

Maren Urner & Katharina Wiegmann

# Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

18. Dezember 2017

**Wenn wir offen über unsere Periode sprechen, können wir Herzinfarkte verhindern, Entwicklungsländer nach vorn bringen und Müllberge vermeiden.**

»Sauber und diskret« – so soll die Regel in der Regel ablaufen. In den ersten Tampon-Werbespots aus den 1950er-Jahren <sup>#1</sup> flüstern sich Frauen verschwörerisch den Markennamen ins Ohr, später tanzen sie in Unterwäsche durch Schlafzimmer oder erklimmen Kletterwände – furcht- und fleckenlos. Während die Werber der Nachkriegsjahrzehnte noch zu schüchtern waren, zeigen die Spots bald immerhin das zu verkaufende Produkt: Binden oder Tampons. Es sind nicht mehr nur Sekretärinnen oder Krankenschwestern, die ihre Blutung in den Griff kriegen müssen, sondern auch mal Torwartinnen beim Fußballtraining.

Eines hat sich allerdings nicht geändert: kein Blut in Sicht. Zur Veranschaulichung der weiblichen Hygiene tropft stattdessen eine blaue Flüssigkeit aus einer Pipette. <sup>#2</sup> Wenn wir schon damit leben müssen, soll wenigstens möglichst wenig daran erinnern, was während der Menstruation wirklich passiert. Dabei ist der weibliche Zyklus weder peinlich noch schmutzig, sondern nichts Geringfügigeres als der Ursprung allen Lebens. Und damit eben nicht nur ein Frauenthema.

In diesem Text wollen wir die Werbetrommel für einen offeneren Umgang mit der Menstruation rühren – egal ob im heimischen Wohnzimmer oder am Konferenztisch mit den Kollegen.

## Menstruation für Unbefleckte: Biologie

*Du weißt schon, wann und wie lange eine Schwangerschaft möglich ist? Dann kannst du einfach weiterlesen – ansonsten*

### > Unterscheidet sich Menstruationsblut von »normalem« Blut?

Ja, und zwar in vielerlei Hinsicht. Menstruationsblut besteht nicht nur aus »normalem« Blut, das wir vom jüngsten Unfall beim Gemüseschneiden oder einer tieferen Schürfwunde kennen, sondern ist ein wenig komplexer. Es besteht zum größten Teil aus Gewebe, das mal die Innenwände der Gebärmutter ausgekleidet hat, und enthält Gewebereste, Zervixschleim und Vaginalsekret. Das klingt eklig, sorgt aber dafür, dass es das nährstoffreichste Blut überhaupt ist. Besonders in den ersten Tagen der Periode \*<sup>8</sup> ist es zäh, dickflüssig und manchmal bräunlich. Eine weitere Besonderheit: Menstruationsblut gerinnt aufgrund seiner besonderen Zusammensetzung nicht. Wie lange und wie viel eine Frau pro Zyklus blutet, hängt von vielen Faktoren wie Alter und Lebensphase ab. Als Faustregel gilt aber: Pro Periode sind es nicht mehr als 50–80 Milliliter, also höchstens 1/2 Kaffeetasse.

*Maren Urner & Katharina Wiegmann*

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)

> **Warum haben einige Frauen mehr Schmerzen als andere, während sie ihre Tage haben?**

Auch hier gilt: Jeder Mensch – und jede Frau – ist anders. Während einige Frauen gar keine Schmerzen haben, klagen andere schon bis zu 2 Wochen vor dem ersten Blutungstag über Rücken-, Kopf- und Bauchschmerzen, fühlen sich unwohl, sind sentimentaler als sonst und würden am liebsten alles hinschmeißen. <sup>#4</sup>

Weil diese Beschwerden 4–14 Tage vor der Menstruation auftauchen und je nach Frau und Lebenslage sehr unterschiedlich sind, werden sie gebündelt als »Prämenstruelles Syndrom« (PMS) bezeichnet. Die Ursachen sind ungeklärt, <sup>#5</sup> zahlreiche Studien haben aber mittlerweile einen bunten Mix aus Faktoren identifiziert, die PMS-Symptome ohne Medikamente verbessern können. Dazu gehören die üblichen Verdächtigen eines gesunden Lebensstils: eine ausgewogene Ernährung ohne viel Alkohol, ausreichend Bewegung, <sup>#6</sup> Entspannung und natürlich genügend Schlaf. <sup>#7</sup> Eine groß angelegte Meta-Studie zur Prävalenz von PMS kommt zu dem Ergebnis, dass fast jede zweite Frau an einer Form von PMS leidet. <sup>#9</sup>

Wenn du weißt, was während der Periode im weiblichen Körper passiert, ist dir klar: Die Menstruation ist keine Krankheit. Trotzdem gibt es eine nicht unbeträchtliche Anzahl von Frauen, die monatlich mit Schmerzen, Krämpfen oder Verdauungsbeschwerden an ihrem Büro-Schreibtisch sitzen, im Labor stehen oder am Fließband arbeiten.

