

Damenhygieneprodukte und ihre Vor- und Nachteile

Auch wenn die sozialen Medien gerne kritisiert werden, haben sie trotzdem ihr Gutes. Denn noch nie wurde über das Tabuthema Menstruation so öffentlich gesprochen wie heute. Früher musste man sich die Binden noch so überreichen, als beteilige man sich an einem illegalen Geschäft. Keiner durfte sehen, dass man mit einem Tampon, geschweige denn mit einer Binde, auf der Toilette verschwindet. Und obwohl dieses Thema heute mehr Raum einnimmt, gibt es immer noch viel Scham, Unklarheiten und falsche Informationen.

Eine Frau menstruiert 6.25 bis 7 Jahre in ihrem Leben, dies klingt auf den ersten Blick nach einer sehr langen Zeit, und das ist es auch. Auch wenn jede Frau ihre Menstruation anders erlebt, fragen sich doch viele, was das richtige Produkt für die sogenannte Erdbeerwoche ist. In diesem Factsheet erfahren Sie, was es alles für Menstruationsprodukte gibt und welche Vor- und Nachteile die Produkte bringen.

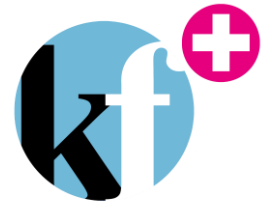
Tampons und Binden

Nach wie vor gehören Tampons zu den beliebtesten Periodenprodukten, dicht gefolgt von Binden. Da jeder Körper anders ist, gibt es auch bei Binden verschiedene Grössen und Formen, wie bei Kleidern und Schuhen. Doch wie finde ich heraus, welche Binde für mich am besten ist?

Bei Binden kann man sich an der Unterwäschegröße orientieren, damit sie gut sitzen und nicht verrutschen. Im zweiten Schritt prüft man auf der Verpackung, welche Periodenstärke zutrifft. Für die Nacht sind längere Binden im Angebot, damit man auch im Liegen vor dem Auslaufen geschützt ist. Nachfolgend eine Darstellung, wie eine solche Tabelle auf einer Verpackung aussehen könnte:

FINDE DIE PASSENDE BINDE FÜR JEDE SITUATION!					
UNTERWÄSCHE GRÖSSE	Tag			Nacht	
	1 Tropfen	2 Tropfen	3 Tropfen	4 Tropfen	5 Tropfen
XS/S					
M					
L/XL					

Um die richtige Tampongröße zu ermitteln, kann man sich an der Stärke der Periode orientieren. Je nach Stärke der Blutung nimmt man die Grössen Mini, Normal, Super oder Super Plus. Ob die richtige Grösse verwendet wird, erkennt man daran, ob der Tampon nach 4–8 Stunden vollgesogen ist. Wenn sich das Entfernen unangenehm anfühlt oder noch viele weisse Stellen sichtbar sind, sollte eine klei-



neren Grösse verwendet werden. Läuft der Tampon nach kurzer Zeit aus, wählt man eine grössere Grösse.

Die bei den meisten Detailhändlern erhältlichen Tampons und Binden sind nicht wiederverwendbar. Inzwischen gibt es jedoch auch wiederverwendbare Binden und Tampons. Diese werden nach dem Gebrauch unter fliessendem Wasser ausgespült und bei der nächsten Kochwäsche in einem Wäsche-netz hinzugefügt. Wichtig hierbei ist, dass ein unparfümiertes Waschmittel verwendet wird.

Vor- und Nachteile von Tampons

- ♥ Es gibt sie in verschiedenen Saugstärken und Grössen
- ♥ Ermöglichen das Schwimmen während der Periode
- ♥ Sind klein und kompakt und somit für jede Handtasche geeignet
- ♥ Fast überall erhältlich
- ☠ Die Anwendung erfordert zu Beginn etwas Übung
- ☠ Schleimhäute können austrocknen
- ☠ Sie müssen regelmässig gewechselt werden
- ☠ Nicht wiederverwendbar
- ☠ Auch wenn ein toxisches Schocksyndrom nur selten vorkommt, kann es auftreten, insbesondere, wenn man vergisst, den Tampon zu wechseln oder ihn länger als acht Stunden trägt.

