



# Die richtige Menstruationstasse

Für die Monatshygiene gibt es neben traditionellen Binden und Tampons inzwischen einige Alternativen: Sofftampons aus Schaumstoff, Menstruationsschwämmchen, spezielle Unterwäsche oder Menstruationstassen.

Menstruationstassen gibt es von mehreren Herstellern und in verschiedenen Größen. Obwohl für manche Frau noch gewöhnungsbedürftig, bieten die Menstruationstassen (Cups) viele Vorteile: Eine perfekte Passform und ein großes Fassungsvermögen (teilweise doppelt so viel als bei einem großen Tampon) machen ein häufiges Wechseln überflüssig. Somit steht der Verwendung beim Sport oder im Schwimmbad nichts im Wege. Frauen, die früher nachts raus mussten, können mit dem Cup nun meist durchschlafen. Da die Menstruationstassen in den Körper eingeführt werden, sind sie von außen – im Gegensatz zu Tampon und Binde – nicht sichtbar, sowie völlig geruchslos und daher absolut diskret. So ist selbst ein Saunabesuch während der Periode kein Problem mehr.

Auch aus gesundheitlicher Sicht bietet der Cup zuverlässigen Schutz: er ist meist aus medizinischem Silikon und damit, anders als bei Binden und Tampons, bei denen fast immer Bleiche eingesetzt wird, schadstofffrei. Die

Scheidenflora wird nicht beeinträchtigt, das bedeutet weniger Trockenheit, weniger Bakterien, die Infektionen auslösen oder die die Ansiedlung von Pilzen begünstigen können. Besonders hervorzuheben ist auch, dass die Wahrscheinlichkeit an TSS (dem Toxischen Schocksyndrom) zu erkranken, weitaus geringer ausfällt, als bei der Verwendung von Tampons. Natürlich sollte der Menstruationscup trotzdem wenigstens alle 12 Stunden entleert werden.

## *Unkompliziert und preiswert*

Der Cup ist einfach anzuwenden: beim Kauf auf die richtige Größe und Härte achten, einführen, bei Bedarf ausleeren, ausspülen: fertig! Da es die Cups in unterschiedlichen Ausführungen gibt, ist für jede Frau der richtige dabei. Egal, ob sie noch nicht sexuell aktiv ist oder bereits ein Kind geboren hat: Für jede Lebensphase gibt es den passenden Cup. Besonders für Naturliebhaberinnen oder für Fans von Outdoor-Aktivitäten ist der Cup eine echte

Bereicherung, da er keinen Müll produziert, der dann unterwegs entsorgt werden muss. Übriges: Statt Monat für Monat Geld in Tampons und Binden investieren zu müssen, kann durch den Cup mit einer einmaligen Zahlung für bis zu 10 Jahre vorgesorgt werden. Bei einer Investition von ca. 30 € pro Cup hat sich dieser bereits nach 6 Monaten amortisiert. Die Menstruationstassen sind bei guter Pflege sehr langlebig (5 bis 10 Jahre) und verursachen in dieser Zeit keinen zusätzlichen Müll. Der Cup ist somit eine echte umweltbewusste Alternative zur herkömmlichen Monatshygiene.

## *Den passgenauen Cup finden*

Hersteller und auf Menstruationstassen spezialisierte Shops bieten individuelle Beratung an.

Denn nicht jeder Cup passt jeder Frau. Und eine Menstruationstasse, die nicht mit Härtegrad, Länger, Durchmesser und Volumen an die Bedürfnisse der Trägerin angepasst ist, kann unter Umständen nicht dicht sein oder rutschen.