

# Menstruationshygiene - Ganz modern und ungesund

Dr. med. Iris Grützmacher, Frauenärztin, hat den folgenden Artikel 1979 in der Medical Tribune veröffentlicht. Anfang der 90iger Jahre hat sie den Artikel noch mal überarbeitet. Jetzt 2009 ist er immer noch aktuell.....!

## Warum benutzen Sie eigentlich Tampons?

Für einen wesentlichen Auslöser des nichtphysiologischen Vaginalsmear halte ich den unkritischen Gebrauch von Tampons. Abgesehen davon, dass als logische Folge des Menstruationstabus Frauen und Mädchen Tampons auch falsch anwenden, nämlich bei minimaler Blutung oder bei verstärktem Ausfluss, ist selbst die „richtige“ Handhabung dieser Art von Menstruationshygiene nicht ohne unerwünschte Nebenwirkungen: Wie in der Werbung zu Recht betont wird, wirkt der Tampon seiner Natur nach als Sog. Was aber wird aufgesaugt, wenn kein Blut mehr fließt? Doch nur die Vaginalflüssigkeit, die für ein gesundes Gleichgewicht in der Scheide sorgt (Döderleinflora). Zurück bleibt – bildlich gesprochen – ein Brachfeld, auf das umgehend Keime und Bakterien der Vulva, des Dammes und der Analgegend einwandern können. Die Mischflora blüht, die durch Tampons zu trocken gewordenen ist und gereizte Vaginalhaut reagiert mit verstärkter Flüssigkeitsbildung, der Säurewert ändert sich – der ungesunde Kreislauf ist geschlossen.

Trotzdem scheint die Tamponanwendung auch für Frauenärzte die „normalste“ Form der Menstruationshygiene zu sein. Interessanterweise wird häufiger kritisch gefragt, ob nicht ein vergessener Tampon in der Scheide eine Infektionsquelle sei. Jede Gynäkologin und jeder Gynäkologe weiß, dass so ein Fall vielleicht drei mal im Jahr, also selten, in der Praxis auftaucht. Kein Gegenstand der Diskussion, aber täglich in der Praxis zu erleben sind die sehr kleinen, in der Scheide zurückbleibenden Tamponreste, die sofort feststellbar sind und die zu erheblichen Reaktionen im Scheidenmilieu führen können.

1993 weist die Zeitschrift Öko-Test in ihrem Sonderheft Kosmetik beim Test von Monatshygiene darauf hin, dass Tampon-Benutzerinnen möglicherweise anfälliger für das so genannte „Toxic Shock Syndrome“ (TSS) sind, das vor einigen Jahren sogar zu Todesfällen in den USA geführt hat. Beim Toxic Shock Syndrome kann durch eine bestimmte Bakterienart eine giftige Substanz produziert und in die Blutbahn abgegeben werden, wo sie verheerende Folgen für den Kreislauf haben kann.

Was macht Tampons dennoch so beliebt? Eine Routinefrage an meine Patientinnen lautet: „Warum benutzen Sie eigentlich einen Tampon?“ Die Antworten sind: 1. Weil es so bequem ist. 2. Weil es so hygienisch ist. 3. Weil

man nicht immer an die Menstruation denken muss (weil man sie vergessen kann).

Diese Antworten erstaunen mich nicht. Sie zeigen, dass die Tabus über Menstruation auch heute noch wirken. Frauen möchten am liebsten vergessen, dass sie monatlich bluten, sie möchten das Blut nicht sehen und sie empfinden sich als hygienisch, wenn sie äußerlich keine Spuren der Menstruation tragen (was in ihrem Inneren vorgeht, scheint zweitrangig). Dass es für Frauen durch Tampons leichter und bequemer ist, die uralten Gebote zur Tabuisierung der Menstruation zu befolgen, ist meiner Ansicht nach kein Schritt zu mehr weiblichem Selbstbewusstsein.