Vor- und Nachteile von Binden

- ♥ Einfache Anwendung
- ♥ Es gibt sie in verschiedenen Saugstärken und Grössen
- ♥ Für empfindliche Haut geeignet
- ♥ Sicherer Halt, besonders bei Binden mit Flügeln
- ♥ Fast überall erhältlich
- ♥ Kein Risiko für das toxische Schocksyndrom
- ☠ Sie müssen regelmässig gewechselt werden
- ☠ Nicht wiederverwendbar
- ☠ Weniger diskret als Tampons
- ☠ Spürbar beim Tragen
- ☠ Es kann zu Geruchsbildung kommen, da das Menstruationsblut ausserhalb des Körpers aufgefangen wird.
- ☠ Binden können unter enger Kleidung sichtbar sein

Periodenunterwäsche

Periodenunterwäsche ist ein sehr nachhaltiges Produkt, da sie lange verwendet werden kann. Bei richtiger Pflege beträgt ihre Lebensdauer 5 bis 12 Jahre. Bei der Periodenunterwäsche darauf achten, dass sie bei maximal 40° gewaschen wird. Da sie sich wie eine gewöhnliche Unterhose anzieht, ist sie in der Anwendung sehr einfach. Durch die verschiedenen Stoffschichten im Schritt wird das Blut aufgesaugt. Dadurch entsteht kein Nässegefühl. Aus hygienischen Gründen sollte die Periodenunterwäsche bei einer normalen Blutung nach 8 bis 14 Stunden und bei einer starken Blutung nach 4 bis 6 Stunden gewechselt werden. Je nach Hersteller und Modell gibt es auch Unterwäsche, die auf starke



Blutungen ausgerichtet ist. In diesem Fall kann die Unterwäsche länger getragen werden. Das Wechseln kann je nach Marke und Modell einfacher oder schwieriger gestaltet werden.

Vor- und Nachteile Periodenunterwäsche

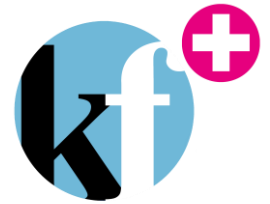
- ♥ Wiederverwendbar
- ♥ Bequem zum Tragen, da sie sich wie eine gewöhnliche Unterhose anfühlt
- ♥ Geruchshemmend
- ♥ Einfache Handhabung
- ♥ Langfristig günstiger
- ♥ Keine Auslaufgefahr
- ♥ Es gibt viele Designs, Formen und Farben
- ☠ Hohe Initialkosten
- ☠ Die Periodenunterwäsche ist durch die Mehrlagigkeit im Schritt dicker. Daher kann sie sich unter der Kleidung abzeichnen oder sichtbar sein.
- ☠ Schwimmen nicht möglich
- ☠ Es benötigt einen Extra-Beutel für den Wechsel unterwegs
- ☠ Muss nach jedem Tragen gewaschen werden

Menstruationstassen

Die nachhaltigen Menstruationsprodukte werden immer beliebter – besonders bei umweltbewussten Frauen. Die Tassen bestehen aus medizinischem Silikon, sind frei von BPA-haltigen Kunststoffen und Weichmachern. Doch das ist nur einer der vielen Vorteile der Menstruationstasse. Auf lange Sicht ist dieses Produkt das günstigste, da es mehrere Jahre wiederverwendet werden kann. Auch die Tassen gibt es für jede Periodenstärke in vielen Formen, Grössen und Farben. Wichtig ist, dass die Tasse nicht zu lange getragen wird, da sie das Risiko für Infektionen birgt. Wenn mit der Spirale verhütet wird, ist es wichtig, die Anwendung der Menstruationstasse zuerst mit einer Gynäkologin abzusprechen, da der Unterdruck beim Entfernen die Position der Spirale verändern kann.

