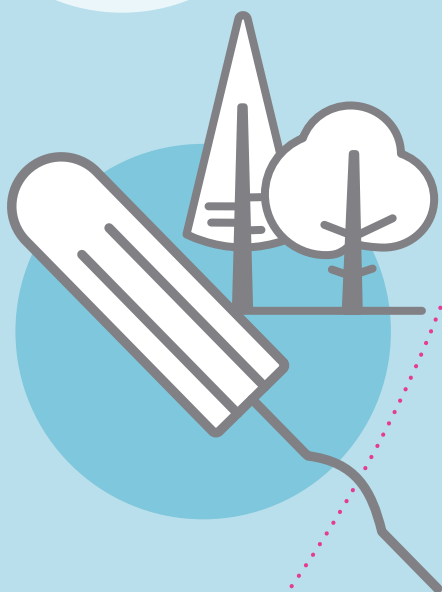
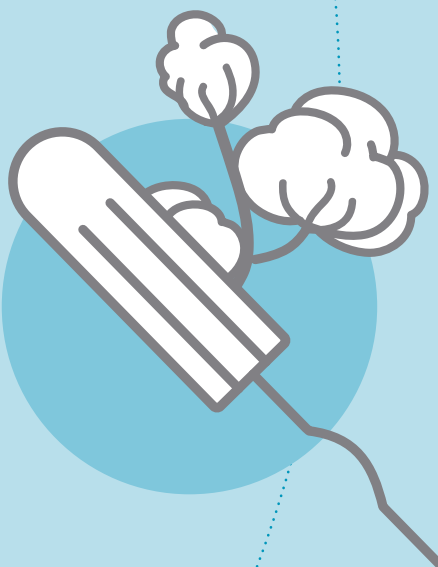


INNERLICH ANGEWANDTE
MENSTRUATIONSPRODUKTE
IM VERGLEICH:
**INHALTSSTOFFE, SICHERHEIT &
NACHHALTIGKEIT**

KLASSISCHE
TAMPONS AUS
VSKOSE



TAMPONS
AUS BIO-
BAUMWOLLE



MENSTRUATIONS-
TASSEN



EINE DARSTELLUNG AUF BASIS AKTUELLER WISSENSCHAFTLICHER REFERENZEN

INHALTSSTOFFE

Es besteht keine gesetzliche Deklarationspflicht bzgl. der Zusammensetzung von Menstruationsprodukten. Die nachstehenden Informationen geben eine Übersicht über die Inhaltsstoffe.

Liebe Leserin, lieber Leser,

nie zuvor hat das Thema Menstruation in der öffentlichen Diskussion so viel Raum eingenommen. Tampons aus verschiedenen Materialien, Menstruationstassen, waschbare Binden oder Free Bleeding: Die Möglichkeiten, mit der monatlichen Blutung umzugehen, sind vielfältig. Wir freuen uns, wenn wir Sie mit dieser Broschüre dabei unterstützen können, Ihre Patientinnen zu beraten und diesen dabei zu helfen, das für sie passende Menstruationsprodukt auszuwählen. Bei dem folgenden Produktvergleich war uns größtmögliche Neutralität ein besonderes Anliegen. Die Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit einem wissenschaftlichen Beirat entwickelt und basiert auf aktuellen Erkenntnissen aus der Wissenschaft.

