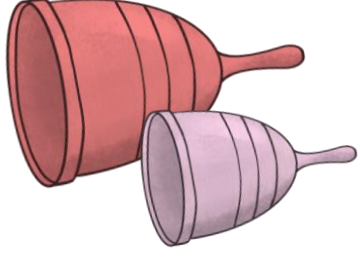
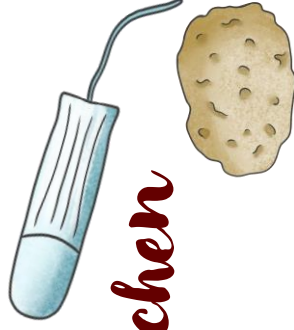


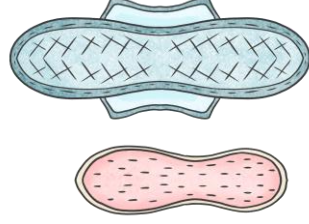
Menstruationstassen



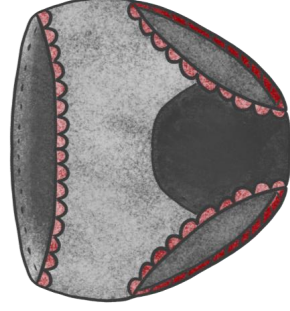
Tamppons und Schwämmchen



Binden und Slipeinlagen



Periodenunterwäsche



DIE MENSTRUATIONSTASSE



Die Menstruationstasse, auch Menstruationskappe genannt, ist ein kleiner Becher aus medizinischem Silikon.

Sie wird gefaltet und mit dem Finger in die Scheide eingeführt, wo sie sich vor dem Muttermund entfaltet und das Menstruationsblut auffängt. Danach wird das Blut in die Toilette geleert und die Menstruationstasse gereinigt. Um Infektionen mit Pilzen oder Bakterien vorzubeugen ist gründliches Händewaschen vor und nach dem Einführen enorm wichtig. Nach der Periode müssen Menstruationstassen ausgekocht oder in der Mikrowelle sterilisiert werden.

Es gibt Menstruationstassen in verschiedenen Größen, je nach Stärke der Periode und Beckenbodenmuskulatur.

Sie sind von außen nicht sichtbar und können auch beim Schwimmen getragen werden.

Da die kleinen Becher das Menstruationsblut auffangen statt es aufzusaugen, trocknen sie die Scheidenschleimhaut nicht aus.

Eine Menstruationstasse kostet etwa 15 € kann bei guter Pflege 5-10 Jahre verwendet werden.

Das Einführen einer Menstruationstasse braucht etwas Übung. Es dauert oft 2-3 Zyklen, bis die Handhabung sitzt.

HANDHABUNG DER
MENSTRUATIONSTASSE



TAMPONS UND MENSTRUATIONSSCHWÄMME

Ein Tampon besteht meist aus Baumwolle. Er wird mit dem Finger in das mittlere Drittel der Scheide eingeführt, wo die Muskulatur ihn in Position hält. Dort saugt er das Menstruationsblut auf. Es gibt auch Tampons, die mit einer Einführhilfe versehen sind.

Bis auf das Rückholbändchen sind Tampons von außen nicht zu sehen und können auch beim Schwimmen getragen werden.

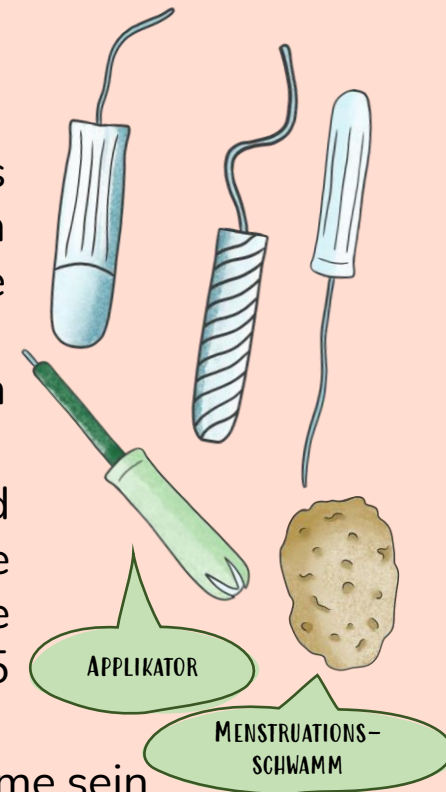
Die Größe des Tampons hängt von der Stärke der Periode ab. Es wird empfohlen immer zur möglichst kleinsten Größe zu greifen, denn je saugfähiger ein Tampon ist, desto leichter kann er die Scheide austrocknen. Pro Zyklus verbraucht eine menstruierende Person etwa 15 bis 20 Tampons. Dreißig Tampons kosten ca. 3 €.