## **Neues vom Menstruationsministerium: Politik**

*»Kurz vor dem Mittagessen im Büro merkst du, dass du deine Tage bekommen hast. Mist – kein Tampon dabei. Hast du schon einmal am Tisch vor allen Kollegen um einen Tampon gebeten? Das macht man mit gedämpfter Stimme,*

*Maren Urner & Katharina Wiegmann*

**Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?**

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)

*wenn nur Frauen dabei sind.<<*

Einige asiatische Länder haben die naheliegende Lösung im Arbeitsrecht festgeschrieben: Unter anderem in Südkorea, Indonesien und Japan haben Frauen ein Recht auf 1–2 Tage »Menstruationsabwesenheit« <sup>#10</sup> – zum Teil auch unter Lohnfortzahlung. Erste Firmen in Europa ziehen nach. <sup>#9</sup> Und Italien <sup>#10</sup> könnte das erste EU-Land werden, das Frauen mit starken Regelschmerzen 3 freie »Menstruationstage« pro Monat rechtlich garantiert.

Ist das sinnvoll? Die Meinungen dazu gehen auseinander. Stützen freie Tage nur für Frauen nicht das Bild vom »schwachen Geschlecht«, <sup>#11</sup> das eben nicht so vollumfänglich funktionsfähig ist wie die Männerwelt? <sup>#12</sup> Funktionalität ist eines der wichtigsten Güter unserer Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung. Funktioniert »frau« mal nicht, droht nicht nur eine Herabstufung durch das Umfeld – es kann auch massive Selbstzweifel nach sich ziehen. Und schließlich: Mit gesellschaftlichen Tabus und Stigmata lässt sich nicht einfach per Gesetz brechen. Japanische Frauen, <sup>#13</sup> die bereits seit 1947 ein Recht auf eine Job-Auszeit während ihrer Tage haben, wissen oft gar nichts davon. Und selbst wenn: Ihren Zyklus wollen die wenigsten zum Büro-Gespräch machen.

Das Tabu manifestiert sich auch in der Wortwahl:

»Menstruationsurlaub« per Krankenschein? Wer sich mit Krämpfen windet, hat keinen Urlaub. Symptome einer Krankheit sind es aber auch nicht. Warum sprechen wir nicht über Menstruation als eigene Kategorie?

Auch in einem ganz anderen Bereich zeigt sich, wie schwer es fällt, Menstruation einzuordnen: bei den Steuersätzen für Hygieneprodukte. In Deutschland gilt für Binden und Tampons ein Mehrwertsteuersatz <sup>#11</sup> von 19%, während für Schnittblumen und Kaviar nur 7% fällig werden. <sup>#14</sup> Sind Tampons und Binden wirklich Luxus?

In den vergangenen Jahren gründeten sich weltweit Initiativen zur Abschaffung der »Tampon Tax«. Ihre Forderung: Politiker sollen die Notwendigkeit von Hygieneprodukten für Frauen anerkennen – und als Konsequenz die Steuersätze senken. Erfolgreich waren Aktivistinnen

*Maren Urner & Katharina Wiegmann*

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)

schon in Großbritannien, Frankreich, Kenia und Kanada. <sup>#15</sup> In Deutschland versuchen unter anderem die Macherinnen der Kampagne »BloodyLuxuryTax« <sup>#16</sup>, die Debatte anzustoßen.

Wenn wir schon bei Tampons sind – lasst uns doch gleich darüber reden, ob die teuren Baumwollröllchen <sup>#17</sup> wirklich der Gipfel menschlicher Erfindungskunst in Sachen Monatshygiene sind.

