– let's talk period –

TAMPONS

Kurzbeschreibung

Der Tampon saugt das Regelblut in der Vagina auf.
Tampons sind praktisch, wenn es mit Binden schwierig ist, zum Beispiel beim Schwimmen.

Größe

Es gibt verschiedene Tampons für verschiedene Stärken der Regelblutung.
Zuerst können „kleine" Tampons (Mini-Tampons) ausprobiert werden, um herauszufinden, welche Stärke am besten geeignet ist.

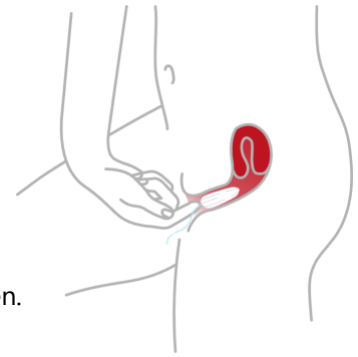
Tipps:

- Mini-Tampons sind gut, wenn die Regelblutung das erste Mal auftritt oder sehr schwach ist.
- Wenn der Tampon oft gewechselt werden muss, weil er schnell voll ist und Blut durchkommt, braucht es einen größeren Tampon (Normal, Super, Ultra).

Empfohlene Tragedauer

- Nach spätestens 6 Stunden sollte der Tampon gewechselt werden, je nach Größe des Tampons und Stärke der Regelblutung.
- Der Tampon muss übrigens nicht bei jedem Toilettengang gewechselt werden.
  Vagina (dort wird der Tampon eingeführt), Harnröhre und Anus sind getrennte Körperöffnungen.

Anwendung



1. Hände waschen.
2. Schutzfolie entfernen.
3. An der Schnur (Rückhol-Band) ziehen:
   Das Band hilft, den Tampon später wieder leichter herauszuziehen.
4. Bequeme Position finden. Tipps dazu gibt es in den FAQs.
5. Tampon mithilfe eines Fingers (z. B. Zeigefinger) in die Vagina einführen.
   Das Rückhol-Band hängt heraus.

   Ein sogenannter Applikator kann statt des Fingers helfen, den Tampon einzuführen.
   Diesen gibt es in Apotheken und Drogeriemärkten.
6. Sitz prüfen: Der Tampon sitzt richtig, wenn er nicht mehr zu spüren ist.
   Wenn er noch zu spüren ist, dann noch weiter einführen.

Tipps:

- Wenn es immer stark schmerzt, auch wenn er richtig eingeführt ist, kann es ein Grund sein, um zur Frauenärztin/zum Frauenarzt zu gehen.
- Bei Unsicherheiten, ob der Tampon gut sitzt und kein Regelblut ausläuft, hilft es noch eine zusätzliche Binde, Slipeinlage oder Menstruationsunterwäsche zu tragen.

Nach Gebrauch

1. Hände waschen.
2. Tampon vorsichtig am Rückhol-Band oder auch mit den Fingern herausziehen.

Hinweis: Das Rückhol-Band ist nicht zu finden – was tun?
Ein Tampon kann nicht im Körper verloren gehen. Er bleibt spätestens vor dem Muttermund (nach etwa 10 cm) liegen. Er ist immer mit den Fingern erreichbar, auch wenn das Rückhol-Band weg ist. In die Hocke gehen und den Tampon nach unten pressen, wie beim Toilettengang. Dann mit den Fingern herausziehen. Wenn es nicht allein gelingt, kann eine Frauenärztin / ein Frauenarzt helfen. Auch die telefonische Gesundheitsberatung kann unter 1450 angerufen werden.

Entsorgung

- Tampons immer nur einmal benutzen.
- Gebrauchte Tampons nicht in die Toilette werfen. Sie können Rohre und Kläranlagen verstopfen.
- In öffentlichen Toiletten gibt es manchmal Beutel für gebrauchte Menstruationsprodukte. Tampons können in diese Beutel gegeben und damit entsorgt werden.
  Wenn es keine Beutel gibt, Tampon in Toilettenpapier einwickeln und entsorgen.

