Nachhaltige Menstruationshygiene

Why are uncomfortable periods still a thing?

Nessie vortrag-menstruationsprodukte@dasnessie.de

28. Januar 2019

Struktur

Motivation

Ein wenig Anatomie

Entwicklung von Menstruationsprodukten

Basics

Produktauswahl – Am Körper

Produktauswahl – Im Körper

Ganz ohne Produkte – Free Bleeding

Motivation

Gesundheit

- Einwegprodukte: Inhaltsstoffe müssen nicht deklariert werden
- kritische Inhaltsstoffe und Rückstände: Pestizide, Dioxine, Formaldehyd
- Tampons: toxisches Schocksyndrom
- Tampons: Schleimhaut trocknet aus $\rightarrow$ anfälliger für Infektionen

Umwelt

- konventionelle Tampons/Binden sind nicht kompostierbar oder recyclebar
- Produktion der verwendeten Baumwolle/Viskose (Wasser, Pestizide)

Kosten

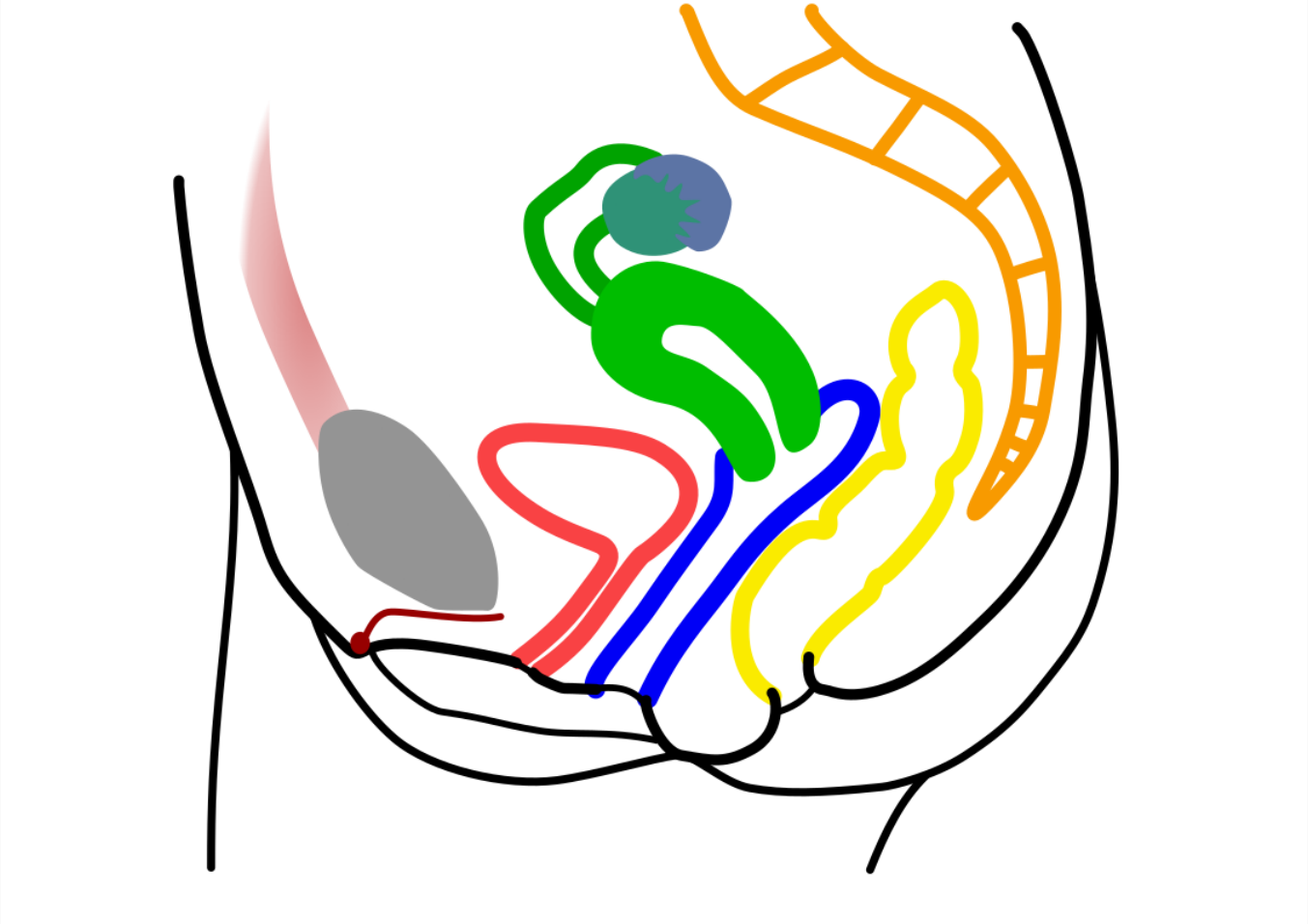
- Tampons/Binden kosten ca. 900€ – 2500€ im Leben
- Menstruationstassen kosten ca. 60€ im Leben
- Stoffbinden kosten ca. 500€ im Leben