Vor- und Nachteile Menstruationstassen

- ♥ Wiederverwendbar und kostensparend
- ♥ Ermöglichen das Schwimmen während der Periode
- ♥ Bis zu zehn Stunden Tragezeit
- ♥ Das Material besteht aus medizinischem Silikon und ist frei von BPA-haltigen Kunststoffen sowie Weichmachern (beim Einkauf darauf achten, daher besser im Fachgeschäft kaufen)
- ♥ Trocknen nicht aus und verursachen keine Allergien
- ☠ Die Anwendung erfordert zu Beginn etwas Übung
- ☠ Aufwendigere Reinigung, da die Tasse regelmässig ausgekocht werden muss
- ☠ Es gibt verschiedene Grössen und Formen, was bei der falschen Tassenwahl zu Auslaufen oder Unbehagen führen kann
- ☠ Das Wechseln der Tasse kann je nach Ort oder Situation schwierig sein, denn nach jedem Gebrauch muss die Tasse gründlich gereinigt werden.
- ☠ Die Tasse sollte alle sechs bis 12 Stunden geleert werden, um das Risiko für das toxische Schocksyndrom zu minimieren



Schwämme

Der Menstruationsschwamm ist eine nachhaltige Alternative zum Tampon. Er besteht aus einem nachwachsenden Naturmaterial und trocknet die Scheide im Gegensatz zum Tampon nicht aus. Dank seiner flexiblen Struktur und ovalen Form lässt sich der Schwamm leicht einführen und nach spätestens acht Stunden wieder entfernen. Es gibt ihn in verschiedenen Grössen, und bei Bedarf kann er individuell zugeschnitten werden. Der Schwamm ist wiederverwendbar und muss vor und nach jedem Tragen gründlich gereinigt werden. Da er ein Naturprodukt ist, kann er Rückstände wie Sand, Schmutz oder Bakterien enthalten, die ohne sorgfältige Reinigung zu Infektionen führen können. Ausserdem birgt er ein etwa doppelt so hohes Risiko für das Toxische Schocksyndrom (TSS) wie ein Tampon.

So wird der Menstruationsschwamm richtig gereinigt:

- **Vor der ersten Anwendung:** Den Schwamm mehrere Minuten in warmem Wasser einweichen und anschliessend unter fliessendem Wasser gut ausspülen.
- **Vor und nach jedem Tragen:** Mit warmem Wasser gründlich ausspülen, bis das Wasser klar bleibt. Optional kann der Schwamm in einer milden Salzlösung (1 TL Salz auf ein Glas warmes Wasser) eingeweicht werden, um ihn zusätzlich zu reinigen. Keine aggressiven Reinigungsmittel, parfümierte Seifen oder Öle verwenden, da diese das Material angreifen oder die Schleimhaut reizen können.
- **Regelmässige Tiefenreinigung:** Den Schwamm gelegentlich für wenige Minuten in heissem (nicht kochendem) Wasser ziehen lassen.
- **Trocknung:** Nach der Reinigung gut ausdrücken und an einem luftigen, sauberen Ort vollständig trocknen lassen.

Vor- und Nachteile Menstruationsschwamm

Wiederverwendbar und kostensparend

- ♥ Ermöglicht das Schwimmen während der Periode
- ♥ Ermöglicht Sex während der Periode
- ♥ Trocknen nicht aus
- ♥ Hoher Komfort, da er sich an die Anatomie des Körpers anpasst
- ☠ Muss regelmässig gewechselt und gereinigt werden, was unterwegs schwierig sein kann
- ☠ Kein Rückholbändchen, daher braucht das Entfernen etwas Übung
- ☠ Erhöhte Infektionsgefahr. Nach einer Infektion muss der Schwamm ersetzt werden
- ☠ Darf nicht ausgekocht werden, dies erschwert die Sterilisation