Gesundheitliche Aspekte

Tampons immer **passend zur Stärke der Blutung** wählen.
Das hilft, die Vaginalflora nicht auszutrocknen und Bakterien vorzubeugen.

Wann auf Tampons verzichten?

- Bei **Schmerzen beim Einführen** oder **beim Tragen**: Wenn die Schmerzen nicht aufhören, obwohl der Tampon richtig sitzt, den Tampon entfernen und zur Frauenärztin / zum Frauenarzt gehen.
- Bei **schwacher Regelblutung** oder bei **Schmierblutungen** sollten Tampons nicht oder nur kurz verwendet werden. Tampons sollten nicht benutzt werden, nur weil die Regelblutung erwartet wird. Sie können dann die Vagina austrocknen. Das erhöht das Risiko von Infektionen.
- Bei **vaginalem Geschlechtsverkehr**, da es sonst zu Schmerzen führen kann und es schwierig wird, den Tampon wieder herauszuholen.
- Während der **Schwangerschaft und für den Wochenfluss** nach der Geburt sollten keine Tampons verwendet werden. Dafür sind Binden oder Periodenunterwäsche am besten.

Bei weiblicher Genitalbeschneidung **(FGM/C) Typ 3 (Infibulation)** ist die Verwendung von Tampons nicht möglich.

Weitere wichtige Infos zu Menstruationsprodukten und Gesundheit
gesundheit.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte

- unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf
- nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/tampons.shtml
- nhs.uk/conditions/toxic-shock-syndrome/
- nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/after-the-birth/your-body/
- pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7201028/
- unicef.org/supply/media/12541/file/technical-specification-tampons-2022.pdf
- obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1471-0528.17668
- rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheit/so-benutzt-du-tampons-und-binden
- feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/menstruation_schwangerschaft/zyklus_und_menstruation/hygiene.cfm
- lilli.ch/periode_menstruation_tage_binde_tampon
- ikw.org/fileadmin/IKW_Dateien/downloads/IKW-Allgemein/IKW_Factsheet-Tampons.pdf
- lebensmittelbuch.at/lebensmittelbuch/gebrauchsgegenstaende/5-unterkapitel-hygieneprodukte.html
- loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/

BINDEN

Kurzbeschreibung

Binden fangen das Regelblut außerhalb der Vagina auf. Sie werden in der Unterwäsche getragen. Es gibt Binden, die nur einmal benutzt werden (Einweg-Binden mit Klebestreifen an der Unterseite). Es gibt aber auch Binden, die öfter verwendet werden können. Sie heißen „Stoff-Binden" oder „Mehrweg-Binden".

Binden können alleine verwendet werden oder als zusätzlicher Schutz zu anderen Menstruationsprodukten.

Größe

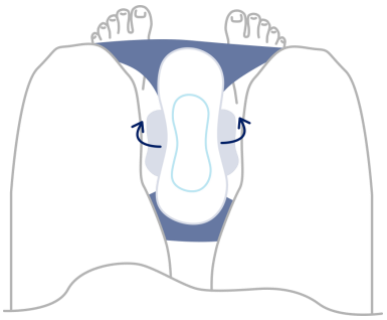
- Es gibt verschiedene Binden für verschiedene Stärken der Regelblutung.
- Einweg-Binden gibt es mit oder ohne Seitenflügel. Seitenflügel bieten zusätzlich Schutz für die Seiten.
- Bei sehr schwacher Regelblutung können auch Slipeinlagen benutzt werden. Sie sind dünner und saugen weniger Blut auf als Binden.

Empfohlene Tragedauer

- Nach spätestens 8 Stunden sollte die Binde gewechselt werden.
- Stoff-Binden (Mehrweg-Binden) sollten nach etwa einem Jahr ersetzt werden.

Anwendung

Einweg-Binde:



1. Hände waschen.
2. Die Verpackung und das Papier von den Klebestreifen entfernen und entsorgen.
3. Die Binde mit der klebenden Seite nach unten in die Mitte der Unterhose legen.
4. Wenn Seitenflügel vorhanden sind: Seitenflügel umklappen und an der Unterhose (außen/unten) ankleben.