Politik

- Mehrwertsteuer: Tampons/Binden sind „Luxusprodukte“ (19%), Toilettenpapier, Trüffel: 7%
- Verfügbarkeit: Problematisch für Menschen in Entwicklungsländern, Obdachlose

Ein wenig Anatomie

Anatomie



[1] Bearbeitet nach einer Datei von Miraceti - Own work according to Image:Tampon inserted.png and Image:Female reproductive system lateral nolabel.png, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=897245

Anatomie

Mit Erlaubnis vom Beautiful Cervix Project:
http://beautifulcervix.com/cervix-photo-galleries/photos-of-cervix/

Entwicklung von Menstruationsprodukten

Geschichte

- Vor 1900:
  - Binden aus verschiedenen Materialien
  - im alten Ägypten auch Tampons
  - Unterhosen unüblich, stattdessen spezielle Gürtel
- Ab 1897: industrielle Herstellung von Einwegbinden
- *1914-1918: erster Weltkrieg*
- Ab 1921: Einwegbinden werden populär
  - Verwendung bis 1970 mit Monatsgürtel oder Monatshöschen
- Ab 1930: Einwegtampons mit Applikator, verkaufen sich zunächst allerdings sehr schlecht

Geschichte

- 1937: Patent der ersten funktionsfähigen Menstruationstasse
- *1939-1945: zweiter Weltkrieg*
- *Ab 1960: „Antibabypille“*
- Ab 1970: Binden mit Klebestreifen
- Ab 1975: Slipeinlagen
- Ab 1980: industriell gefertigte Stoffbinden
- Ab 1986: Binden mit Flügeln
- Ab 1987: erste erfolgreiche Menstruationstasse
- Ab 1991: Ultrabinden
- Ab 1996: Softcup von “Instead”

Basics

Toxisches Schocksyndrom

- schweres Kreislauf- und Organversagen
- hervorgerufen durch Bakterientoxine
- **sehr selten** (1 aus 25.000 / Jahr)
- Symptome:
  - plötzlich auftretendes hohes Fieber
  - niedriger Blutdruck
  - großflächiger Hautausschlag
- TSS häufiger bei Verwendung von Tampons u.ä., tritt aber auch ohne Tamponverwendung auf
- Grund für Häufung bei Tampongebrauch nicht klar

Reinigung

- Menstruationsflüssigkeit enthält Eiweiß, Eiweiß gerinnt bei ca 42 °C $\Rightarrow$ mit kälterem Wasser waschen
- angetrocknetes Blut in Salzwasser (5 EL / 1l) o. Wasser mit Waschsoda (1-2 EL / 10l) einweichen, dann waschen
- PUL-Stoffe nicht heißer als 60 °C waschen

Produktauswahl – Am Körper

Einwegbinden

Von Pastorius - Eigenes Werk, CC BY 3.0,
https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=19601096

Einwegbinden

- Kosten: 6ct – 40ct / Stück
- Nutzungsdauer: bis zu 12h
- Funktion: Saugfähiges Material wird mit Klebestreifen in der Unterwäsche befestigt