Eine nachhaltige Alternative zu Tampons können Menstruationsschwämme sein.

Diese werden wie Tampons eingeführt und nach 2 bis 4 Stunden gewechselt. Sie können beim Schwimmen und beim Sex getragen werden. Da sie kein Rückholbändchen haben werden sie mit Zeige- und Mittelfinger gegriffen und herausgezogen.

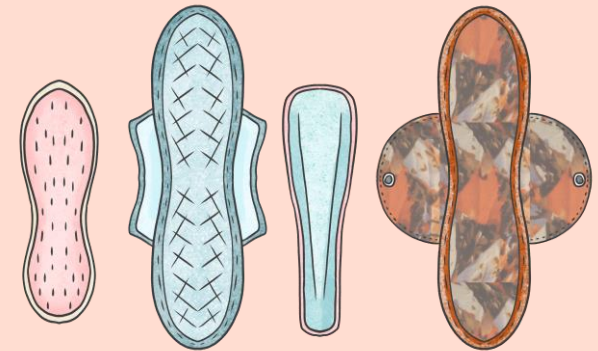
Ein Schwamm kostet 5 € und hält bis zu 2 Jahre. Er muss während der Periode regelmäßig desinfiziert werden.

Das Vergessen von Tampons oder Schwämmen in der Scheide kann in seltenen Fällen zu einem toxischen Schocksyndrom (TSS) führen, das von Bakterien ausgelöst wird. TSS kann lebensbedrohlich sein und zu schweren Organschädigungen führen. Obwohl das Risiko eines TSS sehr gering ist, sollten Tampons und Schwämme nach spätestens acht Stunden gewechselt und die Hände vor und nach dem Wechseln gründlich gewaschen werden!



BINDEN UND SLIPEINLAGEN

Binden bestehen zu etwa 50% aus Zellstoff oder Baumwolle und einem Kern aus kleinen Kügelchen aus Kunststoff, die die Menstruationsflüssigkeit aufsaugen und in der Binde halten. Hinzu kommt noch eine Klebefolie auf der Unterseite der Binde oder Slipeinlage.



Sie werden in den Slip geklebt. Modelle mit Flügeln umschließen den Slip zusätzlich an den Seiten und bieten so zusätzlichen Schutz vor dem Auslaufen. Binden sind auch für „AnfängerInnen“ die zum ersten Mal ihre Periode haben, sehr einfach und ohne Übung zu verwenden. Nach etwa 4 bis 6 Stunden werden sie gewechselt. Eine Packung mit 20 Binden kostet etwa 3 €.

Binden sollten immer im Mülleimer und niemals in der Toilette entsorgt werden.

Leider stellen sie mittlerweile ein großes Müllproblem dar, da die meisten von ihnen nicht biologisch abbaubar sind. Menstruationsprodukte machen bereits einen großen Anteil des Mülls an Stränden aus. Eine herkömmliche Binde benötigt ca. 500 Jahre bis sie vollständig zersetzt ist.

Als Alternative zu Wegwerfprodukten gibt es auch wiederverwendbare Binden. Diese bestehen aus Baumwollstoff und einer inneren Schicht aus einem stark absorbierendem Fleece sowie einer Nässechutzmembran aus Kunststoff. Statt mit Kleber werden sie mit Druckknöpfen befestigt. Nach dem Wechsel werden sie in der Waschmaschine gewaschen. Eine Stoffbinde kostet etwa 10 €.

Durch den geringeren Kunststoffanteil sind sie etwas atmungsaktiver als herkömmliche Binden.

PERIODENUNTERWÄSCHE

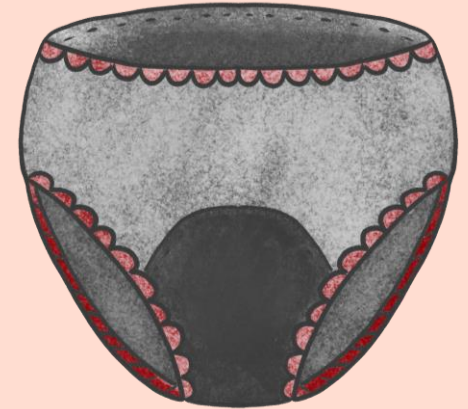
Ein Periodenslip – auch Periodenunterwäsche, Menstruationsunterwäsche oder Period Panty genannt – ist eine dichte Unterhose, die während der Periode getragen werden kann.

