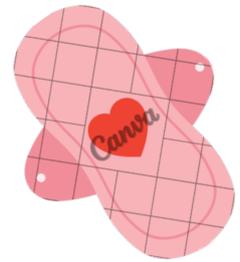
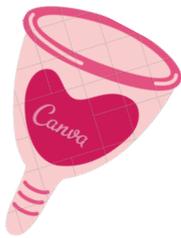


ALTERNATIVE MONATSHYGIENE: ENTDECKE DIE VIELFALT

Was hast Du vor Augen, wenn Du den Begriff „Monatshygiene“ hörst? Ich beobachte bei mir, dass dabei unwillkürlich Erinnerungen an Bilder aus der Werbung hochkommen. Tampons, die dafür sorgen, dass Frau auch während ihrer Periode keine Beeinträchtigungen hat, und Binden, die die Feuchtigkeit „direkt weg von der Haut in den inneren Kern leiten“. Alternativen gab es – zumindest gefühlt – irgendwie nie. Heute, 30 Jahre später, sieht das ganz anders aus.



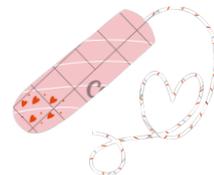
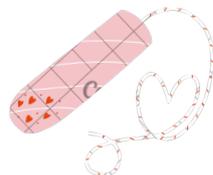
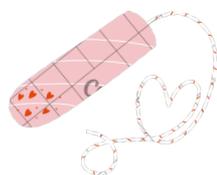
Alternativen sind nur was für „Ökos“, oder?

Eine Frau hat im Schnitt ca. 2.300 Tage ihres Lebens ihre „Tage“ und verliert dabei pro Periode ungefähr 20 – 80 ml Blut. Benutzt sie dabei herkömmliche Tampons oder Binden, fällt da schon einiges an Müll an – laut der Rechnung eines Herstellers von Periodenunterwäsche bis zu vier Kilogramm im Jahr. Von der Umweltbelastung, die durch die Produktion dieser Artikel entsteht, ganz zu schweigen. Klar, ökologisch geht anders. Wer also auf Plastikmüll, Superabsorber und umweltbelastende Herstellung verzichten will, der braucht eine Alternative zu diesen Wegwerfartikeln.

Betrachtet man die Kosten für diese Materialien etwas näher, findet man aber gleich noch einen zweiten Grund, um umzusteigen: Auf die Jahre gerechnet kommen da locker über 1.000 Euro zusammen!

Für mich ist das entscheidendste Argument, sich nach einer Alternative umzuschauen, unsere Gesundheit!

Vielleicht fragst Du Dich, was an Tampons und Co. denn so ungesund sein soll? Gegenfrage: Möchtest Du Glyphosat, Dioxine oder andere bei der Herstellung der Baumwolle für die Tampons benutzte Chemikalien über die Schleimhäute in Deinen Körper aufnehmen? Die wenigsten Frauen haben das wirklich auf dem Schirm. Auch der direkte Kontakt von Plastik auf Haut, das in der Regel in sämtliche Damenbinden eingearbeitet ist, kann sich negativ auswirken. Und zwar in Form eines ungünstig feuchtwarmen „Schwitzeklimas“ was eine regelrechte Einladung für Infektionen und Pilze sein kann.



Vorsicht ist geboten

Genauso wie beim Tampon sollte man wegen der Gefahr eines „toxic shock syndroms“ spätestens nach acht Stunden die Tasse herausholen und leeren. Auch wenn die Größe einer Tasse im Vergleich zu einem Tampon sehr mächtig erscheint, so geht der Umgang mit ihr nach einiger Übung doch gut von der Hand.

Die Handhabung ist auch deswegen so unkompliziert, weil sie nach dem Leeren – kurz mit Wasser ausgespült oder einem speziellen Reinigungstuch ausgewischt – direkt wieder einsatzbereit ist. Wer noch unerfahren in Sachen Menstasse ist, sie aber gerne einmal austesten würde, dem möchte ich den Tipp geben, sich bezüglich Modell und Größe beraten zu lassen. Vorausgegangene vaginale Geburten oder ein gut trainierter Beckenboden spielen hier beispielsweise eine Rolle bei der Auswahl.



Waschbare Binden und Slipereinlagen aus Stoff

Sie kommen farbenfroh aus Baumwolle, Baumwoll-Velours oder Bambus gefertigt daher, manche haben sogar einen Wollanteil. Je nach Marke haben die Binden einen Druckknopf oder Klett an den Flügeln, um sie sicher am Slip zu befestigen. Als Auslaufschutz nach unten hin ist meist eine atmungsaktive und flüssigkeitsdichte Schicht PUL eingearbeitet. Sie stehen also in Saugkraft und Komfort dem Einmalprodukt in nichts nach. Allerdings sollten sie nach dem Benutzen zur Vermeidung von Flecken kurz mit kaltem Wasser ausgespült und innerhalb der nächsten 48 Stunden gewaschen werden. Unterwegs kann man die benutzten Binden dank des Druckknopfes hygienisch zusammenfalten und in einem kleinen sogenannten „Wetbag“ wasser- und geruchsdicht verpacken. Wie auch bei den Einmalprodukten gibt es hier von der Slipereinlage bei leichter Blutung bis hin zu der Maxi-Binde für starken Blutfluss in der Nacht alle erdenklichen Größen. Mittlerweile gibt es sogar spezielle Modelle für den Wochenfluss nach einer Geburt.

Waschbare Tampons

Noch nie gehört? Es gibt einen Hersteller, der sogar waschbare Tampons aus Biobaumwolle herstellt. Der Tampon besteht aus einem Stück Stoff, das aufgerollt und mit Hilfe eines Fadens zusammengewickelt wird. Benutzt wird diese Alternative genauso wie ein herkömmlicher Tampon. Auch hier gilt: Nach dem Benutzen kurz auswaschen und in den nächsten zwei Tagen in die Waschmaschine wandern lassen.



