

# Nicht wegwerfen, waschen...

## Tipps

### zum Thema Damenhygiene

Das Thema Nachhaltigkeit habe ich [hier](#) ja schon einmal kurz berührt. Jeder hat sicher andere Vorstellungen davon, was man tun kann, damit die Welt von morgen immer noch lebenswert ist. Der eine isst weniger oder gar kein Fleisch mehr, weil das auch die Ressourcen und nicht nur die Lebewesen schont. Die andere verzichtet auf Plastik, wo es nur geht. Müllvermeidung ist ein Weg die Ressourcen zu schonen. Doch manche Dinge, so sind wir es gewohnt, wirft man nach Verwendung einfach weg. Manchmal ist das aus hygienischen Gründen auch sinnvoll – ein Chirurg sollte z. B. dieselben Handschuhe nicht zweimal verwenden. Doch manchmal fragt man sich, wie haben unsere Vorfahren solche Probleme gehandhabt oder gibt es nicht noch andere Möglichkeiten?

Als frisch gebackener Teenager habe ich mich z. B. gefragt, wie das Frauen mit ihren Tagen früher gehandhabt haben. Heutzutage kauft man Binden und Tampons zum Wegwerfen ganz bequem in der Drogerie oder im Supermarkt. Es gibt alle Formen und Variationen, schwache Tage, starke Tage, mit und ohne Flügel, kurz, lang, dick, dünn, mit und ohne Duft usw.

Als junge Frau wachsen wir alle mit diesen Utensilien auf. Erst vor kurzem habe ich festgestellt, dass es auch anders geht.



So wie manche von uns noch aus Erzählungen der Eltern oder selbst aus Erinnerung, wenn ihr Eltern seid, Baumwollwindeln kennen, gibt es auch waschbare Binden zur monatlichen Damenhygiene.

Die sind nicht nur umweltverträglicher, auf Dauer nicht nur günstiger, sondern auch noch "gesünder".

Konventionelle Frauenhygieneprodukte sind oftmals mit gesundheitlich bedenklichen Chemikalien und Pestiziden belastet.

Gefährliche Inhaltsstoffe, die laut des aktuellen WVE-Berichts in Tampons, Binden und Slipeinlagen enthalten sein können, sind unter anderem:

- Chemikalien wie Dioxin und Furanrückstände, die aus dem Bleichprozess mit Chlor stammen können und als krebserregend gelten
- Pestizidrückstände im Falle von Baumwollbestandteilen, die nicht aus biologischem Anbau stammen
- Unbekannte Duftstoffchemikalien, die Störungen im Hormonsystem oder allergische Hautausschläge auslösen können
- Kleber-Chemikalien wie z. B. Methyldibromoglutaronitril, einem Konservierungsmittel, vor dessen Einsatz in Kosmetika Greenpeace bereits 2008 warnte und Entzündungen sowie Allergien auslösen kann.

Diese Stoffe sind vor allem deshalb gefährlich, weil die Haut im Intimbereich besonders empfänglich für Substanzen ist, die sich für mehrere Stunden an oder im Körper befinden.

Durch die vielen Blutgefäße und Lymphgefäße gelangen Giftstoffe direkt in den Blutkreislauf und können so gefährliche Folgen haben.

Wichtig ist natürlich auch [ein mildes Waschmittel](#)\* zu verwenden, wenn man auf Stoffbinden umsteigt.

Stoffbinden kann man ganz leicht selber nähen, was sicher die günstigste und individuellste Möglichkeit ist. Im Internet

gibt es viele Vorlagen, z. B. [hier](#)\*.

Ansonsten gibt es mittlerweile mehrere Hersteller von Stoffbinden, z. B. [Lunapads](#), [GladRags](#), [Sckoon](#), [Ella's House](#) oder [New Moon Pads](#).

Lunapads z. B. setzt sich nicht nur für Nachhaltigkeit durch das Anbieten wiederverwendbarer Monatshygiene ein, sondern hat auch noch ein Hilfsprojekt in Afrika initiiert. Ein Anteil jedes verkauften Produkts geht an das Projekt Pads4Girls, womit waschbare Monatshygiene für Afrika bereitgestellt wird. Mädchen bzw. Frauen können so auch während ihrer Tage zur Schule bzw. zur Arbeit gehen.

Abschließend habe ich noch zwei Videos, die Euch die Tage noch erleichtern können:

[Yoga](#) während der Menstruation von Eckhart Yoga.

Verwendet Ihr bereits waschbare Monatshygiene, wenn ja, wie ergeht es Euch damit?

Was haltet Ihr von waschbarer Damenhygiene?

**Entspannte Tage!**

**(c) Histamin-Pirat**