

### Wie stark ist die Menstruationsblutung?

Die Stärke der Menstruation ist von Mädchen zu Mädchen und von Frau zu Frau unterschiedlich und verändert sich im Verlauf der Periode – die Blutung ist an den ersten Tagen stärker, gegen Ende der Regel schwächer. Im Durchschnitt verliert man während der Regel ca. 65 ml Menstruationsflüssigkeit, die hauptsächlich aus Blut und aus aufgelöster Gebärmutter Schleimhaut besteht. Die Gesamtmenge entspricht in etwa dem Inhalt einer halben Tasse.

### Wann bekommt man normalerweise die Tage zum ersten Mal?

Zwischen dem 10. und 15. Jahren – bei den meisten Mädchen ist es mit etwa 12 oder 13 Jahren so weit. Die erste Regel ist ein wichtiger Entwicklungsschritt des Körpers, der den Mädchen signalisiert, dass sie fruchtbar geworden sind und ein Kind bekommen könnten.

### Wie berechnet man die nächste Regel?

Indem man ab dem ersten Tag der Menstruation 28 Tage weiterzählt. Dies ist nur ein ungefährer Anhaltspunkt. Man kann ca. 25–31 Tage nach dem ersten Tag der Blutung mit der nächsten Regel rechnen.

### Was bedeutet TSS?



Das Toxische Schocksyndrom (TSS) ist eine äußerst seltene, aber ernst zu nehmende toxische Erkrankung, die bei Männern, Frauen und Kindern auftreten kann. Sie wird durch Toxine eines Bakteriums verursacht, das häufig beim Menschen gefunden wird. Ungefähr die Hälfte der TSS-Fälle tritt bei menstruierenden Frauen und Mädchen auf. TSS ist im Zusammenhang mit Tampongebrauch beschrieben worden, kann aber auch während der Menstruation auftreten, wenn keine Tampons verwendet werden. TSS kann lebensbedrohlich sein und muss daher frühzeitig erkannt und behandelt werden. Wenn man sich während der Menstruation aus voller Gesundheit heraus plötzlich sehr krank fühlt, wenn z. B. hohes Fieber (39 °C oder mehr), Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Schwindelgefühl oder Ohnmacht, Muskelschmerzen oder ein sonnenbrandähnlicher Hautausschlag auftreten, dann sollte vorsorglich der Tampon entfernt und unverzüglich ein Arzt oder eine Klinik aufgesucht werden. Dort sollte die Möglichkeit einer TSS-Erkrankung erwähnt werden. Ebenfalls sollte dem Arzt mitgeteilt werden, dass man seine Regel hat. TSS kann wiederholt auftreten, unabhängig davon, ob man Tampons verwendet oder nicht. Wenn man einmal an TSS erkrankt war, sollte man vor der weiteren Verwendung von Tampons mit seinem Arzt oder seiner Ärztin sprechen.

## Was ist der Unterschied zwischen Binde und Tampon?

Eine Binde wird äußerlich getragen. Sie wird mittels eines Klebestreifens im Slip befestigt und nimmt die Menstruationsflüssigkeit erst auf, wenn sie aus der Scheide geflossen ist. Im Gegensatz zu Binden nimmt ein Tampon die Menstruationsflüssigkeit bereits im Inneren des Körpers auf, bevor sie den Körper verlässt. So bleibt außen alles angenehm trocken und sauber.

## Welche Tampons sind die richtigen?

Tampons in verschiedenen Größen helfen, den Menstruationsschutz auf die jeweilige Stärke der Blutung abzustimmen. Um einem die Wahl der richtigen Tampongöße je nach Stärke der Blutung zu erleichtern, haben Tampons nicht nur verschiedene Größenbezeichnungen wie „mini“ oder „normal“, sondern werden außerdem nach ihrer Saugfähigkeit international einheitlich mit Tropfensymbolen gekennzeichnet. Je mehr Tropfen auf einer Packung abgebildet sind, desto mehr kann der einzelne

