

Tasse statt Tampon

Monatshygiene.

Menstruationstassen werden als wiederverwendbare Alternative zum Tampon immer beliebter. Aber hält die Silikonschale, was sie verspricht?



BREGOBY/LEUTICHPHOTO

Umweltfreundlich, schonend zur Scheidenflora und kostengünstig: Verfechter sprechen Menstruationstassen im Vergleich zu Tampons viele Vorteile zu, Mediziner sehen die Produktinnovation kritisch

VON MARLENE PATSALIDIS

Als Sigrid vor einigen Jahren die zehn Zentimeter große, trichterförmige, rosarote Tasse aus weichem Silikon zum ersten Mal in der Hand hielt, war sie skeptisch. Bisher hatte die Oberösterreicherin während ihrer Periode auf Tampons zurückgegriffen. Anstelle der Wattebausche eine Menstruationstasse zum Auffangen ihres Regelblutes zu verwenden, konnte sie sich nicht so recht vorstellen.

Trend zur Tasse

Menstruationstassen, auch Menstruationsschalen genannt, tauchten erstmals vor rund sieben Jahren auf dem deutschsprachigen Markt auf. Was damals gänzlich unbekannt war, ist mittlerweile zum Trendprodukt geworden, schildert Bettina Steinbrugger, Mitgründerin der Plattform *Erdbeerwoche* für nachhaltige Monatshygiene. „Die Produkte haben sich etabliert, heute informieren sich außerdem viel mehr Frauen über Alternativen zum Tampon.“ Frauen ab 20 würden besonders häufig darauf zurückgreifen.

Menstruationsschalen sind zwar noch lange nicht massentauglich, der Kategorie „Nischenprodukt“ sind sie aber entwachsen. Das zeigt sich vor allem darin, dass große Drogerieketten wie dm und Bipa die Cups ins Sortiment aufgenommen haben und immer mehr Hersteller auf den Markt drängen.

Umweltfreundlich

Aber was zeichnet die Alternative zum Tampon aus? Menstruationstassen sind keine Wegwerfprodukte, nachhaltiger als Tampons und Binden – und kostengünstiger für die Konsumentinnen. Das ist nicht unwesentlich, immerhin gibt eine Frau im Laufe ihres Lebens zwischen 2500 und 4500 Euro für Binden und Tampons aus. Nach dem Gebrauch landen die Produkte im Müll, wo es aufgrund der Plastikbestandteile über 500 Jahre dauert, bis diese verrotten.

Die Geldersparnis war auch für Sigrid ein Beweggrund, zur Tasse zu wechseln: „Man spart einiges an Geld, wenn man in etwas investiert, das man länger verwenden kann.“ Positiv bewertet die 28-Jährige auch die Tatsache, dass die Tassen mehr Blut auffangen als Tampons. „Meine Blutungen sind durch Endometriose (gutartige, aber oft schmerzhafte Wucherung der Gebärmutterinnenwand, Anm.) extrem lang, stark und schmerzhaft. Ich war froh, nur mehr halb so oft zur Toilette laufen zu müssen.“ In puncto Tragekomfort sollen die Cups Frauen, die zu

Scheidentrockenheit neigen, entgegenkommen.

Auf Hygiene achten

Gynäkologe Andreas Nather beobachtet, dass immer mehr junge Patientinnen die Tassen ausprobieren. „Es gibt Frauen, die sie als angenehmer empfinden. Diesen rate ich, bei der Verwendung auf die Hygiene zu achten.“ Es sei wichtig, die Tasse alle drei bis vier Stunden zu leeren, denn „jede Blutansammlung ist ein Nährboden für Infektionen“. Reine aus medizinischer Sicht sieht Nather den Vorteil der Produkte nicht: „Wir wissen noch zu wenig darüber. Mit Blick auf die Hygiene würde ich aber eher Tampons empfehlen.“ Dass die Tassen Tampons als beliebteste Hygieneprodukte ablösen, bezweifelt er.

Viele Frauen haben beim Wechsel zur Tasse Bedenken. Das liegt in erster Linie daran, dass sie nach der Verwendung nicht weggeworfen werden. Eingesetzt werden

die Schälchen ähnlich wie Tampons. Durch das Falten der Tasse wird diese schmal genug, um sie in die Scheide einzuführen, wo sie sich wieder entfalten kann. Entfernt wird die Schale, indem man an ihrem Stiel zieht. Danach spült man sie mit klarem Wasser aus, bevor sie wieder eingeführt wird.