Die Grundforderungen für wirkliches Wohlbefinden während der Menstruation - und das schließt auch ein Gefühl von Reinheit ein - sind denkbar einfach: Monatshygiene soll sauber (nicht steril, nicht deodorierend), trocken (aber ohne die Unterbindung physiologischer Vorgänge) und luftig (keine durch Tampons verstopfte Vagina, kein durch Synthetics oder plastikbewehrte Vorlagen geschaffenes Mikrotreibhausklima im Vulvabereich) sein. Zur Reinigung genügt normalerweise tägliches Waschen mit Wasser

Mädchen lernen leider heute oft noch, dass jede Art von Ausfluss und stärkerem Körpergeruch ungesund seien. Deodorierendes wird mit der Pubertät mehr verordnet als empfohlen.

Aus Angst und Schamgefühl vor ihren eigenen Gerüchen und Körperflüssigkeiten führen sich junge Mädchen nicht selten auch schon vor der Menarche (dem Beginn der Menstruation) Tampons ein, manche sogar täglich! Andere tragen aus den gleichen Gründen ständig Slipeinlagen, um die Wäsche zu schonen (warum eigentlich?).

Mit dem Einsetzen der Menarche greift ein junges Mädchen dann oft endgültig zum Tampon, weil es so den gelernten Reinigungsgeboten zu genügen meint. Ich kann das nicht gutheißen und finde es im Übrigen einen deprimierenden Einstieg in das Dasein als erwachsene Frau.

Ich empfehle inzwischen jungen Mädchen Tampons nicht mehr als generelle Menstruationshygiene. Ich rate sogar eher ab und informiere sie über Alternativen, zum Beispiel auch über Baumwoll- oder Seidenbinden, mit denen sie den drei Grundsätzen sauber, trocken und luftig folgen können.

Es hat mich verwundert, wie viele junge Mädchen und auch Frauen nach einem aufklärenden Gespräch bereit waren, ihre Genital- und Menstruationshygiene zu ändern, und es dann auch getan haben.

Der gesamte Artikel unter folgendem Link

[http://www.kulmine.de/epages/61400488.preview/de\\_DE/?ObjectPath=/Shops/61400488/Categories/Lesenswertes/gruetzmacher](http://www.kulmine.de/epages/61400488.preview/de_DE/?ObjectPath=/Shops/61400488/Categories/Lesenswertes/gruetzmacher)

## Die Lösung

In den letzten Jahren ist das Interesse an den heilenden Eigenschaften von negativ geladene Ionen (Anionen) und die Möglichkeit ihrer Verwendung im Gesundheitswesen weltweit angestiegen. Love Moon Anion Damenbinden überzeugen durch mehrere herausragende Merkmale. Love Moon Damenbinden sind durch die einmalige und patentierte Anionentechnologie anderen Binden weit überlegen. Da Anionen Bakterien zu 99,9 % beseitigen ist das ein Segen für viele Frauen, die Probleme in diesem heiklen Bereich haben. Die Luft in Bergregionen enthält viel mehr Anionen als im flachen Land. Das ist auch der Grund warum Menschen in Bergregionen weniger krank sind und länger leben. Diese wissenschaftliche Tatsache, die in der Natur vor zu finden ist, hat sich die Firma Winalite zu Nutze gemacht. Somit entstand ein Naturprodukt aus 100% Baumwolle mit dieser einzigartigen Anionentechnologie, die in Asien schon vielen Frauen geholfen hat und nun nach Europa und in die restliche Welt kommt

***Die Nutzung der Binden«LoveMoon»wird den Stoffwechsel und die Immunität zu verstärken, die Bakterien zerstören, die Infektionen verringern und natürlich die unangenehmen Gerüche vermeiden.***

Alle 7 Schichten bestehen aus natürlichen Materialien ohne Kunststoffe und sind biologisch abbaubar, im Gegensatz zu den, meist aus nur 5 Lagen bestehenden, herkömmlichen Binden mit atmungshemmenden Plastiksichten, Industrie-Gel und Industriekleber