Einwegbinden

- Vorteile:
  - leicht verfügbar
- Nachteile:
  - nicht wiederverwendbar
  - unter Umständen sichtbar
  - wenig atmungsaktiv

Stoffbinden

Von meghan - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0,
https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=41439122

Stoffbinden

- Kosten: 5€ – 20€ / Stück
- Nutzungsdauer: 10 – 15 Jahre
- Funktion: Saugfähige Stoffbinde wird in die Unterwäsche gelegt und optional mit Druckknöpfen befestigt
- Pflege: Benutzte Binden sammeln, am Ende der Blutung mit Waschsoda einweichen und in der Waschmaschine reinigen

Stoffbinden

- Vorteile:
  - atmungsaktiv
  - wiederverwendbar
  - komplett aus alten Materialien herstellbar (Upcycling)
- Nachteile:
  - Reinigungsaufwand
  - benutzte Binden müssen transportiert werden
  - Binde muss an die Unterwäsche angepasst sein
  - unter Umständen sichtbar

Menstruationsunterhosen

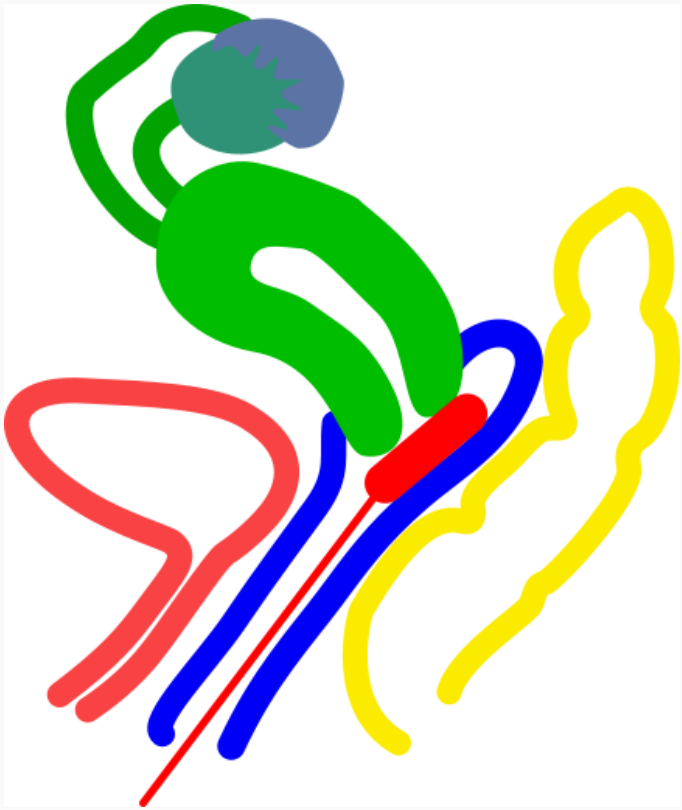
- Kosten: 20 € – 40 € / Stück
- Nutzungsdauer: 10 – 15 Jahre
- Funktion: Unterhosen, die mit saugfähigem Material und einer wasserundurchlässigen Schicht ausgestattet sind, werden wie normale Unterhosen getragen.
- Pflege: Benutzte Hosen sammeln, am Ende der Blutung mit Waschsoda einweichen und in der Waschmaschine reinigen.

Menstruationsunterhosen

- Vorteile:
  - atmungsaktiv
  - wiederverwendbar
  - optisch nicht von “normaler” Unterwäsche zu unterscheiden
- Nachteile:
  - aufwendig zu wechseln
  - Reinigungsaufwand
  - benutzte Hosen müssen transportiert werden
  - Nischenprodukt, nur schwer verfügbar

Produktauswahl – Im Körper

Tampons



Links: By Bobo11 - Own work, CC BY-SA 3.0,
https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=22132195,
Rechts: [1]