Periodenunterwäsche

Periodenhöschen sind spezielle Unterhosen mit einer eingenähten Einlage, die aus mehreren Schichten besteht. Die oberste Schicht leitet das Periodensekret in die darunter liegende saugende Schicht, die unterste Schicht verhindert ein Auslaufen nach unten. Je nach Modell hat eine solche Unterhose die Saugkraft von einem bis zu drei Tampons. Von außen kann man kaum erkennen, dass es sich um einen besonderen Slip handelt, denn er trägt lediglich im Schritt etwa 2 Millimeter auf. In verschiedenen Designs und Farben, mit oder ohne Spitze kann also jede Frau mit ein bisschen Suchen ein passendes Modell nach ihrem Geschmack finden.

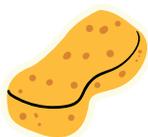
Etwas kritisch ist in meinen Augen die Verwendung von Bioziden in der saugenden Einlage zu sehen, die einige Hersteller zur Geruchseindämmung bzw. gegen Vermehrung von Bakterien einsetzen. Der Vorteil dieser Biozide ist aber ganz klar in der Pflege zu sehen. Sie können einfach bei 40 Grad mit der übrigen Wäsche mitgewaschen werden.



Levantiner Schwämmchen

Das Levantiner Schwämmchen ist ein Naturprodukt und hat seinen Namen von dem Ort im Mittelmeer, an dem es geerntet wird. Da es ein Naturprodukt ist, kann es beim Kauf in Größe und Form variieren und kann entsprechend der Bedürfnisse auf eine individuelle Größe zugeschnitten werden.

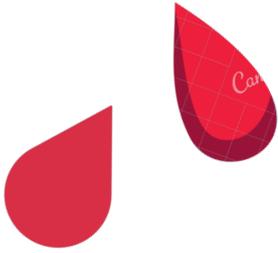
Nachdem es gut angefeuchtet wurde, kann es in die Scheide eingeführt werden und fängt dort wie ein normaler Tampon das Blut auf. Um es wieder hinauszubefördern, kann man entweder den Beckenboden leicht nach unten drücken und bekommt es so wieder zu fassen, oder man präpariert es vorab mit einem Bindfaden, den man einfach mit einer Nadel in den Schwamm fädelt. Ohne Bindfaden kann der Schwamm, genauso wie ein Softtampon aus Einmalmaterial – auch gut für die Sauna, zum Schwimmen und Sporteln – oder gar beim Geschlechtsverkehr getragen werden.



Labia Pad

Wahrscheinlich haben die wenigsten schon einmal etwas vom Labia Pad gehört. Es ist ein kleines Stück Baumwollstoff in Form eines schmalen Blütenblattes, das gefaltet oder zusammengerollt vor die Schamlippen geklemmt wird. Das Pad selbst bringt wenig Saugkraft mit sich, vielmehr bewirkt es, dass das Menstruationsblut zentraler in die Binde abgeleitet wird. Auch bei Schmierblutungen oder leichter Harninkontinenz kann es verwendet werden. Nachteilig ist allerdings, dass es beim Toilettengang leicht herausfallen kann.





Kennst du die „freie Menstruation“?

Eine etwas andere, aber durchaus spannende Möglichkeit, mit der monatlich wiederkehrenden Blutung umzugehen, gewinnt unter dem Begriff „freie Menstruation“ oder „free bleeding“ mehr und mehr Anhängerinnen. Mit ein wenig Übung ist es laut den Frauen, die dies praktizieren, möglich, eine gewisse Kontrolle über den Muttermund zu erlangen beziehungsweise vorab zu erspüren, wann die Gebärmutter so voll ist, dass gleich ein Schwall Blut herauslaufen würde. Vorausgesetzt, dass eine Toilette in der Nähe ist, kann das Blut dann gezielt dort laufen gelassen werden. In Kombination mit einem Periodenhöschen oder einer Stoffbinde als „backup“ ist die freie Menstruation auf jeden Fall einen Versuch wert, denn es ist eine wunderbare Möglichkeit, den eigenen Körper noch besser kennen zu lernen.

Du siehst also...

... es ist an der Zeit, mit dem veralteten stereotypen Denken aufzuhören, dass du nur die Wahl zwischen Tampon oder Binde hast. Und ich bin mir sicher: Wenn du erst mal das ein oder andere für dich ausprobiert hast, findest du genau dein Produkt, mit dem du deine Monatsblutung auffangen kannst. Oder vielleicht hast du auch Lust, mehrere zu kombinieren – je nachdem, ob du am Anfang deiner Mens bist, oder in den ausklingenden Tagen?

Ich wünsche dir auf jeden Fall ganz viel Freude und Begeisterung beim Ausprobieren. Denn mal ehrlich: Wenn wir uns schon jeden Monat mit dieser Thematik auseinandersetzen – dann doch bitte so, wie es uns wirklich gefällt und wie es unserem Körper gut tut!



Meine Name ist Kerstin Anstatt, ich bin Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Bodenheim Nähe Mainz.

Meine große Leidenschaft neben der Frauenheilkunde ist der beziehungsorientierte Umgang mit Kindern. Die Frage "Was braucht ein Kind wirklich, um gesund groß zu werden?" schließt neben der Naturheilkunde natürlich auch Themen wie Ernährung und Impfungen mit ein. In meiner Praxis behandle ich hauptsächlich Frauen und Kinder,

**Diesen und weitere Artikel von mir findest Du auch auf
www.generation-pille.com**