

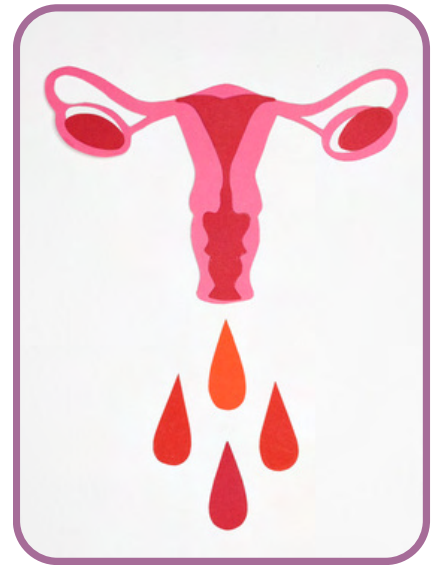
Zero Waste Menstruationsartikel



Zero Waste Menstruationsartikel

WAS SIND ZERO WASTE MENSTRUATIONSARTIKEL?

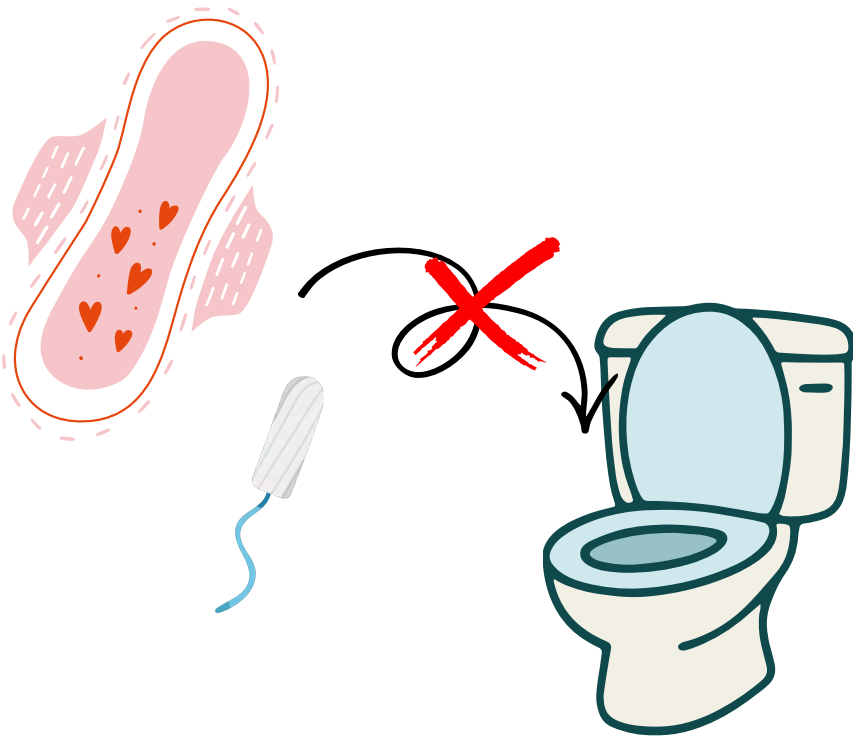
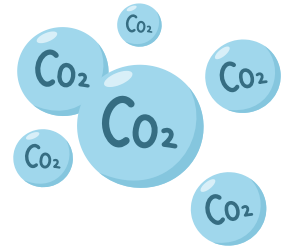
Menstruationsartikel sind ein Multimillionenmarkt und werden von zwei Produkten dominiert: **Tampons** und **Binden**. Diese landen nach wenigen Stunden im Einsatz direkt **im Müll**. Im Sexualunterricht in der Schule wird oftmals auch nur von diesen beiden Möglichkeiten berichtet. Auch in der Werbung und in Drogeriemärkten sind diese Produkte überwiegend in den Regalen zu finden. Viele **menstruierende Menschen** benutzen über Jahre hinweg die gleichen Periodenprodukte. Das liegt auch daran, dass das Wissen über mögliche Alternativen fehlt. In einem vollgepackten Alltag und aus Gewohnheit wird eher selten hinterfragt, welches Produkt monatlich zum Einsatz kommt und ob eine andere Alternative nicht vielleicht sogar besser für den Körper und die Umwelt wäre. Wie gestaltet sich eine plastikfreie Menstruation? Heutzutage gibt es eine Vielfalt an Produkten.