Aufnahmefähigkeit von Tampons unterschiedlicher Größe		
	< 6 g	
	6–9 g	o.b. <sup>®</sup> Pro Comfort™ Mini o.b. <sup>®</sup> Pro Comfort™ Leichte Tage
	9–12 g	o.b. <sup>®</sup> Pro Comfort™ Normal o.b. <sup>®</sup> Normal
	12–15 g	o.b. <sup>®</sup> Pro Comfort™ Super o.b. <sup>®</sup> Super
	15–18 g	
	18–21 g	o.b. <sup>®</sup> Pro Comfort™ Super Plus o.b. <sup>®</sup> Super Plus

Klassifizierung nach Aufnahmefähigkeit entsprechend international harmonisierter Testmethode

Tampon aufnehmen. Die nebenstehende Abbildung zeigt eine Übersicht über die Anzahl an Tropfen und die entsprechende Aufnahmefähigkeit (Saugfähigkeit) der verschiedenen Tampons unterschiedlicher Größe. Um sich mit der Anwendung und Handhabung von Tampons vertraut zu machen, ist es hilfreich, bei den ersten Versuchen einen o.b.<sup>®</sup> ProComfort™ Mini zu verwenden. Zusätzlich zu den geschwungenen Rillen und der seidig-glaten Oberfläche hat er eine extra schlanke Form mit schmaler Kuppe und ist kürzer als die anderen Tampons. Später, wenn man mit der Tamponverwendung vertraut ist, wird man schnell herausfinden, an welchen Tagen der Periode welcher

Tampon der richtige ist. Grundsätzlich sollte ein Tampon verwendet werden, der zu der individuellen Blutungsstärke passt, und zwar immer mit der kleinstmöglichen Aufnahmefähigkeit.

## Können Tampons schon verwendet werden, wenn man noch Jungfrau ist?

Grundsätzlich können Mädchen von der ersten Regel an Tampons benutzen. Das Jungfernhütchen, das sich ganz vorne unten im Scheideneingang befindet, hat eine natürliche Öffnung, durch die auch die Scheidenabsonderungen und das Menstruationsblut abfließen können. Durch die hormonellen Veränderungen, die der ersten Regel immer vorausgehen, ist das Jungfernhütchen eine weiche, dehnbare Hautfalte geworden, so dass kleinere Tampongößen (o.b.<sup>®</sup> ProComfort™ Mini, Leichte Tage und Normal normalerweise problemlos verwendet werden können, ohne das Jungfernhütchen zu verletzen. Junge Mädchen sollten mit dem o.b.<sup>®</sup> ProComfort™ Mini beginnen, weil er besonders leicht einzuführen ist.

### Wann wird ein Tampon gewechselt?

Wie oft ein Tampon gewechselt werden muss, hängt von der jeweiligen Stärke der Blutung ab. Wichtig ist jedoch, dass er regelmäßig gewechselt wird. An den ersten Tagen kann bei stärkerer Blutung ein Wechsel nach 3 bis 6 Stunden erforderlich sein. An den abklingenden Tagen reicht meist ein kleinerer Tampon, der 6 bis 8 Stunden getragen werden kann.

#### Tipps:

- **Es gibt übrigens eine kleine Hilfe, wie man selbst feststellen kann, ob der Tampon gewechselt werden muss oder nicht. Man braucht nur vorsichtig am Rückholbändchen zu ziehen: Gibt der Tampon unter vorsichtigem Zug nach und gleitet leicht, ist es Zeit zum Wechseln. Tut er es nicht, ist es noch zu früh.**
- **Der Tampon muss übrigens nicht bei jedem Toilettengang entfernt werden, denn Harnröhre, Scheide und Darm sind voneinander getrennte Organe mit je einer eigenen Öffnung. Man kann das Rückholbändchen zur Seite halten, um zu verhindern, dass es nass wird. Bitte nicht vergessen, bei jedem Wechsel und am Ende der Menstruation den letzten Tampon zu entfernen und immer nur einen Tampon einzuführen.**

### Kann man Tampons über Nacht tragen?

Tampons können bedenkenlos über Nacht verwendet werden. Anders als Binden können Tampons im Schlaf nicht verrutschen. Der Tampon sollte vor dem Zubettgehen und morgens gleich nach dem Aufwachen gewechselt werden. Dabei kann nachts die gleiche Tampongröße wie tagsüber verwendet werden. Die Tragezeit ist nachts gegebenenfalls etwas länger als tagsüber, der Menstrationsfluss ist jedoch im Liegen normalerweise schwächer.