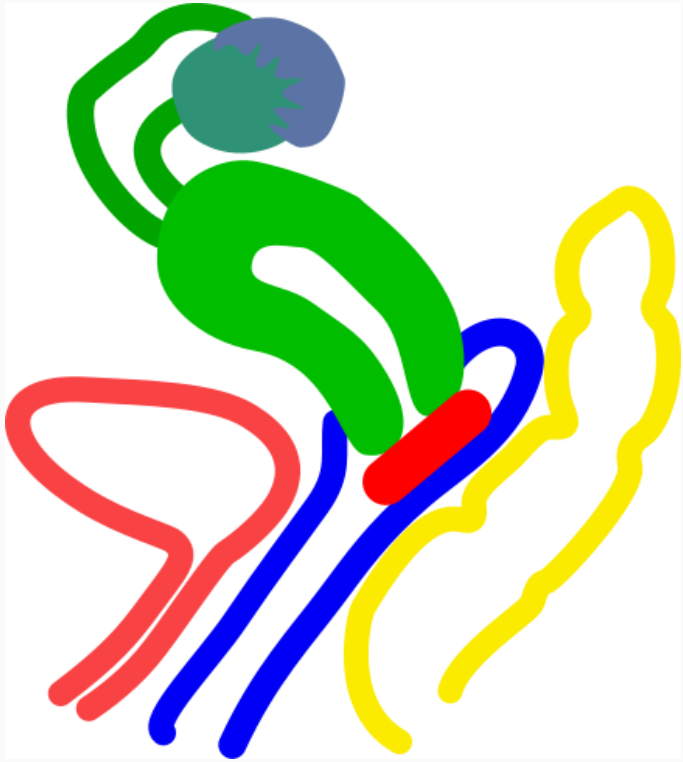
Tampons

- Kosten: 3ct – 25ct / Stück
- Nutzungsdauer: bis zu 8h
- Funktion: Tampons werden mithilfe eines Applikators oder eines Fingers in die Vagina eingeführt. Sie saugen alle Flüssigkeiten auf und werden am Ende des Tragens mithilfe eines Fadens wieder entfernt.

Tampons

- Vorteile:
  - leicht verfügbar
- Nachteile:
  - Gefahr von TSS
  - trocknen die Schleimhaut aus
  - enthalten in selten Fällen gefährliche Chemikalien (Pestizide, Dioxine, Insektizide)
  - Fasern bleiben auch nach Entfernen in der Vagina zurück
  - nicht wiederverwendbar
  - trockenes Entfernen unangenehm

Soft Tampons



Links: By Blümchenwiese13 - Own work, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=22909122
Rechts: [1]

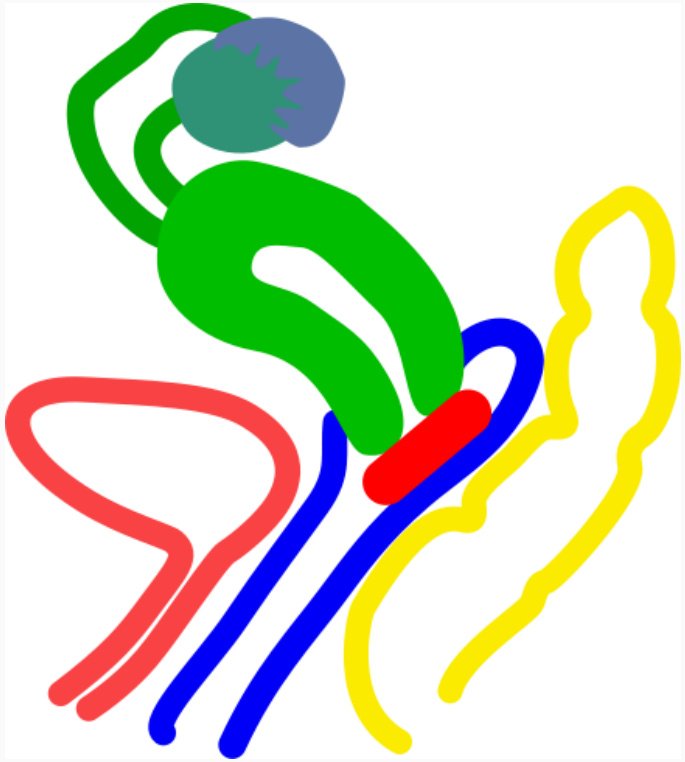
Soft Tampons

- Kosten: $\leq$ 1€ / Stück
- Nutzungsdauer: bis zu 8h
- Funktion: Das Kunststoffschwämmchen wird angefeuchtet in die Vagina eingeführt und sammelt dort die Flüssigkeit.