Zero Waste Menstruationsartikel

WAS HABEN ZERO WASTE MENSTRUATIONSARTIKEL MIT DEM KLIMAWANDEL ZU TUN?

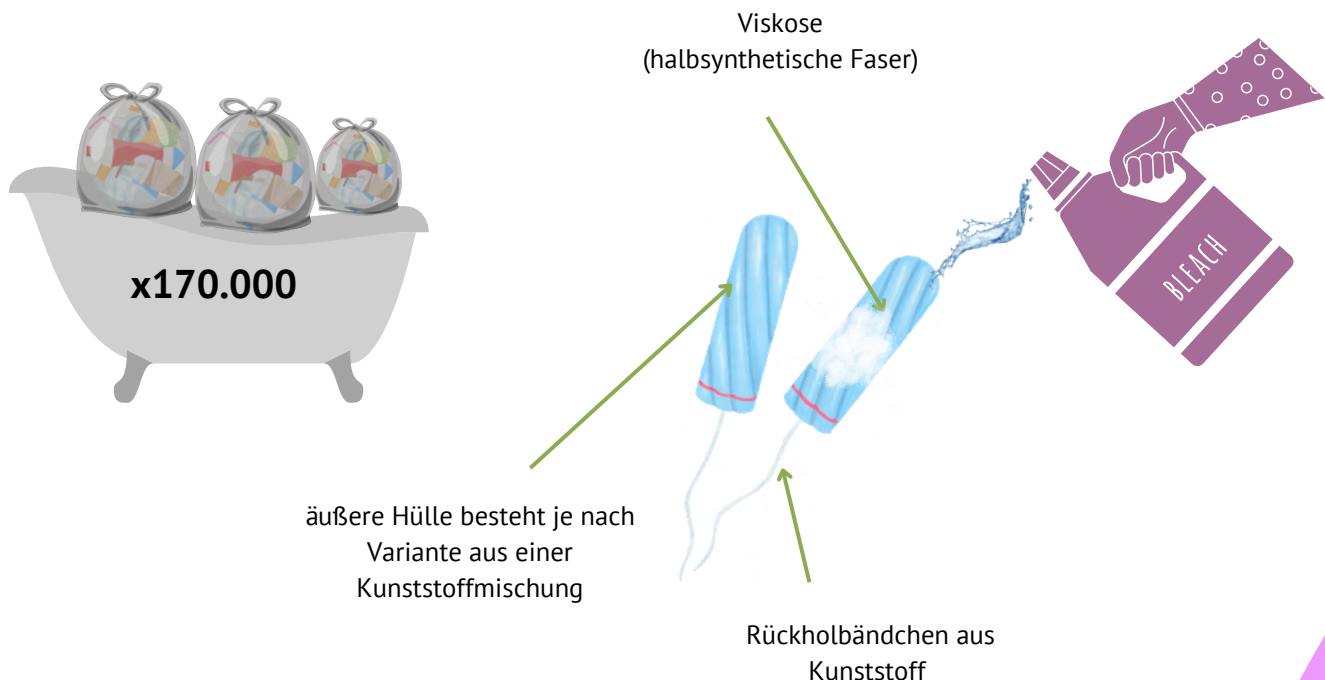
Finden Einwegartikel wie Binden oder Tampons ihren Weg in die Toilette, landen nicht nur Weichmacher und Mikroplastik im Abwasser. Jeder zehnte Müllartikel, der am Strand gefunden wird, ist eine Binde oder Slipeinlage. Binden, Tampons und Slipeinlagen werden mit einer dünnen Kunststoffschicht überzogen, verfügen über Wäscheschutzfolien, sind teils mit Applikatoren ausgestattet und werden einzeln in Plastik verpackt. Üblicherweise wird all dieser Kunststoff auf Basis von Erdöl und -gas hergestellt und ist biologisch nicht abbaubar. Durch die Produktion und Entsorgung entstehen viele Treibhausgase, die zum Klimawandel beitragen.



Zero Waste Menstruationsartikel

WAS HABEN ZERO WASTE MENSTRUATIONSARTIKEL MIT DEM KLIMAWANDEL ZU TUN?