Sie besteht im Schrittbereich aus mehreren dünnen Stoffschichten die die Menstruationsflüssigkeit aufsaugen sowie einer flüssigkeitsundurchlässigen Schicht, die das Durchsickern verhindert.

Periodenslips werden während der Menstruation wie normale Unterwäsche getragen. Sie sind daher sehr diskret und vor allem für „AnfängerInnen“ sehr gut geeignet.

Sie werden, je nach Stärke der Periode, morgens und abends gewechselt, kalt ausgespült und dann in der Waschmaschine mit der restlichen Wäsche mitgewaschen. Es gibt unterschiedliche Modelle und Farben für unterschiedliche Geschmäcker und Blutungsstärken. Mittlerweile gibt es sogar Periodenbadeanzüge.

Ein Periodenslip kostet etwa 20 € und kann bis zu 5 Jahre verwendet werden.



DIE MENSTRUATIONSTASSE



Die Menstruationstasse, auch Menstruationskappe genannt, ist ein kleiner Becher aus medizinischem Silikon.

Sie wird gefaltet und mit dem Finger in die Scheide eingeführt, wo sie sich vor dem Muttermund entfaltet und das Menstruationsblut auffängt. Danach wird das Blut in die Toilette geleert und die Menstruationstasse gereinigt. Um Infektionen mit Pilzen oder Bakterien vorzubeugen ist gründliches Händewaschen vor und nach dem Einführen wichtig. Nach der Periode müssen Menstruationstassen ausgekocht oder in der Mikrowelle sterilisiert werden.

Es gibt Menstruationstassen in verschiedenen Größen, je nach Stärke der Periode und Beckenbodenmuskulatur.

Sie sind von außen nicht sichtbar und können auch beim Schwimmen getragen werden.

Da die kleinen Becher das Menstruationsblut auffangen statt es aufzusaugen, trocknen sie die Scheidenschleimhaut nicht aus.

Eine Menstruationstasse kostet etwa 20 € kann bei guter Pflege 5-10 Jahre verwendet werden.

Das Einführen einer Menstruationstasse braucht etwas Übung. Es dauert oft 2-3 Zyklen, bis die Handhabung sitzt.

HANDHABUNG DER
MENSTRUATIONSTASSE



TAMPONS UND MENSTRUATIONSSCHWÄMME

Ein Tampon besteht meist aus Baumwolle. Er wird mit dem Finger in das mittlere Drittel der Scheide eingeführt, wo die Muskulatur ihn in Position hält. Dort saugt er das Menstruationsblut auf. Es gibt auch Tampons, die mit einer Einführhilfe versehen sind.

Bis auf das Rückholbändchen sind Tampons von außen nicht zu sehen und können auch beim Schwimmen getragen werden.

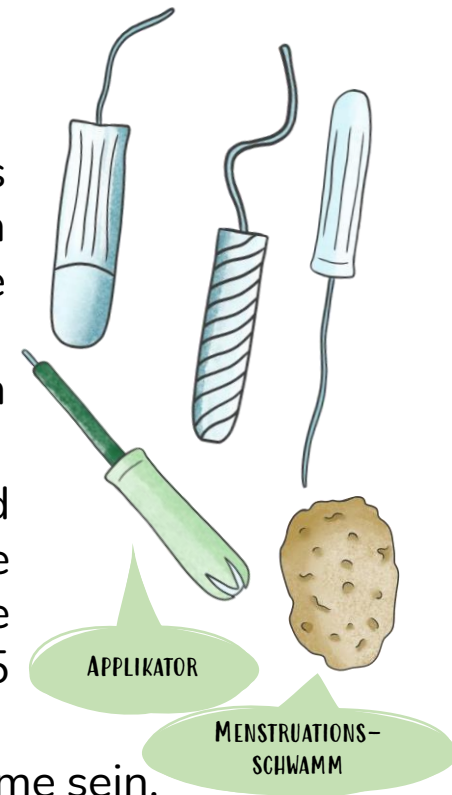
Die Größe des Tampons hängt von der Stärke der Periode ab. Es wird empfohlen immer zur möglichst kleinsten Größe zu greifen, denn je saugfähiger ein Tampon ist, desto leichter kann er die Scheide austrocknen. Pro Zyklus verbraucht eine menstruierende Person etwa 15 bis 20 Tampons. Dreißig Tampons kosten ca. 3 €.

Eine nachhaltige Alternative zu Tampons können Menstruationsschwämme sein.

Diese werden wie Tampons eingeführt und nach 2 bis 4 Stunden gewechselt. Sie können beim Schwimmen und beim Sex getragen werden. Da sie kein Rückholbändchen haben werden sie mit Zeige- und Mittelfinger gegriffen und herausgezogen.