Stoff-Binde (Mehrweg-Binde):

Vor der allerersten Verwendung die Stoff-Binde mit Wasser ausspülen oder waschen.

1. Hände waschen.
2. Die Binde mit der weichen (saugfähigen) Seite nach oben in die Unterhose legen.
3. Seitenflügel umklappen.
4. Druckknöpfe der Seitenflügel unten an der Unterhose miteinander verschließen.

Nach Gebrauch

- **Einweg-Binden** immer nur einmal verwenden und direkt danach entsorgen.
- **Stoff-Binden (Mehrweg-Binden)** können nach dem Waschen wiederverwendet werden.
  Für „unterwegs" kann eine gebrauchte Binde in einem Beutel aufbewahrt werden.

Empfohlene Reinigung

Stoff-Binde (Mehrweg-Binde):

1. Spülen/Reinigen: Nach dem Tragen die Mehrweg-Binde zuerst mit kaltem Wasser ausspülen.
   Blut kann mit kaltem Wasser leichter ausgewaschen werden als mit warmem Wasser.
2. Waschen: Vor der allerersten Verwendung und nach dem Spülen. Viele Stoff-Binden können mit 30 bis 40 Grad oder auch mit 60 Grad mit der normalen Wäsche gewaschen werden.
3. Trocknen: Die Stoff-Binde gut an der Luft trocknen lassen.

Entsorgung

- **Einweg-Binde** von der Unterwäsche abziehen und entsorgen.
- Gebrauchte Binden nicht in die Toilette werfen. Sie können Rohre und Kläranlagen verstopfen.
- In öffentlichen Toiletten gibt es manchmal Beutel für gebrauchte Menstruationsprodukte.
  Binden können in diese Beutel gegeben werden und damit entsorgt werden.
  Wenn es keine Beutel gibt, Binde in Toilettenpapier einwickeln und entsorgen.

Gesundheitliche Aspekte

- Binden können die Haut reizen und unter Umständen Infektionen verursachen.
  Deshalb wie empfohlen **regelmäßig wechseln**, Hände waschen und Stoff-Binden (Mehrweg-Binden) richtig waschen und trocknen.
- Binden sind während der **Schwangerschaft und für den Wochenfluss** nach der Geburt gut geeignet.
- Binden sind bei allen Typen von **weiblicher Genitalbeschneidung (FGM/C)** gut geeignet.

Weitere wichtige Infos zu Menstruationsprodukten und Gesundheit
gesundheit.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte

- unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf
- obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1471-0528.17668
- journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0257610
- rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheit/so-benutzt-du-tampons-und-binden
- feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/menstruation_schwangerschaft/zyklus_und_menstruation/hygiene.cfm
- lilli.ch/periode_menstruation_tage_binde_tampon
- loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/

PERIODEN-UNTERWÄSCHE

Kurzbeschreibung

Periodenunterwäsche ist eine Unterwäsche mit unterschiedlichen Schichten. Diese saugen das Regelblut außerhalb der Vagina auf. Periodenunterwäsche sieht aus wie normale Unterwäsche. Sie kann gewaschen und wiederverwendet werden.

Größe

- Periodenunterwäsche gibt es in verschiedenen Kleidergrößen und Modellen, je nach Stärke der Regelblutung.
- Eine Periodenunterhose kann Flüssigkeit in der Menge von 1 bis 4 Tampons aufsaugen.

Empfohlene Tragedauer

Nach spätestens 12 Stunden sollte die Periodenunterwäsche gewechselt werden, je nach Stärke der Regelblutung.

Anwendung

- Vor der allerersten Verwendung die Periodenunterwäsche mit Wasser ausspülen oder waschen.
- Periodenunterwäsche wird genauso getragen wie normale Unterwäsche.
- Sie kann alleine verwendet werden oder als zusätzlicher Schutz zu anderen Menstruationsprodukten.

Nach Gebrauch

Periodenunterwäsche kann nach der Reinigung wiederverwendet werden.