## Ein Weiblein steht im Walde: Umwelt

Auf jeden Fall produzieren wir mit ihnen beachtliche Müllberge aus Plastik, <sup>\*12</sup> behandelter Baumwolle und Verpackungen, die auch nach dem Ableben ihrer Trägerin noch jahrhundertlang fortbestehen. Die Fakten sprechen für sich: Binden und Slipeinlagen <sup>\*13</sup> sind ein Milliardenmarkt. <sup>#18</sup> Summa Summarum menstruiert die Durchschnittsfrau 38 Jahre lang, <sup>\*14</sup> verbraucht dabei 16.800 Binden oder Tampons <sup>#19</sup> und produziert so bis zu 140 Kilogramm Abfall. <sup>#20</sup>

Der komplette ökologische Fußabdruck des monatlichen Blutens ist noch größer und beginnt bereits bei der ressourcenintensiven Herstellung. Richtig dreckig wird es, wenn Zusatzstoffe und Duftstoffe zum Einsatz kommen. <sup>#21</sup>

*»Der Einkauf von Tampons und Binden ist ein wenig wie Drogenhandel: Am besten den Monatsvorrat unter der Tütensuppe auf dem Kassenband versteckt, ein verlegener Blick zum Kassierer und dann die Ware schnell im Rucksack verschwinden lassen.«*

Ein Schelm, wer vermutet, dass die milliardenschweren Unternehmen von der Tabuisierung der Periode profitieren, weil wir lieber schnell und diskret ihre möglicherweise toxischen Wegwerfprodukte <sup>\*15</sup> kaufen, als uns mit nachhaltigen Alternativen auseinanderzusetzen. Frei nach dem Motto: »Aus den Augen, aus dem Sinn!« Was den umweltfreundlichen Angeboten fehlt, ist Aufmerksamkeit – und ein großes Marketingbudget.

Maren Urner & Katharina Wiegmann

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)

Genug von ihnen gibt es allemal – Vorhang auf für:

- > **Menstruationstassen:** Schon seit den 1930er-Jahren <sup>\*16</sup> gibt es aus Silikon oder Latex hergestellte Menstruationstassen, die das Blut nicht wie Tampons oder Binden aufsaugen, sondern auffangen. Die trichterförmigen Gefäße werden in die Vagina eingeführt, <sup>#22</sup> geleert, ausgespült und können laut Herstellern bis zu 10 Jahre wiederverwendet werden. In den letzten Jahren haben die Tassen einen kleinen Siegeszug begonnen <sup>#23</sup> und das Image hinter sich gelassen, nur für hartgesottene Umweltaktivistinnen interessant zu sein. <sup>#24</sup>
- > **Waschbare Baumwollbinden:** Sogenannte Luna- oder Ladypads sind waschbare Binden oder Slipeinlagen aus Baumwolle und damit ebenfalls eine umweltfreundliche Alternative zu Einmalprodukten. Die Binden mit eingenähten Nylonkissen werden mit einem Druckknopf oder einem anderen Verschluss in der Unterhose befestigt. Eine 60-Grad-Wäsche reicht aus, um die benutzten Binden wieder »hygienisch rein« zu bekommen.
- > **Freebleeding-Unterwäsche:** Freebleeding oder freies Menstruieren <sup>\*17</sup> ist einer breiteren Öffentlichkeit durch die amerikanisch-indische Musikerin und Aktivistin Kiran Gandhi bekannt geworden: 2015 lief sie den London Marathon frei menstruierend, inklusive blutiger Leggings. <sup>#25</sup> Sie unterstützt auch das Pionierunternehmen *Thinx*, <sup>#26</sup> das flecken- und leckfreie Unterwäsche für Frauen herstellt, die frei bluten wollen.

Alternativen, um den monatlichen Müllberg zu vermeiden, gibt es genug – die können sogar genauso diskret wie Tampon und Binde sein. Doch nur wenn wir diese Alternativen kennen, können wir sie nutzen.

## Weltweit wissen, was läuft: Bildung

»Warum gelten menstruierende Frauen in manchen Ländern als dreckig?« –  
Frage aus der Redaktion

Maren Urner & Katharina Wiegmann

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)

Viele Mädchen weltweit haben gar keinen oder nur eingeschränkten Zugang zu den Dingen, die uns das Leben während der Menstruation ein bisschen leichter machen. So ermittelte die UNESCO, #27 dass eines von 10 afrikanischen Mädchen \*18 während ihrer Menstruation nicht zur Schule geht. Viele fallen mit dem Beginn ihrer Tage komplett aus dem Bildungssystem. Das liegt auch daran, dass es oft keine ausreichenden Sanitäreinrichtungen gibt: In Burkina Faso haben nur 17% der Schulen überhaupt einen Ort, wo Mädchen ihre Hygieneprodukte wechseln können. Selbst in Ghana sind es nur 62%. Haben viele junge Frauen keinen Zugang zu Bildung, hat das nicht nur Konsequenzen für ihre persönliche Entwicklung – auch die Zukunft eines Landes steht auf dem Spiel, wenn nicht alle die gleichen Chancen haben, ihr Potenzial einzubringen.

