



Tampons, Binden und Co.

Die Vielfalt der Hygieneartikel

Einmal im Monat sucht sie viele Mädchen und Frauen heim: die Periode. Hier in Deutschland verwenden dann die meisten von ihnen Binden oder Tampons, um das Menstruationsblut aufzufangen. Doch gibt es noch weitere Produkte und Methoden, die teilweise umweltfreundlicher und wiederverwendbar sind.

Wenn wir weit zurück in die Vergangenheit schauen, müssen wir feststellen: So sehr haben sich die Hygieneartikel für die menstruierende Frau gar nicht verändert. Schon in der Antike waren Frauen kreativ. Ägypterinnen sollen saugfähige Papyrusblätter als Einlagen oder aufgerollt als eine Art Tampon verwendet haben. Im antiken Griechenland wickelten Frauen Leinen um kleine Holzstücke. Im 19. Jahrhundert nähten sie oft alte Stoffreste von Unterwäsche oder Hemden so zusammen, dass daraus waschbare Binden entstanden, die nach der Benutzung in kaltem Wasser eingeweicht und anschließend ausgespült wurden. Diese Binden konnten die Frauen mithilfe von Bändern oder Knöpfen an den Hosen befestigen, sodass sie nicht rutschten.

Freie Menstruation – Verzicht auf Hygieneartikel

Im Mittelalter hingegen war es unüblich, Unterwäsche zu tragen. Beson-

ders auf dem Land praktizierten die Frauen dann häufig das, was heute ein neuer Trend ist: die freie Menstruation, auch „free bleeding“ genannt. Dabei verwenden Frauen weder Tampons noch Binden – sie lassen ihrer Menstruation, wie der Name schon sagt, freien Lauf. Das bedeutet jedoch keineswegs, dass die Unterwäsche ständig voller Blut ist. Vielmehr steckt dahinter ein wenig Training und ein Kennenlernen des eigenen Körpers. Wer diese Methode einmal ausprobieren möchte, sollte also ein bisschen Geduld mitbringen, sich zur Zeit der Periode freinehmen oder anfangs Binden verwenden.

Die Blutungen kommen in Intervallen. Mit ein bisschen Übung spüren die meisten Frauen irgendwann, wann es Zeit für den nächsten Toilettengang ist. Auch eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur kann helfen, das Blut zurückzuhalten. Wie beim Urinieren las-

sen Frauen dann schließlich das Blut in die Toilette fließen. Auch nachts ist diese Methode möglich, weil im Liegen der Blutfluss geringer ist.

Menstruationstassen: bunt, einfach, langlebig

Wer lieber auf Nummer sicher gehen möchte, dem stehen neben den Klassikern wie Binden und Tampons auch noch andere Artikel zur Verfügung. Aktuell erfreut sich die Menstruationstasse großer Beliebtheit unter Frauen. Dabei ist die Idee dafür gar nicht neu. Ein ähnliches Modell wurde bereits in den 1930er-Jahren in den USA entwickelt, setzte sich aber bisher nicht so recht durch. Heute gibt es die kleinen Becher aus verschiedenen Materialien. Meist bestehen sie aus Latex oder Silikon. Sie sind in vielen bunten Farben erhältlich, kosten zwischen 15 und 40 € und sollen bis zu zwölf Jahre halten – bei guter Pflege.

Die Menstruationstassen sehen aus wie ein kleines Schnapsglas, an dem unten ein Stab oder Ring befestigt ist. Das soll das Herausziehen erleichtern. Die Tassen sind flexibel, sodass Frauen sie zusammendrücken und besser einführen können. Im Körper entsteht ein



Wie finde ich das richtige Produkt für mich?

Einfach mal ausprobieren! Sie sind neugierig und möchten einmal etwas anderes versuchen als klassische Binden und Tampons? Dann testen Sie doch einfach mal ein neues Produkt, das Sie noch nicht kennen. Einige Hersteller bieten auf ihrer Website kostenlose Probepackungen an, die Sie sich zuschicken lassen können.

Unterdruck, weshalb die Tasse einen guten Halt hat. Außerdem gibt es verschiedene Größen – je nach Alter der Trägerin und ob sie schon Mutter ist oder nicht.