Ihr Christoph Reuß

o.b. & Carefree Professional Forum



Christoph Reuß

Klassische Tampons	Tampons aus Bio-Baumwolle	Menstruationstassen
<ul style="list-style-type: none"> • Klassische Tampons in Deutschland bestehen hauptsächlich aus Viskose^[1] rein pflanzlichen Ursprungs (zum Beispiel o.b. durchschnittlich zu 94%) • Viskose besteht aus Cellulose, die z. B. bei o.b. aus lokaler Forstwirtschaft stammt • Der Rückholfaden ist aus reißfestem Polyester gefertigt • Ein Polyesterüberzug verhindert zudem bei manchen Tampons das Ablösen von Fasern • Das Fasermaterial entspricht den Reinheitsanforderungen des Europäischen Arzneibuchs für nichtsterile Verbandwatte 	<ul style="list-style-type: none"> • Tampons aus Baumwolle bestehen meistens zu 100% aus Baumwolle • Auch der Rückholfaden ist aus Baumwolle • Hersteller müssen gemäß der EG-Öko-Verordnung gewisse Kriterien einhalten, um ihr Produkt als „biologisch“ oder „ökologisch“ bezeichnen zu dürfen^[2] • Baumwolle wächst in (sub-)tropischen Regionen und muss von dort importiert werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Menstruationstassen bestehen aus unterschiedlichen Materialien: Die meisten Hersteller nutzen medizinisches Silikon, einige verwenden ein thermoplastisches Elastomer
<p>Die hohe Qualität von Tampons – aus Viskose wie auch aus Bio-Baumwolle – in Deutschland bestätigt auch ÖKO-TEST 4/20: Von 23 getesteten Produkten schnitten 20 mit der Gesamtnote „sehr gut“ und drei mit „gut“ ab. Der Test zeigt unter anderem, dass in diesen getesteten Tampons keine kritischen Stoffe wie Formaldehyd, optische Aufheller, Chlor oder Pestizide nachgewiesen werden konnten.^[3]</p>		<p>In ÖKO-TEST 4/20 wurden 15 Menstruationstassen untersucht. Elf schnitten mit der Note „sehr gut“ ab. Vier der getesteten Menstruationstassen wiesen Mängel bezüglich der Inhaltsstoffe auf: Sie enthielten flüchtige Bestandteile, ein Produkt zudem das Silikon Siloxan D4.^[4]</p>

Quellen:

[1] Gaida-Schmidt, Gudrun & Hauser, Matthias: Update Tampons: Sicherheit und Toxisches Schocksyndrom (TSS.) FRAUENARZT 07/2019.

[2] Verordnung (EU) 2018/848 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 30. Mai 2018 über die ökologische/biologische Produktion und die Kennzeichnung von ökologischen/biologischen Erzeugnissen sowie zur Aufhebung der Verordnung (EG) Nr. 834/2007 des Rates.

[3], [4] ÖKO-TEST: TEST: Tampons und Menstruationstassen. Magazin 04/2020.

ÖKOLOGISCHE NACHHALTIGKEIT

Frauen und Mädchen möchten zunehmend auch im Bereich der Menstruationshygiene ihren ökologischen Fußabdruck klein halten und so wenig Ressourcen wie möglich verwenden. Menstruationstassen werden auf den ersten Blick häufig für die nachhaltigste Lösung gehalten, da sie mehrfach verwendbar sind. Das ifu Hamburg hat 2019 in einer Studie eine Ökobilanz von Menstruationstassen, Tampons aus Bio-Baumwolle und klassischen Tampons (vom Marktführer o.b.) erstellt.

Das Ergebnis: **Keins der Produkte ist den jeweils anderen Produkten gegenüber in Summe ökologisch im Vorteil.** Denn bezüglich der Klimawirkung, das heißt der CO₂-Bilanz, sind herkömmliche Tampons, Bio-Tampons und Menstruationstassen über den gesamten Lebenszyklus gesehen gleichauf. Dem Einsatz von Rohstoffen für Tampons steht der hohe Wasser- und Energieeinsatz für das Auswaschen und Auskochen der Tassen gegenüber. Die Produkte sind dennoch in einzelnen Wirkungskategorien anderen Produkten überlegen oder unterlegen.^[5]

Klassische Tampons	Tampons aus Bio-Baumwolle	Menstruationstassen
<p>+</p> <p>Viskosetampons punkten beim Wasserverbrauch. Denn sie werden aus Cellulose pflanzlichen Ursprungs gefertigt, und es ist somit kein wasserintensiver Baumwollanbau erforderlich. Zudem ist im Vergleich zu Menstruationstassen kein Auswaschen und Abkochen vonnöten.</p>	<p>+</p> <p>Tampons aus Bio-Baumwolle sind beim Thema Überdüngung im Vorteil. Die Düngung der für Tampons aus Bio-Baumwolle benötigten Rohstoffe hat eine geringere Auswirkung auf Oberflächengewässer als die Herstellung von Viskose und medizinischem Silikon.</p>	<p>+</p> <p>Menstruationstassen überzeugen beim Thema Landnutzung: Ihre Herstellung erfordert weniger Material bzw. landwirtschaftliche Flächen, da sie wiederverwendbar sind.</p>
<p>-</p> <p>Die Herstellung von Viskose und damit Viskosetampons ist energieaufwendiger als die Herstellung von Tampons aus Baumwolle, da die Verarbeitung von Viskose aufwendiger ist.</p>	<p>-</p> <p>Für die Kultivierung von Baumwolle ist mehr Anbaufläche notwendig als beim Anbau der Rohstoffe, aus denen Viskose besteht.</p>	<p>-</p> <p>Um eine Menstruationstasse hygienisch sauber zu halten, ist sowohl zum Auswaschen als auch zum Abkochen eine große Menge an Wasser notwendig.</p>

Quellen:

[5] Institut für Umweltinformatik GmbH (im Auftrag von Johnson & Johnson): Life Cycle Assessment (LCA) of three Menstrual Hygiene Products. Hamburg, 2019.