Der monatliche Verbrauch von Einwegartikeln hat starke Auswirkungen auf die Umwelt. Ein menstruierender Mensch verbraucht durchschnittlich über 16.000 Einwegartikel wie Tampons und Binden. In Deutschland produzieren alle menstruierenden Menschen im Laufe ihres Lebens mehr als 20 Millionen Kilo Abfall durch Einwegprodukte. Das sind ungefähr 170.000 Badewannen voll mit Müll. Dazu werden in der Herstellung für die meisten Produkte chemische Bleichmittel genutzt, um eine saubere Optik zu vermitteln. Diese landen im Abwasser, schaden der Umwelt und sind gesundheitlich bedenklich. In diesem Falle lohnt es sich, darauf zu achten, dass die Produkte ungebleicht mit Bio-Siegel sind. Vielleicht kommen aber auch anderweitige, wieder verwendbare Periodenartikel in Frage.



www.utopia.de

Zero Waste Menstruationsartikel

BEISPIEL: MENSTRUATIONSUNTERWÄSCHE

Auf den ersten Blick sieht Menstruations- oder Periodenunterwäsche wie herkömmliche Unterwäsche aus. Das Besondere an ihr ist die integrierte Saugeinlage, die aus mehreren Schichten besteht:

- 1 Durch die erste Lage fühlt sie sich immer trocken an. Sie leitet die Flüssigkeit ins Innere der Unterhose.
- 2 In der nächsten Schicht befindet sich eine spezielle Membran. Diese ist extrem saugstark und schließt Flüssigkeit sofort ein. Dennoch ist diese Lage hauchdünn.
- 3 Die dritte Schicht ist eine Schutzschicht, damit die Hose fleckenfrei bleibt. Sie besteht aus einer flüssigkeitsundurchlässigen und atmungsaktiven Schicht aus thermoplastischem Polyurethan (TPU).
- 4 Die äußere Schicht besteht dann z. B. aus Materialien wie Bio-Baumwolle für einen angenehmen Tragekomfort.

Periodenunterwäsche gibt es in unterschiedlichen Stärken. Die stärkeren halten auch bei starken Blutungen einen ganzen Tag und man kann einen verschließbaren Beutel (z. B. Packsack) für unterwegs mitnehmen.



www.deutschlandfunknova.de



Manche Hersteller*innen von Menstruationsunterwäsche nutzen in der zweiten Schicht auch Biozide.

BIOZIDE sind chemische Stoffe, denen eine bakterienhemmende Wirkung nachgesagt wird. Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt, allgemein auf Biozide in Textilien zu verzichten.

Die häufigsten gesundheitsschädlichen Folgen durch den Einsatz von Bioziden sind:

- allergische Reaktionen
- Entwicklung von Resistenzen gegen Krankheitserreger
- Gefährdung der Fruchtbarkeit
- Schädigung des Wasserorganismus
- krebserregend

Zero Waste Menstruationsartikel

BEISPIEL: WASCHBARE BINDEN

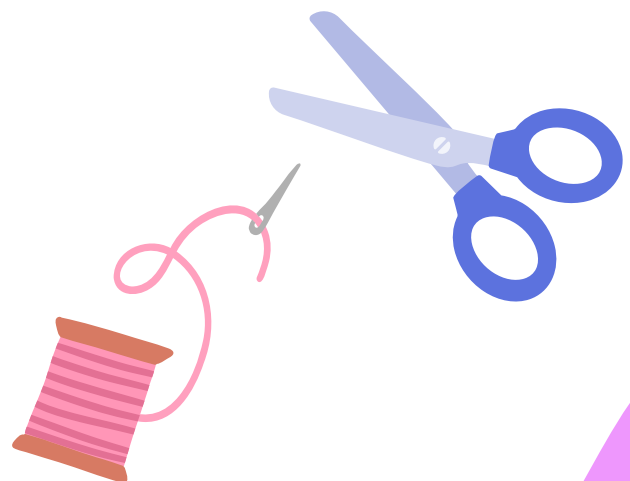
Waschbare Binden oder auch Stoffbinden bestehen meist aus Baumwolle, nehmen das Menstruationsblut direkt auf und sind angenehm zu tragen. Ähnlich wie die Wegwerf-Variante, haben sie oft kleine Flügel, an denen Druckknöpfe sind, um die Stoffbinde an der Unterwäsche zu befestigen. Früher war es ganz normal, alte Stoffe und waschbare Binden während der Menstruation zu verwenden. Heutzutage werden vor allem Wegwerfprodukte angeboten.

