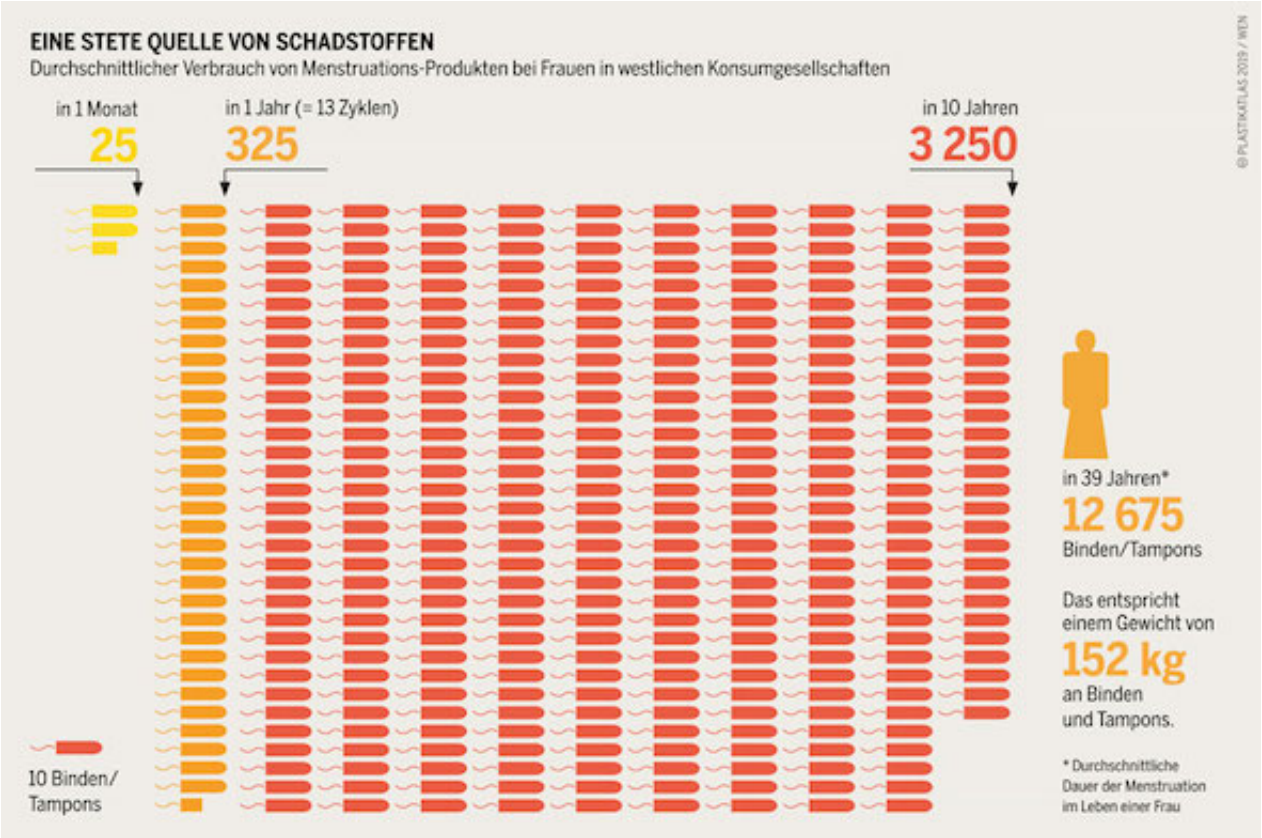
Wissen

Nachhaltige Monatshygiene

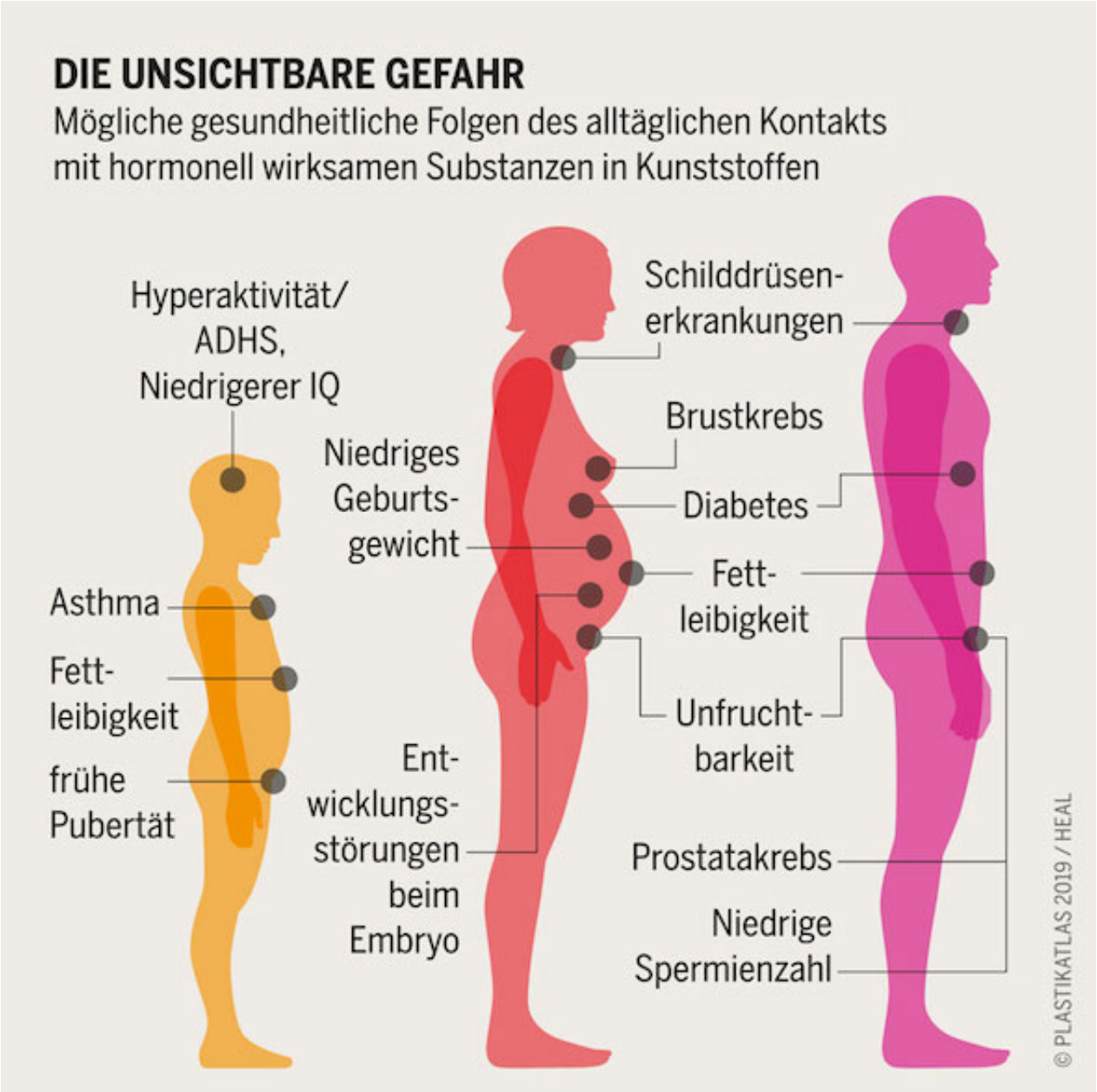
Etwa die Hälfte der Weltbevölkerung ist weiblich und hat somit regelmässig ihre Menstruation. Dadurch werden auf der Welt ca. 45 Milliarden Einweg-Tampons und Binden verbraucht. Das ergibt einen riesigen Müllberg durch Einweg-Menstruationsprodukte, dazu gibt es aber mittlerweile gute, nachhaltige Alternativen.

Im Mai 2020 umfasste die Weltbevölkerung, laut Wikipedia, rund 7,8 Milliarden. Nicht ganz die Hälfte davon sind Frauen, welche ab der Pubertät bis zur Menopause einen wiederkehrenden Zyklus erleben. Alle 28 Tage, mal mehr, mal weniger lang, begrüssen sie ihre Periode welche so individuell ist wie jede Frau. Sehr viele Frauen nutzen dazu Wegwerfprodukte die nicht recycelt werden können. Dadurch entsteht alleine durch die Nutzung solcher Produkte ein riesiger Müllberg. Dazu kommt die Herstellung dieser Produkte, wie Tampons und Binden. Baumwoll-Plantagen verbrauchen viel Wasser in der Aufzucht, Herstellung und Verarbeitung von Baumwolle, auch der chemische Prozess für das Bleichen verursacht einen grossen negativen Einfluss auf die Umwelt.



Bildquelle: www.bund.net

Zum Müllproblem kommt noch ein weiterer ganz wichtiger Punkt, viele der Einwegprodukte sind aus oder mit Kunststoff hergestellt. Die Wissenschaftler*innen des New Yorker Gesundheitsministeriums massen in ihrer Studie den Gehalt an Phthalaten (Weichmacher), Bisphenolen (z.B. BPA), Parabenen und den antimikrobiellen Triclocarban (TCC) in den Produkten. Einige der gefundenen Weichmacher, wie z.B. DEHP und DBP, sind hormonelle Schadstoffe. Sie schädigen die Fortpflanzung und die Entwicklung von Föten. Durch die Vaginalen Schleimhäute können diese Schadstoffe besonders gut aufgenommen werden, das Risiko einer Erkrankung durch Einweg-Menstruationsprodukte ist deshalb erheblich.



Bildquelle: www.bund.net

Zu dem Problem der Müllberge durch Einweg-Menstruationsprodukte und Schadstoffe gibt es mittlerweile eine grosse Produktevielfalt für wiederverwendbare Menstruations-Produkte, welche auch noch das Portemonnaie schont. Die bekanntesten Produktalternativen werden in diesem Artikel vorgestellt.