TOXISCHES SCHOCKSYNDROM (TSS)

Das Thema TSS führt im Zusammenhang mit Tampons häufig zu Verunsicherung. TSS ist eine sehr seltene, aber ernstzunehmende Erkrankung, überwiegend ausgelöst von den Toxinen einiger Subspezies des Bakteriums Staphylococcus aureus. Zwar wird TSS häufig mit Tampons in Verbindung gebracht, ist jedoch ebenfalls schon bei Verwenderinnen von Menstruationstassen aufgetreten und ist generell nicht auf Menstruierende beschränkt.

Männer, Kinder und nicht menstruierende Frauen können ebenfalls von TSS betroffen sein, zum Beispiel nach Operationen. Und auch wenn keine Tampons verwendet werden, kann während der Menstruation TSS auftreten.^[6] Die meisten Menschen bilden Antikörper gegen die Toxine von S. aureus. Ist das nicht der Fall, gilt dies als einer der maßgeblichen Faktoren für die Entwicklung von TSS. In den vergangenen Jahren wurden einige In-vitro-Studien durchgeführt, die das Risiko von menstruellem TSS bei Viskosetampons, Tampons aus Bio-Baumwolle und Menstruationstassen vergleichen. Die Untersuchungen führten jedoch nicht zu einheitlichen Ergebnissen.^{[7], [8]} Vergleichbare In-vivo-Studien gibt es bislang nicht.

STÖRUNGEN DER VAGINALFLORA UND GYNÄKOLOGISCHE INFEKTIONEN

Es gibt keine Anhaltspunkte dafür, dass klassische Tampons, Tampons aus Bio-Baumwolle oder Menstruationstassen die Scheide austrocknen oder vaginale Infektionen begünstigen. Verschiedene Studien haben ergeben, dass **weder Tampons noch Menstruationstassen negative Auswirkungen auf die Vaginalflora haben**^[9] und weder vulvovaginale Candidose noch eine bakterielle Vaginose verursachen^{[10], [11]}. Zum Teil ergaben Untersuchungen, dass Probandinnen, die Tampons verwendeten, weniger häufig an bakterieller Vaginose litten als Frauen, die keinen Tampon nutzten.^[12]

Quellen:

[6] Gaida Schmidt, Gudrun & Hauser, Matthias: Update Tampons: Sicherheit und Toxisches Schocksyndrom (TSS). Frauenarzt 07/2019.

[7] Billon, Amaury et al.: Association of characteristics of tampon use with menstrual toxic shock syndrome in France. EClinicalMedicine. 2020.

[8] Nonfoux, L. et al.: Impact of currently marketed tampons and menstrual cups on Staphylococcus aureus growth and toxic shock syndrome toxin 1 production in vitro. Appl Environ Microbiol. 2018. 84(12): 1-12.

[9] Hickey et al.: Effects of Tampons and menses on the composition and diversity of vaginal microbiological communities over time. BJOG, 2013.

[10] Geiger, A.M. & Foxman, B.J.E.: Risk factors for vulvovaginal candidiasis: a case-control study among university students. Epidemiology. 1996. 7(2): 182-7.

[11] Stewart, K., Greer, R. & Powell, M.: Women's experience of using the Mooncup. J Obstet Gynaecol 2010; 30: 285-87.

[12] Holzman, C., et al., Factors linked to bacterial vaginosis in nonpregnant women. Am J Public Health. 2001. 91(10): p. 1664-70.

ANWENDUNG

Klassische Tampons	Tampons aus Bio-Baumwolle	Menstruationstassen
Ein Tampon sollte so tief sitzen, dass er nicht mehr zu spüren ist. Er wird mit einem Finger in die Vagina eingeführt; das Rückholbändchen sorgt dafür, dass er sich leicht wieder entfernen lässt.		Um eine Menstruationstasse einzuführen, muss diese vorher gefaltet werden. Vor dem Entfernen sollte der eventuell entstehende Unterdruck gelöst werden. Ein renommierter Hersteller von Menstruationstassen ^[13] empfiehlt zudem, diese nach jeder Nutzung bzw. vor jedem Einsetzen aus Hygienegründen abzukochen – je nach Methode fünf (Mikrowelle) bis sieben (Herd) Minuten. Die Verwendung von Menstruationstassen erfordert etwas Übung. Gleichzeitig kommt die Verwenderin unmittelbar mit dem Menstruationsblut in Kontakt, da dieses aufgefangen, nicht aufgesaugt wird.