Empfohlene Reinigung

1. Spülen/Reinigen: Nach dem Tragen die Periodenunterwäsche zuerst mit kaltem Wasser ausspülen. Blut kann mit kaltem Wasser leichter ausgewaschen werden als mit warmem Wasser.
2. Waschen: Vor der allerersten Verwendung und nach dem Spülen.
   Beim Waschen keinen Weichspüler verwenden und nicht bügeln.
   Beides kann dafür sorgen, dass das Regelblut nicht mehr gut aufgesaugt wird.
3. Trocknen: Die Periodenunterwäsche gut an der Luft (nicht im Trockner) trocknen lassen.

Tipp: Wenn die Periodenunterwäsche gut gewaschen und getrocknet wird, riecht sie nicht.
Falls die Periodenunterwäsche aber trotzdem nicht mehr gut riecht, sollte sie entsorgt werden.

Entsorgung

Periodenunterwäsche kann nach dem Waschen **wiederverwendet** werden.
Sie fängt das Regelblut etwa 1 Jahr gut auf, das ist aber von Produkt zu Produkt unterschiedlich.
Oft steht auf der Verpackung, wie oft die Periodenunterwäsche gewaschen werden kann
(zum Beispiel: 40- bis 50-mal), bis sie das Regelblut nicht mehr gut aufsaugen kann.
Danach kann sie entweder entsorgt, aber auch als normale Unterwäsche getragen werden.

Gesundheitliche Aspekte

- Wichtig ist, dass in der Periodenunterwäsche **kein** (Nano-)Silber und **keine** Chemikalien sind. Sie können die Gesundheit beeinflussen. Auf der Verpackung können die Stoffe genau nachgelesen werden.
- Periodenunterwäsche ist während der **Schwangerschaft und für den Wochenfluss nach der Geburt** gut geeignet.
- Periodenunterwäsche ist bei allen Typen von **weiblicher Genitalbeschneidung (FGM/C)** gut geeignet.

Weitere wichtige Infos zu Menstruationsprodukten und Gesundheit
gesundheit.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte

- nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/period-underwear.shtml
- unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf
- maedchenbeschneidung.ch/public/documents/Netzwerk-Dokumente/2023_Empfehlungen_FGMC.pdf

MENSTRUATIONS-TASSEN

Kurzbeschreibung

Eine Menstruationstasse ist ein weicher Behälter, meist aus Silikon. Sie fängt das Regelblut in der Vagina auf. Wenn sie voll ist, wird die Menstruationstasse entfernt, gewaschen und wiederverwendet.

Eine Menstruationstasse kann viele Jahre benutzt werden. Wenn sie gut gereinigt und richtig aufbewahrt wird, kann dieselbe Tasse bis zu 10 Jahre lang verwendet werden.

Größe

- Es gibt Menstruationstassen in verschiedenen Größen und Formen. Die Größen sind oft in S(mall), M(edium) und L(arge) angegeben. Da jede Vagina unterschiedlich ist, kann auch die richtige Größe unterschiedlich sein.
- Bei einer stärkeren Regelblutung oder lockeren Beckenboden-Muskeln (etwa nach einer Geburt) kann eine größere Menstruationstasse verwendet werden.
- Bei der ersten Regelblutung mit der kleinsten Größe starten.

Empfohlene Tragedauer

4 bis 12 Stunden, je nach Größe der Menstruationstasse und Stärke der Regelblutung.

Anwendung

1. Abkochen: Vor der allerersten Anwendung, aber auch immer, wenn die Regelblutung wieder beginnt, sollte die Menstruationstasse abgekocht werden (wie lange, steht auf der Verpackung); zum Beispiel in einem Topf mit kochendem Wasser oder in einem Becher mit Wasser in der Mikrowelle.
2. Hände waschen.
3. Bequeme Position finden. Tipps dazu gibt es in den FAQs.
4. Die Menstruationstasse mit zwei Fingern zusammenfalten und einführen:
   - Wenn die Menstruationstasse zusammengefaltet ist, sieht sie aus wie der Buchstabe „C". Daher heißt es auch „C-Faltung".
   - Die Menstruationstasse entfaltet sich in der Vagina von selbst. Sie saugt sich an („Saugeffekt") und wird von den Beckenboden-Muskeln in der Vagina gehalten.
5. Sitz prüfen: Die Menstruationstasse sitzt richtig, wenn sie nicht mehr zu spüren ist.