### Kann man Tampons verwenden, wenn man Sport treibt?

Grundsätzlich kann man während der Regel alles tun, was man an anderen Tagen auch tut, und sich bewegen wie sonst auch. Natürlich kann man auch Sport treiben und mit Tampons sogar schwimmen. Wichtig ist, dass man sich möglichst wohlfühlt bei dem, was man tut. Grundsätzlich gilt, dass gezielte, der Entspannung dienende Bewegung dazu beiträgt, Regelbeschwerden zu lindern.

### **Sind Tampons medizinisch und hygienisch einwandfrei?**

Der meistverwendete Tampon in Deutschland ist der o.b.<sup>®</sup> Tampon. Er wurde 1948 unter Mitwirkung einer Frauenärztin entwickelt und wird seit 60 Jahren nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und unter strengsten Qualitätssicherungen hergestellt. Die für den o.b.<sup>®</sup> Tampon verwendeten absorbierenden Fasern entsprechen den Reinheitsanforderungen des europäischen Arzneibuches für Verbandwatte aus Zellwolle. Weltweit verwenden viele Millionen Frauen o.b.<sup>®</sup> Tampons. Diese milliardenfachen praktischen Anwendungen sowie zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass o.b.<sup>®</sup> Tampons medizinisch und hygienisch einwandfrei sind.

### **Kann ein Tampon im Körper verloren gehen?**

Ins Innere des Körpers kann ein Tampon nicht gelangen, denn der Eingang zur Gebärmutter ist viel zu klein, um den Tampon durchzulassen.

### **Was kann man tun, wenn man das Rückholbändchen nicht findet?**

Falls man das Rückholbändchen einmal nicht wiederfindet, wartet man, bis sich der Tampon nach einiger Zeit richtig vollgesogen hat. Er kommt dann durch Pressen in der Hocke – wie beim Stuhlgang – etwas nach unten, und man kann ihn mit zwei Fingern fassen. Falls es tatsächlich einmal nicht gelingen sollte, den Tampon zu entfernen, sucht man eine Frauenärztin/einen Frauenarzt auf.

### **Kann das Tamponbändchen reißen?**

Das Rückholbändchen wird noch vor dem Pressen des Tampons um den Wattestreifen geschlungen und geknotet, so dass es sicher im Tampon verankert ist. Um sich von der Reißfestigkeit des Rückholbändchens zu überzeugen, kann man einfach fest an ihm ziehen, bevor man den Tampon einführt. So merkt man, dass es wirklich fest mit dem Tampon verbunden ist.

### **Können Tampons die Blutung stauen?**

Ein Tampon kann die Menstruationsflüssigkeit nicht stauen. Er nimmt Flüssigkeit so lange auf und leitet sie in sich weiter, bis er vollgesogen ist. Ein voller Tampon, der nicht rechtzeitig gewechselt wird, lässt die Flüssigkeit dann durch.

## Was sind Slipeinlagen und wann werden sie verwendet?

Der natürliche Scheidenausfluss ist etwas völlig Normales im Leben einer Frau. Art und Menge des Ausflusses sind von Frau zu Frau unterschiedlich und werden durch die hormonellen Schwankungen im Laufe des natürlichen Zyklus beeinflusst. In dem feuchtwarmen Milieu des Schambereichs, zu dem unter anderem auch die Absonderungen aus der Scheide beitragen, können sich Bakterien besonders gut vermehren. Um Hautirritationen zu vermeiden, sollte der Schambereich deshalb immer möglichst sauber und trocken gehalten werden. Slipeinlagen helfen dabei, indem sie überflüssige Feuchtigkeit aufnehmen. Sie sind im Gegensatz zu Binden meist schmaler, kürzer und dünner, werden aber genauso in den Slip geklebt. Während Binden zur Aufnahme der Regelblutung benutzt werden, werden Slipeinlagen hauptsächlich an den Tagen zwischen den Blutungen als Teil der täglichen Körperpflege getragen:

### ■ Zur Aufnahme von Scheidenabsonderungen und überschüssiger Flüssigkeit

Viele junge Mädchen haben bereits ein bis zwei Jahre vor der ersten Periode Absonderungen aus der Scheide, den so genannten Weißfluss. Ein Zeichen dafür, dass die Geschlechtsorgane hormonbedingt aktiv werden. Auch später – zwischen den Menstruationen – gibt es natürliche Scheidenabsonderungen.

### ■ Im Falle eines unregelmäßigen Zyklus

Bei jungen Mädchen ist der Zyklus in den ersten Jahren nach Beginn der Menstruation noch unregelmäßig, so dass oftmals nur schlecht eingeschätzt werden kann, wann die Menstruation einsetzt. Eine Slipeinlage schützt dann vor Überraschungen.

### ■ Bei anfänglichen Unsicherheiten während der Verwendung von Tampons

Insbesondere, wenn man sich mit dem Tampongebrauch noch nicht so gut auskennt und nicht genau weiß, wann der Tampon gewechselt werden soll, gibt diese Kombination zusätzliche Sicherheit.

### ■ An den abklingenden Tagen der Menstruation mit sehr schwacher Blutung

### ■ Bei möglichen Schmier- oder Zwischenblutungen unter dem Einfluss der Pille

Natürlich ersetzen Slipeinlagen nicht die täglich frische Unterwäsche und regelmäßige Körperpflege. Doch sie tragen dazu bei, dass man sich frisch und rundum wohl fühlt. Für junge Mädchen sind weiche Slipeinlagen, die bequem sitzen und zudem luftdurchlässig sind, sehr gut geeignet, wie z. B. die besonders weiche Carefree™ Flexiform.

### Wodurch werden Regelbeschwerden ausgelöst?

Um das Ablösen der oberen Schleimhautschichten zu unterstützen, zieht sich zu Beginn der Menstruation die Gebärmutter wiederholt zusammen. Vielleicht spürt man dabei ein leichtes Ziehen im Unterbauch. Bei manchen Frauen und Mädchen zieht sich die Gebärmutter so stark zusammen, dass es weh tut.

### Was wirkt gegen Regelbeschwerden?

Gut ist, was gut tut. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich an den Tagen gut zu fühlen und es sich gut gehen zu lassen.

- **Ablenkung:** schöne Dinge unternehmen, wie z. B. Freunde treffen, Einkaufsbummel, Musik hören oder sein Hobby pflegen
- **Bewegung:** z. B. ein Spaziergang an der frischen Luft oder Rad fahren
- **Entspannung:** gezielt für eine gute Durchblutung sorgen, z. B. mit einer Wärmflasche, einer warmen Dusche oder einem Bad. Warme Getränke wärmen von innen (besonders geeignet sind Kräutertees). Allgemein gilt: Wärme erweitert die Blutgefäße und entspannt!
- **Ausreichender Schlaf**

Mit Tampons haben Mädchen und Frauen alle Möglichkeiten, auch während der Regel aktiv zu sein. Wenn die Regel ohne Beschwerden verläuft, man gesund ist und sich gut fühlt, dann gibt es keinen Grund, etwas an seinen gewohnten Aktivitäten zu verändern.

### Was ist, wenn Beschwerden trotz Entspannung und Verwendung von Hausmitteln nicht abklingen?

Wenn die beschriebenen Hausmittel keine Wirkung zeigen, sollte man nicht zögern, sich kompetenten Rat bei seiner Frauenärztin/seinem Frauenarzt zu holen. Manche Mädchen und Frauen haben Beschwerden während der Menstruation, wie zu starke/zu lange Blutung, krampfartige Schmerzen im Unterleib oder allgemeines Unwohlsein. Das sollte mit der Frauenärztin/dem Frauenarzt besprochen werden.