Die Tasse muss, wie ein Tampon, alle vier bis maximal acht Stunden ausgeleert und anschließend mit Wasser und spezieller Seife gereinigt werden. Nach der Periode sollten Sie sie einmal auskochen, um Keime abzutöten. Lagern Sie die Tasse dann bis zum nächsten Einsatz in einem geschlossenen Gefäß oder Beutel, damit sie nicht verschmutzt.

Natürlich und ohne Chemie: Bio-Tampons

Tampons sind nach wie vor eines der beliebtesten Hygieneprodukte. Sie sind klein, passen in jede Handtasche und geben einem das Gefühl, sicher unterwegs zu sein. Auch Sport und Saunagänge sind mit den watteähnlichen und saugfähigen Produkten zu jeder Zeit möglich. Tampons bestehen jedoch häufig aus einem Mix aus Baumwolle und Kunstfasern. Sie werden in einem chemischen Prozess gebleicht und enthalten somit Stoffe, die bei manchen Frauen Allergien im Genitalbereich aus-

lösen können. Andere lehnen industriell gefertigte Tampons aus Liebe zur Umwelt ab, denn im Laufe des Lebens entsteht durch sie eine Menge Müll.

Einige Hersteller produzieren daher sogenannte Bio-Tampons. Sie bestehen komplett aus Baumwolle und sind nur in eine dünne Schutzhülle aus Kunststoff gewickelt. Auch sie sind gebleicht, jedoch nur mit Sauerstoff und ohne weitere Chemikalien. Tragekomfort und Sicherheit sind ähnlich wie bei herkömmlichen Tampons. Häufig sind die Bio-Tampons ein wenig teurer als die aus dem Drogeriemarkt. Ein Preisvergleich im Internet kann sich lohnen.

Menstruationsschwämmchen – aus der Natur und künstlich hergestellt

Ähnlich wie Tampons funktionieren auch Menstruationsschwämmchen. Diese werden ebenfalls in die Scheidenöffnung eingeführt und direkt vor dem Muttermund platziert. Dort fangen sie das Menstruationsblut auf. Der Vorteil: Die Schwämmchen benötigen kein Rückholbändchen, das gerade beim Sport, Schwimmen und in der Sauna oft störend ist. Müssen Sie das Schwämmchen wechseln, können Sie es mit den Fingern herausziehen.

Es gibt Einwegschwämmchen, die aus Kunstfasern bestehen. Diese müssen Sie nach jedem Gebrauch austauschen. Wer Müll vermeiden möchte, kann sich ein Levantiner Menstruationsschwämmchen besorgen. Dieses feuchten Sie unter Wasser an, drücken es gut aus und führen es wie einen Tampon ein. Haben Sie in der Regel schwache Blutungen, können Sie den Schwamm auf Ihre passende Größe zurechtschneiden. Je nach Stärke der Periode sollten Sie das Schwämmchen spätestens nach acht Stunden herausholen – wenn es sich vollgesogen hat, rutscht es oft automatisch in Richtung Scheideneingang und lässt sich leicht entfernen.

Waschen Sie den Schwamm zunächst unter kaltem Wasser aus – so gerinnt das Blut nicht. Anschließend sollten Sie ihn unter warmem Wasser noch einmal gut durchspülen, ausdrücken und wieder einsetzen. Nach der Periode waschen Sie das Schwämmchen wieder gründlich aus und legen es dann in Essigwasser, um Keime abzutöten. Lassen Sie es danach gut austrocknen und verwahren Sie es anschließend in einem Gefäß oder Beutel, damit es nicht verschmutzt.

Binde geht auch umweltfreundlich

Wer im Drogeriemarkt nach einer passenden Binde sucht, steht einem kaum überschaubaren Angebot gegenüber. Es gibt extra große Binden für die Nacht, kleine für die leichten Tage und jene mit einer Duftnote – und es gibt Binden aus Stoff. Nun sind diese keineswegs mehr aus alten Stoffresten zusammengenäht, sondern bestehen aus Materialien, die saugfähig sind und einen sicheren Schutz versprechen – Baumwolle, Wolle, Viskose und häufig einer Kunststoffbeschichtung als Nässeschutz. Vor allen Dingen sind sie umweltfreundlich, denn Sie können sie nach jedem Gebrauch bei 60 bis 90 °C waschen und so wiederverwenden.



Katharina Münster