Auch für Sigrid war die Handhabung anfangs ungewohnt: „Die ersten Tage hatte ich das Gefühl, die Tasse sitzt nicht richtig und ich habe mich nicht ganz so sicher gefühlt. Irgendwann hatte ich den Dreh dann raus und habe beschlossen, dauerhaft umzusteigen.“

Bettina Steinbrugger sieht die steigende Nachfrage nach Menstruationstassen auch kritisch: „Positiv bewerten wir, dass sich nachhaltige Monatshygiene durchsetzt. Es gibt aber schwarze Schafe unter den Herstellern und kein allgemeingültiges Gütesiegel. Die verwendeten Materialien müssen auf den Verpackungen nicht ausgewiesen werden – das ist auch bei Tampons und Binden so.“

Aufgrund der fehlenden Richtlinien gebe es große Qualitätsunterschiede. Der Markt sei für Konsumentinnen wenig transparent. Allzu große Sorgen müssen sich österreichische Verbraucherinnen aber nicht machen: Ein VKI-Test ergab, dass es an den meisten Cups

am heimischen Markt nichts auszusetzen gibt. Die Produkte hielten viel aus, waren nur minimal mit Schadstoffen belastet und erhielten von Testerrinnen großteils gute Noten. Steinbrugger empfiehlt dennoch, sich genau zu informieren, um eine gute Wahl treffen zu können.

Sigrid verwendet seit einem Jahr keine Menstruationstassen mehr. Ihr wurde im Zuge der Behandlung ihrer Endometriose eine Hormonspirale eingesetzt, weswegen ihre Regelblutung nun ausbleibt. Letztendlich müsse sich jede Frau selbst ein Bild machen – „ich empfehle die Menstruationstasse aber gern weiter, weil sie mir das Leben erleichtert hat“.

Periode: Raus aus der Tabuzone

Bewusstsein schaffen. Der 28. Mai steht im Zeichen der Monatsblutung

Unwichtig, uncool, peinlich: So sieht der Großteil der österreichischen Jugendlichen die Regelblutung. Das hat eine repräsentative Befragung des Informationsportals *Erdbeerwoche* gezeigt. Was sich hierzulande und in anderen Teilen der westlichen Welt durch Unwissen und einen stark schambesetzten Umgang äußert, ist für Mädchen und Frauen in Entwicklungsländern ein lebensgefährliches Problem.

Die Umstände zu beleuchten, unter denen Frauen weltweit menstruieren, ist eines der Anliegen des Weltmenstruationstages am heutigen 28. Mai. „Ziel ist, über Mädchen und Frauen aufzuklären, die sich Binden nicht leisten können und deshalb während ihrer Regel nicht zur Schule

oder in die Arbeit gehen können. Oder über Frauen, die aufgrund veralteter Traditionen während ihrer Menstruation in Hütten verbannt werden, weil sie als schmutzig und unrein gelten“, erklärt Leanka Sayer von „Ruby Cup“, einem Start-up für Menstruationstassen, das sich für Frauen in Entwicklungsländern und ihren Zugang zu Hygieneartikeln einsetzt.

Neue Haltung

Warum die Gesellschaft einen derart tabubehafteten Umgang mit der Periode pflegt, ist eine komplexe Frage. „Viele sehen die Wurzel im Patriarchat und der Religion. Heutzutage ist besonders die Medienwelt, allen voran die Werbung, dafür verantwort-

lich, dass die Menstruation als etwas gehandhabt wird, das eklig ist, eine Bürde, oder etwas, wofür man sich schämen muss“, sagt Sayer. Die Folge seien Wissenslücken bei Frauen und Männern.

Was jahrhundertlang als unsauber galt, wird nach und nach vom schamhaften Image befreit. Neben Aktionstagen eröffnen Kampagnen im Internet dem Thema eine Plattform. Ebenso wie Fotostrecken, die mit einem gesunden Maß an Provokation auftritten wollen. Den Schlüssel im Kampf gegen das Tabu sieht Sayer in der Aufklärung: „Es geht darum, die Menstruation zu normalisieren – auch für Männer. Dann bezweifle ich, dass sie weiterhin als eklig und peinlich angesehen wird.“



„Heutzutage informieren sich viele Frauen über Alternativen zum Tampon.“

Bettina Steinbrugger
Mitgründerin von Erdbeerwoche

„Dass die Menstruationstasse den Tampon verdrängen wird, bezweifle ich.“

Andreas Nather
Gynäkologe bei Woman & Health