Wie schon bei der Tampon-Steuer zeigt Kenia auch hier, wie es gehen kann: Das Projekt *ZanaAfrica* #28 arbeitet auf 3 Ebenen.

- > **Bildung:** Aufklärung steht in Kenia nicht auf dem Lehrplan. Das will *ZanaAfrica* ändern – und füllt die Lücke, bis es soweit ist, mit einem Magazin, das Mädchen über ihre Körper, vor allem aber auch über ihre Rechte aufklärt. Bisher sind Hänseleien der Mitschüler wegen der Menstruation häufig an der Tagesordnung. Der soziale Druck an Schulen führt sogar manchmal dazu, dass unzureichend aufgeklärte Mädchen eine Schwangerschaft in Kauf nehmen, um die verpönte Regelblutung für 9 Monate zu stoppen.
- > **Community Engagement:** Die Organisation arbeitet zusammen mit lokalen Partnerorganisationen daran, Mädchen mit Bildung und Bindens zu versorgen. Die Menschen vor Ort wissen schließlich am besten über ihre eigenen Probleme Bescheid.

*Maren Urner & Katharina Wiegmann*

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)

- > **Das Tabu brechen:** Und zwar auf allen Ebenen. Dafür nutzt *ZanaAfrica* vor Ort gesammelte Daten und Erfahrungen und bringt sie in Regierungskommissionen und bei internationalen Organisationen ein. Was dabei herauskommen kann? Seit 2011 gibt es im kenianischen Bildungssystem einen Haushaltsposten für Binden, <sup>\*19</sup> die kostenlos an Schulen ausgegeben werden. Die nächste Herausforderung bleibt, die Binden flächendeckend zu verteilen – bislang kommen sie längst nicht an jeder Schule an.

Wenn das Tabu global gebrochen ist – vielleicht ändert sich dann auch etwas an Prioritäten von Entwicklungszusammenarbeit. Möglicherweise sehen wir dann genauso oft Bilder von Binden verteilenden NGO-Mitarbeiterinnen <sup>#29</sup> wie solche von Brunnen bauenden Freiwilligen.

In jedem Fall gehört zu jeder Hilfsmaßnahme auch die Auswertung: Was hilft wirklich? <sup>#30</sup>

## Die Regel im Reagenzglas: Forschung

Was wirklich hilft – gegen Alzheimer, Diabetes, Depression, Krebs und Herzinfarkt – beschäftigt Wissenschaftler auf der ganzen Welt. Was sie dabei allerdings häufig vergessen, sind die knapp 50% der Bevölkerung, deren Hormon- und Stimmungslevel eben nicht stabil sind, sondern schwanken.

Das macht Frauen zu komplizierten Versuchspersonen <sup>\*20</sup> und sorgt dafür, dass sie häufig von medizinischen und psychologischen Studien ausgeschlossen werden. In Zahlen bedeutet das: <sup>#31</sup> Obwohl mehr Frauen an Herz-Kreislaufkrankheiten sterben als Männer, sind nur 1/3 der Probanden entsprechender klinischer Studien weiblich; obwohl mehr Frauen als Männer an Depressionen leiden, <sup>#32</sup> gibt es 5-mal so viele Tierstudien mit Männchen wie mit Weibchen.