Tipps:

- Mit dem Finger am unteren Rand der Menstruationstasse entlangfahren, um zu testen, ob sie sich entfaltet hat. Wenn nicht, hilft oft, die Beckenboden-Muskeln ein paar Mal anzuspannen.
- Bei Unsicherheiten, ob die Menstruationstasse gut sitzt, sodass kein Regelblut ausläuft: zusätzlich eine Binde, Slipeinlage oder Periodenunterwäsche tragen.

Nach Gebrauch

1. Hände waschen.
2. Entfernen: Bevor die Menstruationstasse aus der Vagina gezogen werden kann, muss sie zuerst gelöst werden. Dafür die Menstruationstasse noch in der Vagina mit zwei Fingern zusammendrücken. Wenn sich die Tasse leicht bewegen lässt, ist der „Saugeffekt" gelöst. Die Menstruationstasse kann dann am „Rückhol-Stiel" oder mit den Fingern vorsichtig rausgezogen werden.
3. Dann kann die Menstruationstasse ins WC entleert werden.
4. Nach dem Spülen oder der Reinigung kann die Menstruationstasse wieder eingeführt werden.

Tipps:

- Es gilt dasselbe wie beim Einführen – in einer bequemen Position geht es am einfachsten.
- In der Dusche oder der Badewanne kann das Leeren oder Entfernen geübt werden, weil Blut bei den ersten Malen daneben gehen kann.

Empfohlene Reinigung

1. Spülen/Reinigen: die Menstruationstasse mit klarem Wasser ausspülen (zuerst kaltes, dann warmes Wasser). Bei Bedarf kann sie mit einer möglichst milden Seife ausgewaschen werden. Parfum oder andere Stoffe in Seifen können die Haut reizen.

   Tipp: Wenn kein Wasserhahn zur Verfügung steht, kann auch Wasser aus einer Wasserflasche genutzt werden.

2. Abkochen: Nach der Regelblutung und vor der nächsten die Menstruationstasse wieder abkochen. Infos zum Abkochen finden sich oben unter „Anwendung".
3. Aufbewahren: Bis zur nächsten Menstruation an einem Ort aufbewahren, wo es trocken ist, aber immer auch Luft hinkommt.

   Wichtig: Nicht luftdicht aufbewahren, da es Bakterien oder Schimmel fördern kann.

Entsorgung

Eine Menstruationstasse kann nach der Reinigung immer wieder verwendet werden, bis zu 10 Jahre. Wenn sie nicht mehr verwendet wird, ist sie im Restmüll zu entsorgen.

Gesundheitliche Aspekte

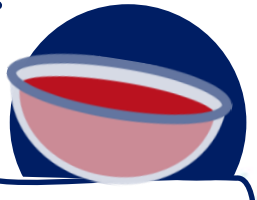
- Menstruationstassen sollten **immer nur von einer Person genutzt** werden, um das Risiko von Infektionen zu vermeiden.
- Menstruationstassen **trocknen die Vagina nicht aus** und stören somit die Vaginalflora nicht. Daher ist das Risiko von Reizungen und Infektionen geringer.
- Achtung bei **Silikon- oder Latexallergie**: Es gibt auch Menstruationstassen ohne Silikon oder Latex. Auf der Packung steht dann „hypoallergen".
- **Menstruationstasse und Verhütungsspirale oder Kupferkette**:
  Das Ansaugen der Menstruationstasse könnte die eingesetzte Spirale oder Kupferkette verschieben. Wenn also eine Verhütungsspirale oder Kupferkette eingesetzt ist, ist wichtig, mit der Frauenärztin / dem Frauenarzt zu besprechen, ob eine Menstruationstasse verwendet werden kann.
- Während der **Schwangerschaft und für den Wochenfluss** nach der Geburt sollte keine Menstruationstasse verwendet werden. Dafür sind Binden oder Periodenunterwäsche am besten.
- Bei **weiblicher Genitalbeschneidung (FGM/C) Typ 3 (Infibulation)** ist die Verwendung von Menstruationstassen nicht möglich.

