosina: Weibliche und männliche Sexualorgane – Selbstverwirklichung. Kandern 2010



Winston, Sheri: Entfalte dein erotisches Potential: Landkarte zur Erkundung der weiblichen Sexualität. Bielefeld 2014

DVD: Richardson, Diana: Zeit für Berührung

**Sonstiges:**

Bass, Ellen/ Davis, Laura: Trotz allem. Wege zur Selbstheilung für Frauen, die sexuelle Gewalt erfahren haben. Berlin 2009

Bluhm, Wanda: Spirituelle Heilung von sexueller Gewalt. Berlin 2007

Croissier, Gertrude: Psychotherapie im Raum der Göttin: Weibliches Bewusstsein und Heilung 2007  
Pomaska-Brand, Edition "fabrica libri"

Marchant, Jo: Heilung von Innen. Die neue Medizin der Selbstheilungskräfte. Hamburg 2016

Markert, Dorothee: Wachsen am Mehr anderer Frauen: Vorträge über Begehren, Dankbarkeit und Politik. Rüsselsheim 2009

Michel-Gremaud, Daniela: Körper und Psyche in Balance. 12 Wege zu mehr Wohlbefinden. Stuttgart 2016

Pinkola Estés, Clara: Die Wolfsfrau. Die Kraft der weiblichen Urinstinkte. München 1997

Rainbow, Sonia Emilia: Der Ruf der Geister. Eine schamanische Einweihung. Wien 2006

Rainbow, Sonia Emilia: Medicina Shamanica: Schamanische Medizinlieder (mit CD). Uhlstädt-Kirchhasel 2013

Rankin, Lissa: Mut zur Angst. Wie wir und durch das, was wir fürchten, heilen können. München 2016

Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierter Verfahren. Stuttgart 2014

Rumpel, Kristina: Die Kraft des Weiblichen. Der Schlüssel für Frau und Mann in eine lebensbejahende Welt. Murnau a. Staffelsee 2016