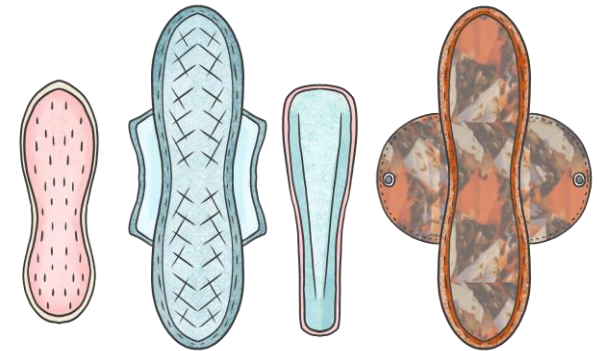
Ein Schwamm kostet 5 € und hält bis zu 2 Jahre. Er muss während der Periode regelmäßig desinfiziert werden.

Das Vergessen von Tampons oder Schwämmen in der Scheide kann in seltenen Fällen zu einem toxischen Schocksyndrom (TSS) führen, das von Bakterien ausgelöst wird. TSS kann lebensbedrohlich sein und zu schweren Organschädigungen führen. Obwohl das Risiko eines TSS sehr gering ist, sollten Tampons und Schwämme nach spätestens acht Stunden gewechselt und die Hände vor und nach dem Wechseln gründlich gewaschen werden!



BINDEN UND SLIPEINLAGEN

Binden bestehen zu etwa 50% aus Zellstoff oder Baumwolle und einem Kern aus kleinen Kügelchen aus Kunststoff, die die Menstruationsflüssigkeit aufsaugen und in der Binde halten. Hinzu kommt noch eine Klebefolie auf der Unterseite der Binde oder Slipeinlage.



Sie werden in den Slip geklebt. Modelle mit Flügeln umschließen den Slip zusätzlich an den Seiten und bieten so zusätzlichen Schutz vor dem Auslaufen. Binden sind auch für „AnfängerInnen“ die zum ersten Mal ihre Periode haben, sehr einfach und ohne Übung zu verwenden. Nach etwa 4 bis 6 Stunden werden sie gewechselt. Eine Packung mit 20 Binden kostet etwa 3 €.

Binden sollten immer im Mülleimer und niemals in der Toilette entsorgt werden.

Leider stellen sie mittlerweile ein großes Müllproblem dar, da die meisten von ihnen nicht biologisch abbaubar sind. Menstruationsprodukte machen bereits einen großen Anteil des Mülls an Stränden aus. Eine herkömmliche Binde benötigt ca. 500 Jahre bis sie vollständig zersetzt ist.

Als Alternative zu Wegwerfprodukten gibt es auch wiederverwendbare Binden. Diese bestehen aus Baumwollstoff und einer inneren Schicht aus einem stark absorbierendem Fleece sowie einer Nässechutzmembran aus Kunststoff. Statt mit Kleber werden sie mit Druckknöpfen befestigt. Nach dem Wechsel werden sie in der Waschmaschine gewaschen. Eine Stoffbinde kostet etwa 10 €.

Durch den geringeren Kunststoffanteil sind sie etwas atmungsaktiver als herkömmliche Binden.

PERIODENUNTERWÄSCHE

Periodenunterwäsche – auch Menstruationsunterwäsche, Periodenslip oder Period Panty genannt – ist eine dichte Unterhose, die während der Periode getragen werden kann.

Sie besteht im Schrittbereich aus mehreren dünnen Stoffschichten die die Menstruationsflüssigkeit aufsaugen sowie einer flüssigkeitsundurchlässigen Schicht, die das Durchsickern verhindert.

Periodenslips werden während der Menstruation wie normale Unterwäsche getragen. Sie sind daher sehr diskret und vor allem für „AnfängerInnen“ sehr gut geeignet.

Sie werden, je nach Stärke der Periode, morgens und abends gewechselt, kalt ausgespült und dann in der Waschmaschine mit der restlichen Wäsche mitgewaschen. Es gibt unterschiedliche Modelle und Farben für unterschiedliche Geschmäcker und Blutungsstärken. Mittlerweile gibt es sogar Periodenbadeanzüge.

Ein Periodenslip kostet etwa 30 € und kann bis zu 5 Jahre verwendet werden.



VERGLEICH DER MENSTRUATIONSPRODUKTE

	ANWENDUNG	KOSTEN (10 JAHRE)	NACHHALTIGKEIT	FÜR WEN GEEIGNET?
TAMPON				
MENSTRUATIONSSCHWAMM				
MENSTRUATIONSTASSE				
EINWEGBINDE				
STOFFBINDE				
PERIODENSLIP				