Menstruationscup oder auch Menstruationstasse

Es gibt so viele verschiedene Bezeichnungen dafür, noch vielfältiger sind jedoch die verschiedenen Hersteller Firmen und somit auch die Grössen, Farben und Formen. Eine Menstruationstasse kann bei richtiger Reinigung 10 Jahre lang verwendet werden, mit einem Preis von ca. 40Fr. pro Stück, sind das gerade mal 4Fr. pro Jahr – mit diesem Geld könnte man gerade mal ein Paket herkömmlicher Tampons oder Binden kaufen.

Bildquelle: www.lifeverde.de

Hergestellt sind die Tassen aus medizinischem Silikon, hypoallergen und sie sind auch vegan. Vor uns nach der Periode wird die Tasse ausgekocht und ist dann auch gleich wieder einsatzbereit. Die Verfärbungen können je nach dem, mit Gebissreinigungstabletten entfernt werden – so sieht die Tasse dann auch wieder wie neu aus.

Während der Periode reicht es aus, die Tasse mit kaltem Wasser zu spülen. Je nach Stärke der Menstruation und Modellgrösse muss die Tasse nach 6 Stunden, jedoch spätestens nach 10 Stunden entleert werden.

Die richtige Handhabung muss man etwas üben, aber das ist auch bei den herkömmlichen Einwegprodukten der Fall. Im Netz findet man dazu aber viele hilfreiche Erklär-Videos und Anleitungen, wenn sie nicht schon beim Produkt selbst dabei sind.

Waschbare Stoffbinden oder Slipeinlagen

Sie sind wie die Einwegprodukte anzuwenden und stellen wohl einen der kleinsten Umstellungen auf nachhaltige Menstruations-Produkte dar. Es gibt eine grosse Vielfalt an Modellen, Grössen, Farben und Formen – genau so individuell wie jede Frau. Und möchte man sie selbst machen ist auch das ziemlich

einfach.

Bildquelle: www.commons.wikimedia.org

Die Waschbaren Binden und Slipeinlagen werden nach dem Gebrauch mit kaltem Wasser von Hand ausgewaschen und können dann mit dem nächsten Waschgang 60°Grad in der Waschmaschine gewaschen werden. Die Nutzungsdauer ist etwa so lange wie gute normale Kleidung genutzt werden kann. Stoffbinde sind bereits ab 10Fr. pro Stück erhältlich, im Netz gibt es dazu auch schon etliche Videoanleitungen und Schnittmuster um sich selbst oder für andere Stoffbinden herzustellen.

Periodenunterwäsche oder Menstruationsslipp

Wer hier gleich an Windeln denkt ist völlig falsch, denn Periodenunterwäsche ist rein optisch wie eine normale Unterhose, es gibt sie in vielen Verschiedenen Schnitten von Tanga bis Boyfriend-Shorts. Damit findet sich für jede Periode und Frau das passende Modell.

Bildquelle: www.commons.wikimedia.org

Eine gute Periodenunterhose kann so viel Blut aufnehmen wie zwei Tampons oder eine Menstasse. Nach dem Gebrauch wir sie wie die Stoffbinde mit kaltem Wasser ausgewaschen und kann danach mit der anderen Kleidung in der Waschmaschine nach Herstellerangaben gewaschen werden. Die Preise für Menstruationsslips starten bei 10Fr. und werden mit besserer Passform und Stoffqualität auch leicht teurer. Die Nutzungsdauer ist auch hier in etwa solange wie normale Unterwäsche getragen werden kann.

Zero-Waste Tampons

Wer weder Lust auf eine Binde, Tasse oder eine Periodenunterhose hat kann auch Stoff-Tampons verwenden. Die waschbaren Stofftampons gibt es in verschiedenen Grössen, damit sie auch die verschiedenen Menstruationsstärken abdecken können. Wie Stoffbinden und Menstruationsslips werden sie nach dem Gebrauch mit kaltem Wasser ausgewaschen und dann mit der restlichen Wäsche in der

Waschmaschine gewaschen.

Bildquelle: www.imsevimse.de

Kaufen kann man die Stoff-Tampons oft in Sets mit verschiedenen Grössen und mehreren Stückzahlen, so kostet ein Set à 8 Stück mit 2x Mini, 4xRegular und 2x Heavy Tampons etwa 25Fr., wie auch die Stoffbinde können diese selbst gemacht werden – Schnittmuster und Anleitungen dazu findet man ebenfalls im Internet.

Copyright © 2009 - 2025 www.gesundes-haus.ch – Stand: 26.09.2025

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner:

ALTERNATIVE BANK SCHWEIZ

FOAMGLAS Building

HAGA

Pneumatit

YTONG multipor

gibbeco genossenschaft information baubiologie

FaGeWo

casafair

Baubioswiss

FSC

topten.ch

SWISSOLAR

MY BLUE PLANET