Jede Schicht ist superdünn, atmungsaktiv und eine davon besteht aus Pflanzengel mit extremer Saugkraft  
Die Feuchtigkeit wird in die Binde gezogen ohne außen feucht zu bleiben

Eine Schicht ist ionisierend und enthält über 6000 Anionen p.cm<sup>3</sup> zur Reduktion von Bakterien, Vermeidung von Geruch und wirkt entzündungshemmend (wissenschaftlich nachgewiesen)

Gratis Teststreifen für den vaginalen Entzündungsstatus liegen der Packung bei

Entspricht den internationalen Hygienestandards und ISO-Normen

Aufgrund der natürlichen Bestandteile und der Pflanzengelschicht hat jede Packung ein Ablaufdatum (ca. 2 Jahre) wie es nur für Nahrungsmittel üblich wäre.

Untersuchungen haben ergeben, dass Anionen folgende Eigenschaften besitzen:

- Eliminieren Gerüche
- Beschleunigen den Stoffwechsel
- Verbessern die Hormonbildung
- Stärken das Abwehrsystem
- Verzögern die Ermüdung

## **Häufige Fragen (FAQ):**

### ***Warum gibt es keine Tampons mit den selben Effekten?***

Tampons haben den Nachteil, dass das Menstruationsblut mehrere Stunden im Körper verbleibt, welches die Natur eigentlich gar nicht vorgesehen hat. Das Blut enthält jede Menge Giftstoffe (plus jene aus der Baumwolle), welches der Körper möglichst rasch entsorgen will und mit Tampons nicht kann. Deshalb kann auch das sogenannte TSS - Syndrom (toxischer Schock) entstehen.

### ***Ich will keine Binden verwenden, sie sind unangenehm beim Tragen und Wechseln***

LOVE MOON ANION sind sehr dünn und konturiert. Das Saugvermögen übersteigt jenes sämtlicher Binden am Markt, sodaß sie unterm Tag praktisch nie gewechselt werden muss. Erst am Abend ist der Wechsel zur Nachtbinde empfehlenswert.

Durch die ionisierende Schicht werden Gerüche unterbunden und die atmungsaktiven Schichten verhindern Oberflächenfeuchte. Zwischen den Perioden können die Slipeinlagen (ebenfalls ionisiert) getragen werden um Infektionen vorzubeugen und bestehende zu hemmen.

### ***Was sind Anionen und wie wirken sie ?***

Anionen sind negativ elektrisch geladene Teilchen (Ionen) von Atom- oder Molekulargröße. In der Natur finden sich Anionen z.B. in der Meeresluft oder in der Luft nach einem Gewitter, erzeugt durch feinste Wassertröpfchen die mit Luftmolekülen reagieren. Auch die Luft in Bergregionen enthält viel mehr Anionen als im flachen Land. Das ist auch der Grund warum Menschen in Bergregionen weniger krank sind und länger leben. Anionen sind in der Lage, sich an kleinste Staubteilchen zu binden. Anionen oder Negativ-Luft-Ionen lagern sich an die Schwebeteilchen an und lassen diese auf elektrischem Weg zu Groß-Ionen zusammenpressen, diese werden schwerer als die sie umgebende Luft und fallen aus. Staub, Pollen, Russ, Keime und Bakterien werden sehr effektiv aus der verschmutzten Luft entfernt. Da Anionen Bakterien zu 99,9 % beseitigen ist das ein deutlicher Vorteil für viele Produkte. Diese wissenschaftliche Tatsache, die in der Natur vor zu finden ist, haben sich viele asiatische Firmen zu Nutze gemacht. In Europa ist diese Technologie weitgehendst unbekannt. Diese Produkte können wie folgt wirken: stärken das Abwehrsystem, verbessern die Arbeit des endokrinen Systems, regen den Stoffwechsel an, neutralisieren unangenehme Gerüche und helfen gegen Müdigkeit.