Stoffbinden selber machen

Falls dich dieser Beitrag inspiriert hat, könntest du dir sogar deine eigenen Stoffbinden nähen. Alles, was du dazu brauchst, ist eine Nähmaschine, die richtigen Stoffe und ein bisschen Zeit sowie Kreativität. Wir haben dir eine Anleitung rausgesucht, die alles mit Bildern schrittweise erklärt:



www.smarticular.net



Zero Waste Menstruationsartikel

BEISPIEL: MENSTRUATIONSTASSE

Die Menstruationstassen, auch einfach Cup genannt, sind zurzeit das beliebteste Produkt, wenn es um wiederverwendbare Alternativen geht. Sie können bis zu 12 Stunden getragen werden, was einige Extragänge zur Toilette erspart. Mittlerweile soll bis zu jede zehnte menstruierende Person während ihrer Periode eine Menstruationstasse nutzen.

Eine Studie klärte laut www.erdbeerwoche.com auf, dass nur etwa 30 % der Webseiten, die über die Menstruation aufklären, auch die Menstruationstasse als Alternative erwähnten.

Fun Fact

Bereits in den 1930er Jahren wurden Menstruationstassen von der amerikanischen Künstlerin Leona Chalmers entwickelt. Sie sind aber erst in den letzten Jahren zum Trend geworden.

Menstruationstassen fangen je nach Größe bis zu 30 ml Menstruationsblut auf und können bis zu zehn Jahre verwendet werden. Sie bestehen meistens aus medizinischem Silikon, Latex oder Gummi. Dazu gibt es sie in verschiedenen Farben und Größen, damit für jede*n etwas dabei ist.



www.utopia.de

Zero Waste Menstruationsartikel

DIE KOSTEN KÖNNEN SICH LOHNEN

Mehrwegprodukte sind in der Erstanschaffung erst einmal teurer als Tampons und Wegwerf-Binden. Betrachtet man den Kauf der Produkte jedoch auf längere Zeit, stellt sich schnell heraus, dass sich eine Investition auf jeden Fall lohnt. Somit lassen sich Müll und Geld sparen, wie die folgende Übersicht veranschaulicht (natürlich kann der Bedarf variieren):



	TAMPON	BINDE	MENSTRUATIONS-TASSE	MEHRWEG-BINDEN
Packungsinhalt	16 STK	14 stk	1 Stk	1 STK
Anschaffungskosten	1,95 €	1,65 €	11,95 €	4,95 €
Benötigt pro Zyklus	20 Stk	30 STK	1 Stk	6 stk
Kosten pro Zyklus	2,44 €	3,54 €	11,95 €	49,50 €
Kosten pro Jahr	29,28 €	42,48 €	11,95 €	49,50 €
Kosten nach 5 Jahren	146,40 €	212,40 €	11,95 €	49,50 €

Die Zahlen wurden den derzeitigen Kosten aus handelsüblichen Drogeriemärkten entnommen (Stand 2026).

Zero Waste Menstruationsartikel

VORLAGE FÜR KLEINGRUPPENARBEIT



Was sind Zero Waste Menstruationsartikel?



Zeichnung, wie Zero Waste Menstruationsartikel aussehen können:



Was können Vorteile von Zero Waste Menstruationsartikel sein?



Was können Nachteile von Zero Waste Menstruationsartikel sein?



Was haben Zero Waste Menstruationsartikel mit dem Klima zu tun?



Kennt ihr Menschen, die Zero Waste Menstruationsartikel nutzen? Wie sind die Erfahrungswerte?



Was sagt ihr: Ist der Wechsel zu Zero Waste Menstruationsartikel einfach? Was könnten Herausforderungen sein?

Hinweis: Alle verwendeten Abbildungen und Illustrationen in dieser Infokarte, die nicht anders gekennzeichnet sind, stammen von Canva.