Soft Tampons

- Vorteile:
  - trocknet nicht aus
  - Geschlechtsverkehr beim Tragen möglich
- Nachteile:
  - nicht wiederverwendbar
  - teurer als herkömmliche Tampons
  - Gefahr von TSS

Schwämmchen



Links: By Johan - Own work, CC BY-SA 3.0,
https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1042390
Rechts: [1]

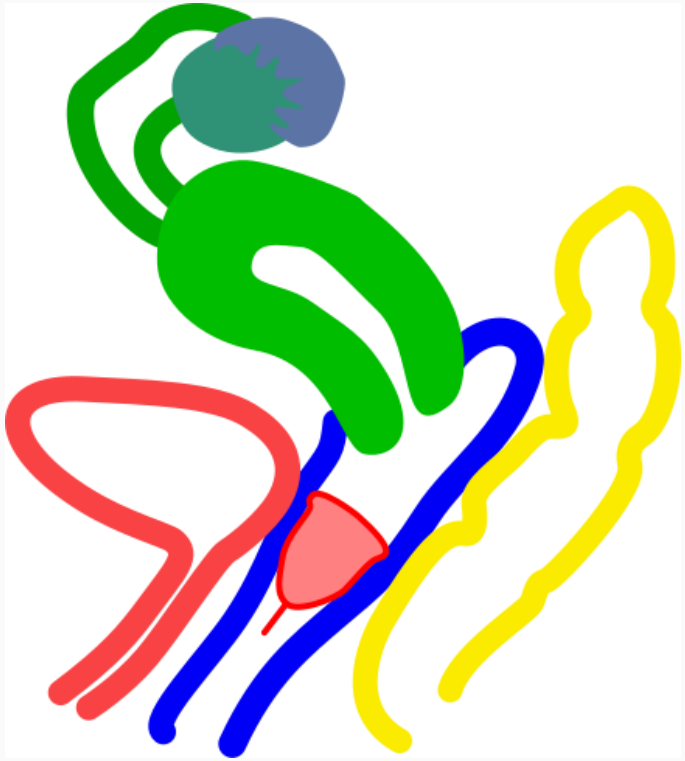
Schwämmchen

- Kosten: 3€ – 7€ / Stück
- Nutzungsdauer: 6 – 12 Monate
- Funktion: Das Naturschwämmchen wird angefeuchtet in die Vagina eingeführt und sammelt die Flüssigkeit, kann dann entfernt werden, mit Trinkwasser ausgespült und wieder eingesetzt
- Pflege: ausspülen mit kaltem Wasser, dann einige Stunden in Essigwasser legen, dann trocknen und luftig aufbewahren

Schwämmchen

- Vorteile:
  - wiederverwendbar
  - trocknet nicht aus
  - Geschlechtsverkehr beim Tragen möglich
  - sehr weich, kaum spürbar
- Nachteile:
  - nicht vegan
  - Gefahr von TSS
  - enthalten oft noch Sand und andere irritierende Substanzen
  - Trinkwasser zum Ausspülen nötig

Menstruationstassen



Links: By Ruby Cup - thehippygardener.wordpress.com, femininewear.co.uk, Public Domain, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=29295781
Rechts: [1]