GLEICHZEITIGE ANWENDUNG MIT DER SPIRALE

Klassische Tampons	Tampons aus Bio-Baumwolle	Menstruationstassen
Die Verwendung eines normalen Tampons ist in Kombination mit einer Spirale problemlos möglich. Einige Hersteller raten jedoch davon ab, Tampons mit perforierten Flügeln gleichzeitig mit einer Verhütungspirale zu verwenden.		Beim unsachgemäßen Entfernen der Menstruationstasse kann es durch den bestehenden Unterdruck möglicherweise zu einer Dislokation der Spirale kommen ^[14] .

[13] www.vagisan.de

[14] Schnyer, Ariela N. et al.: Do Menstrual Cups Increase Risk of IUD Expulsion? A Survey of Self-Reported IUD and Menstrual Hygiene Product Use in the United States. Eur J Contracept Reprod Health Care. 2019 Oct;24(5):368-372.

EMPFOHLENE TRAGEDAUER

Klassische Tampons	Tampons aus Bio-Baumwolle	Menstruationstassen
Die empfohlene Tragedauer liegt allgemein bei maximal acht Stunden – eine französische Studie aus dem Jahr 2020 empfiehlt, den Tampon nach maximal sechs Stunden zu entfernen ^[16] . Diese Empfehlungen basieren auf langjähriger, teils aus Studien gewonnener Erfahrung: Tampons werden seit den 50er-Jahren in Deutschland industriell hergestellt und in großen Mengen vertrieben. Entsprechend streng ist die Produktion reglementiert, um die Verbraucherinnen bestmöglich zu schützen. Viele europäische Tamponhersteller sind in einem Komitee organisiert, dem Hygiene Absorbent Producers Committee (HAPCO) der EDANA. Dieses gibt unter anderem vor, welche Angaben Hersteller auf der Verpackung und dem Beipackzettel machen müssen. Hierzu gehört auch die Tragedauer. ^[15]		Menstruationstassen erfreuen sich seit einigen Jahren wachsender Beliebtheit. Allerdings geben manche Anbieter keine Informationen zur empfohlenen maximalen Tragedauer; bei anderen unterscheiden sich die Angaben von maximal sechs Stunden ^[17] bis zu maximal zwölf Stunden (verschiedene Anbieter).

RESÜMEE

Beim Kauf von Menstruationsprodukten haben Frauen und Mädchen eine große Auswahl. Diese Vielfalt kann verunsichern, gerade wenn Informationen zu wichtigen Faktoren nicht leicht zugänglich sind. Oft entscheiden sich Verwenderinnen für ein Produkt, weil es zum Beispiel vermeintlich nachhaltiger ist als die Alternativen. Das Beispiel der Nachhaltigkeit zeigt deutlich, dass Annahme und Realität nicht übereinstimmen müssen.

Eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit den Vor- und Nachteilen hilft dabei, ein objektives Bild zu vermitteln und bei einer faktenbasierten Entscheidung zu unterstützen. Der Vergleich von innerlich angewandten Menstruationsprodukten zeigt: **Sowohl herkömmliche Tampons und Tampons aus Bio-Baumwolle als auch Menstruationstassen haben ihre Vorteile, und es gibt für jedes der Produkte gute Gründe für die Verwendung.**

[15] [https://www.edana.org/docs/default-source/absorbent-hygiene-products/tampons-code-of-practice-\(english\).pdf](https://www.edana.org/docs/default-source/absorbent-hygiene-products/tampons-code-of-practice-(english).pdf)

[16] Billon, Amaury et al.: Association of characteristics of tampon use with menstrual toxic shock syndrome in France. EClinicalMedicine (2020).

[17] www.vagisan.de

ob. Carefree[®]
Professional Forum

Eine Initiative der Johnson & Johnson GmbH

Weitere Informationen finden Sie unter

www.ob.de / www.carefree.de

Gern beraten wir Sie persönlich zum Thema Menstruation & Nachhaltigkeit:

info@ob-online.de / info@carefree.de

Impressum:

Johnson & Johnson GmbH

Johnson & Johnson Platz 2 · 41470 Neuss