Weitere wichtige Infos zu Menstruationsprodukten und Gesundheit

gesundheit.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte

- unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf
- unicef.org/supply/documents/menstrual-cup-specifications
- nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/menstrual-cups.shtml
- pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6669309/
- obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ajo.13910
- researchgate.net/publication/334518875_Menstrual_cup_use_leakage_acceptability_safety_and_availability_a_systematic_review_and_meta-analysis
- journals.lww.com/greenjournal/abstract/2020/05001/menstrual_cup_use_and_intrauterine_device.3.aspx
- maedchenbeschneidung.ch/public/documents/Netzwerk-Dokumente/2023_Empfehlungen_FGMC.pdf
- lilli.ch/menstruationstasse_anwendung
- loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/
- feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/menstruation_schwangerschaft/zyklus_und_menstruation/hygiene.cfm

MENSTRUATIONS-SCHEIBEN



Kurzbeschreibung

Eine Menstruationsscheibe ist ein flacher weicher Behälter, meist aus Silikon. Sie fängt das Regelblut in der Vagina auf. Im Vergleich zur Menstruationstasse ist die Menstruationsscheibe flacher und breiter und kann so mehr Blut aufnehmen. Daher hilft sie besonders bei starker Regelblutung. Wenn sie voll ist, wird die Menstruationsscheibe entfernt, gewaschen und wiederverwendet.

Die Menstruationsscheibe kann viele Jahre benutzt werden. Wenn sie gut gereinigt und richtig aufbewahrt wird, kann dieselbe Menstruationsscheibe bis zu 10 Jahre lang verwendet werden.

Größe

Es gibt Menstruationsscheiben in verschiedenen Größen. Die Größen sind oft in S(mall), M(edium) und L(arge) angegeben. Da jede Vagina unterschiedlich ist, kann auch die richtige Größe unterschiedlich sein. Bei stärkerer Regelblutung kann eine größere Menstruationsscheibe helfen.

Empfohlene Tragedauer

Bis zu 12 Stunden, je nach Größe der Scheibe und Stärke der Regelblutung.

Anwendung

1. Abkochen: Vor der allerersten Anwendung, aber auch immer, wenn die Regelblutung wieder beginnt, sollte die Menstruationsscheibe abgekocht werden (wie lange, steht auf der Verpackung); zum Beispiel in einem Topf mit kochendem Wasser oder in einem Becher mit Wasser in der Mikrowelle.
2. Hände waschen.
3. Bequeme Position finden. Tipps dazu gibt es in den FAQs.
4. Die Seiten der Menstruationsscheibe zusammendrücken und einführen: Die Menstruationsscheibe entfaltet sich in der Vagina von selbst und umschließt den Muttermund.
5. Sitz prüfen: Die Menstruationsscheibe sitzt richtig, wenn sie nicht mehr zu spüren ist.

Tipp: Bei Unsicherheiten, ob die Menstruationsscheibe gut sitzt, sodass kein Regelblut ausläuft: zusätzlich eine Binde, Slipeinlage oder Periodenunterwäsche tragen.

Nach Gebrauch

1. Hände waschen.
2. Dann **entweder**
   - Menstruationsscheibe **entleeren** (das ist möglich, ohne dass sie entfernt werden muss): Mit den Fingern die Scheibe in der Vagina zurückkippen. Manchmal funktioniert das auch mit Pressen, also Bewegen der Beckenboden-Muskeln. Dann entleert sich das Regelblut über die Vagina.

   oder

   - Menstruationsscheibe **entfernen**: Mit den Fingern die Menstruationsscheibe ertasten und herausziehen. Dann kann die Menstruationsscheibe ins WC entleert werden.
3. Nach dem Spülen oder der Reinigung kann die Menstruationsscheibe wieder eingeführt werden.