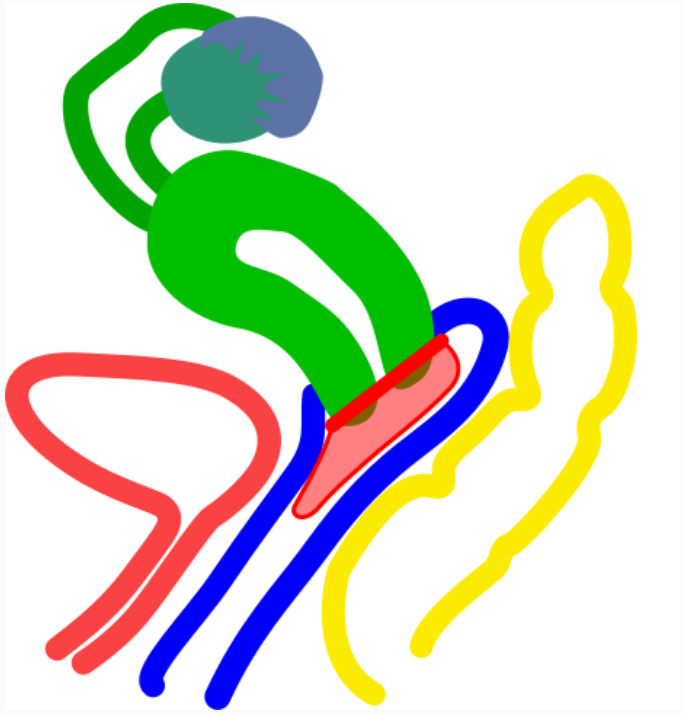
Menstruationstassen

- Kosten: 15€ – 20€ / Stück
- Nutzungsdauer: ca. 10 Jahre
- Funktion: Die Tasse sitzt in der Vagina unterhalb des Muttermundes und sammelt die Flüssigkeit, kann dann entfernt werden, ausgeleert, nach Bedarf abgespült und wieder eingesetzt.
- Pflege: Nach Bedarf auskochen oder in Sterilisationsflüssigkeit legen

Menstruationstassen

- Vorteile:
  - lange wiederverwendbar
  - trocknet nicht aus
  - lange Tragezeiten möglich
  - kaum Müllproduktion
  - langfristig sehr günstig
- Nachteile:
  - höhere initiale Anschaffungskosten
  - oft mehrere Versuche nötig, bis passende Tasse gefunden
  - steilere Lernkurve als Tampons und Binden

Softdisc



Links: By Instead Softcup - http://www.facebook.com/softcup#!/media/set/?set=pa.39188084948, CC BY-SA 2.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=14967739
Rechts: [1]

Softdisc

- Kosten: 2€ / Stück
- Nutzungsdauer: bis zu 12h
- Funktion: weiche, dünne Polymerfolie fängt Menstruationsflüssigkeit auf

Softdisc

- Vorteile:
  - trocknet nicht aus
  - Geschlechtsverkehr beim Tragen möglich
- Nachteile:
  - hohe Kosten
  - nicht wiederverwendbar
  - Nischenprodukt, nur schwer verfügbar

Ganz ohne Produkte – Free Bleeding

Free Bleeding

- Kosten: keine
- Nutzungsdauer: ∞
- Funktion: Durch bewusstes Wahrnehmen der Intervalle der Blutausscheidung wird zum Bluten die Toilette aufgesucht

Free Bleeding

- Vorteile:
  - Unabhängigkeit von Produkten
  - keine Kosten
  - keine Probleme durch fremde Materialien im Körper
  - (teilweise) weniger Krämpfe
- Nachteile:
  - Abhängigkeit von geeigneten sanitären Anlagen
  - Abhängigkeit von der Möglichkeit, jederzeit die sanitären Anlagen aufsuchen zu können
  - zu Beginn der Blutung sehr häufiges Bluten
  - schwierig zu lernen

Quellen

- [1] Bearbeitet nach einer Datei von Miraceti - Own work according to Image:Tampon inserted.png and Image:Female reproductive system lateral nolabel.png, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=897245
- https://de.wikipedia.org/wiki/Monatshygiene
- https://en.wikipedia.org/wiki/Feminine_hygiene
- https://en.wikipedia.org/wiki/Tampon
- https://www.brigitte.de/gesund/inhaltsstoffe–warum-wir-ueber-unsere-tampons-nachdenken-sollten-10215472.html

Diskussion!