



## **Das Buch der Tage** **Ein Tagebuch für Frauen**

Vorsicht: Dieses Buch könnte Ihr Leben ändern! Auf jeden Fall wird der Zugang zur Menstruation nie wieder sein wie davor.

Wir sind es gewohnt, die Periode als lästiges Übel zu betrachten. Als kraftraubende oder sogar schmerzhaft Unterbrechung unseres durchgetakteten, durchgestylten Lebens. Muss das sein? Nein, sagt Sabine Maier und holt die monatliche Bluterei aus der Tabu-Ecke. Da entpuppt sich der Zyklus als angeborenes Feedback-System, die Periode als Jungbrunnen und die Menstruation als eingebautes Entstressungs-Programm.

### **Die Menstruation ist plötzlich ein großes Thema. Gut so!**

Die Hälfte der Weltbevölkerung blutet und dennoch ist die Menstruation noch immer ein großes Tabu. Interessanterweise kommt derzeit aber Bewegung in die öffentliche Wahrnehmung: Zyklus Apps, eigene Twitter-Accounts zum Thema und die globale Debatte um die „Tampon Steuer“ verändern den Umgang mit der Menstruation. *Spiegel* und *Zeit* schreiben bereits von einer „Menstruationsrevolution“. Gut so! Denn wie Sabine Maier in ihrem neuen Buch zeigt: Das bringt neue Erfindungen, neue Trends und ein neues weibliches Selbstbewusstsein.

### **Tagebuch, Begleiter und Sachbuch für die selbstbewusste Frau!**

*Das Buch der Tage* ist das ultimative Buch zum Thema Menstruation, das als Tagebuch, Begleiter und Sachbuch für Frauen gedacht ist – egal durch welche Hormonkurve sie gerade brausen. Es ist aufwendig gestaltet mit vielen Abbildungen, hat Platz für eigene Eintragungen, behandelt ebenso, was Kunst und Social Media zum Thema sagen und enthält Interviews mit einer Frauenärztin, der Erfinderin von Luna Yoga und der bekannten Schriftstellerin Marlene Streeruwitz.

# WUNDERGARTEN



Vor allem aber regt es mit wunderschön vorbereiteten Tagebuchseiten, Listen und Moodboards zum Reflektieren an. *Das Buch der Tage* plädiert für eine ganz bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Zyklus. Sabine Maier: „Ja, es kann tatsächlich Spaß machen, sich einmal unbefangen der eigenen Bluterei zu widmen!“

## Zur Autorin

Sabine Maier studierte Germanistik und Skandinavistik. Als Verlegerin, Journalistin (u.a. *Die StadtSpionin*) und Leiterin von Frauenseminaren beschäftigt sie sich seit vielen Jahren mit Themen, die die weibliche Weltbevölkerung betreffen.

Sabine Maier

## **Das Buch der Tage**

Ein Tagebuch für Frauen

160 Seiten mit Fotos, Zeichnungen, Fragebögen, Moodboards

Format 17 x 24 cm

€ 18,95

ISBN 978-3-903070-07-3

Im Buchhandel und Online ([www.wundergarten.at](http://www.wundergarten.at)) erhältlich