Tipps:

- Es gilt dasselbe wie beim Einführen – in einer bequemen Position geht es am einfachsten.
- In der Dusche oder der Badewanne kann das Leeren oder Entfernen geübt werden, weil Blut bei den ersten Malen daneben gehen kann.

Empfohlene Reinigung

1. Spülen/Reinigen: Die Menstruationsscheibe mit klarem Wasser ausspülen (zuerst kaltes, dann warmes Wasser). Bei Bedarf kann sie mit einer möglichst milden Seife ausgewaschen werden. Parfum oder andere Stoffe in Seifen können die Haut reizen.

   Tipp: Wenn kein Wasserhahn zur Verfügung steht, kann auch Wasser aus einer Wasserflasche genutzt werden.
2. Abkochen: Nach der Regelblutung und vor der nächsten die Menstruationsscheibe wieder abkochen. Infos zum Abkochen finden sich oben unter „Anwendung".
3. Aufbewahren: Bis zur nächsten Menstruation an einem Ort aufbewahren, wo es trocken ist, aber immer auch Luft hinkommt.

   Wichtig: Nicht luftdicht aufbewahren, da es Bakterien oder Schimmel fördern kann.

Entsorgung

Eine Menstruationsscheibe kann nach der Reinigung immer wieder verwendet werden, bis zu 10 Jahre. Wenn sie nicht mehr verwendet wird, ist sie im Restmüll zu entsorgen.

Gesundheitliche Aspekte

- Menstruationsscheiben sollten **immer nur von einer Person genutzt** werden, um das Risiko von Infektionen zu vermeiden.
- Menstruationsscheiben **trocknen die Vagina nicht aus** und stören somit die Vaginalflora nicht. Daher ist das Risiko von Reizungen und Infektionen geringer.
- Achtung bei **Silikon- oder Latexallergie:** Es gibt auch Menstruationsscheiben ohne Silikon oder Latex. Auf der Packung steht dann „hypoallergen".
- **Menstruationsscheibe und Verhütungsspirale oder Kupferkette:**
  Die Menstruationsscheibe saugt sich in der Vagina nicht so an wie die Menstruationstasse. Deswegen kann die Menstruationsscheibe grundsätzlich auch mit Verhütungsspirale oder Kupferkette getragen werden. Weil ein Verrutschen der Verhütungsmittel nicht zu 100 Prozent ausgeschlossen werden kann, sollte vorher die Frauenärztin / der Frauenarzt gefragt werden.
- Eine Menstruationsscheibe kann beim **vaginalen Geschlechtsverkehr** getragen werden, da sie höher sitzt. Sie ist jedoch **KEIN Verhütungsmittel**. Sie kann während des Geschlechtsverkehrs auch nicht in die Gebärmutter rutschen.
- Während der **Schwangerschaft und für den Wochenfluss** nach der Geburt sollte keine Menstruationsscheibe verwendet werden. Dafür sind Binden oder Periodenunterwäsche am besten.
- Bei **weiblicher Genitalbeschneidung (FGM/C) Typ 3 (Infibulation)** ist die Verwendung von Menstruationsscheiben nicht möglich.

Weitere wichtige Infos zu Menstruationsprodukten und Gesundheit
gesundheit.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte

- srh.bmj.com/content/50/1/21
- nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/menstrual-discs.shtml
- maedchenbeschneidung.ch/public/documents/Netzwerk-Dokumente/2023_Empfehlungen_FGMC.pdf

Impressum
Medieninhaberin: Gesundheit Österreich GmbH (GÖG)
Stubenring 6, 1010 Wien, www.goeg.at FN 281909 y, Handelsgericht Wien, UID: ATU62777178
Im Auftrag des BMASGPK. Finanziert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung. Stand: Oktober 2025
Grafikdesign und Illustrationen: Mariella Drechsler, Icons: Flaticon

Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Gesundheit Österreich GmbH
Agenda Gesundheitsförderung