*>>Ach übrigens, die weit verbreitete Annahme, Frauen könnten während ihrer Tage schlechter denken, hat vor einigen Monaten erst mal einen Dämpfer*

Maren Urner & Katharina Wiegmann

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)



*bekommen: Eine Studie aus dem Jahr 2017 zeigt, <sup>#33</sup> dass kognitive Fähigkeiten nicht durch die unterschiedlichen Hormonlevel während des Zyklus beeinflusst werden.<<*

Das ist der Stand knapp 25 Jahre nach einer Initiative der US-amerikanischen Nationalen Gesundheitsinstitute (NIH). 1993 riefen sie dazu auf, <sup>#34</sup> Geschlechterunterschiede in der Forschung nicht länger zu ignorieren. Denn Hormone beeinflussen nicht nur Eisprung und Periode, sondern auch zahlreiche Weiterleitungsbahnen im Körper, die nicht nur psychische Krankheiten wie Depressionen, sondern zum Beispiel Herz-Kreislaufkrankheiten und verschiedene Krebsarten beeinflussen. <sup>#35</sup> Wenn wir also nicht länger Medikamente und Therapien für lediglich eine Hälfte der Bevölkerung entwickeln wollen, müssen Frauen nicht nur in den Studien eingeschlossen, sondern auch deren Ergebnisse differenziert ausgewertet werden. Nur weil das langsam passiert, wissen wir zum Beispiel, dass Frauen bei einem Herzinfarkt häufig nicht das »klassische« (Männer-)Symptom »stechender Brustschmerz« fühlen, sondern Schmerzen im Arm haben.

Darüber reden hilft also auch Leben retten.

## Trump wird rot: Kultur

*»Über die Menstruation wollt ihr reden? Darüber rede ich nicht. Da habe ich keine Ahnung von, ich bin ein Mann.<<*

Diese Antwort bekamen wir bei einer spontanen Straßenumfrage zu Menstruationstassen und gesellschaftlichen Tabus. Der Mann bleibt anonym – er will nicht mit dem Thema in Verbindung gebracht werden.

Dabei wollen neuerdings doch so viele darüber reden – so scheint es jedenfalls. Hashtags bei Twitter verkünden eine allgemeine #periodpositivity, auf Youtube-Channels wird die Periode mit Ukulelen besungen, und das Militärgeschichtliche Museum der Bundeswehr in Dresden schreckte nicht davor zurück, ein von der Künstlerin Sarah Levy

*Maren Urner & Katharina Wiegmann*

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)

mit Menstruationsblut gemaltes Donald-Trump-Porträt <sup>#36</sup> zu kaufen. Das Spiel mit dem »Ich-Faktor« <sup>#37</sup> ist vor allem in feministischen Kreisen gerade ziemlich angesagt.

Vor einigen Wochen begegnete uns auf Twitter sogar ein Tampon-verzierter ICE.

Aber: Holt man die Menstruation so aus der Schmutzdecke heraus oder hält man nur mit dem Scheinwerfer darauf, den man schnell wieder ausknipst, wenn es ernst wird und die gute Gesellschaft zu Besuch kommt? Der weibliche Zyklus ist noch nicht salonfähig. Dabei liefert er Stoff für die wirklich wichtigen Tischgespräche.

*Maren Urner & Katharina Wiegmann*

**Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?**

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)

## Zusätzliche Informationen

- \*1 Einige Frauen haben einen kürzeren, andere einen längeren Zyklus, zum Beispiel 24 oder 34 Tage. Dabei ist auch eine gewisse Variation »normal«. Gerade zu Beginn kann der Zyklus unregelmäßiger sein und wird innerhalb der ersten 2 Jahre gleichmäßiger. Mit dem Alter verkürzt sich der Zyklus durchschnittlich.
- \*2 Die Anzahl der Eizellen in den Eierstöcken erreicht gegen Ende der Schwangerschaft im heranwachsenden Fötus ihr Maximum (6 Millionen). Dann nimmt die Anzahl drastisch ab, sodass zu Beginn der Geschlechtsreife noch 40.000–50.000 übrig sind. Davon schaffen im Leben der Frau ca. 500 einen Eisprung.
- \*3 Ein Follikel ist die Einheit aus Eizelle und den sie umgebenden Hilfszellen im Eierstock in Form von Follikel-Epithelzellen und 2 Bindegewebsschichten.
- \*4 Die heißt so, weil nach dem Eisprung das sogenannte luteinisierende Hormon (LH) für den Eisprung sorgt: Die reife Eizelle verlässt den Follikel und heißt jetzt Gelbkörper oder Corpus luteum (»luteus« ist das lateinische Wort für »gelb«).
- \*5 In seltenen Fällen reifen 2 (oder noch mehr) Eizellen parallel heran und es kommt zu zweieiigen Zwillingen (oder Mehrlingen), wenn sie sich erfolgreich in der Gebärmutterschleimhaut einnisten. Eineiige Zwillinge entstehen, wenn sich die befruchtete Zelle auf dem Weg zur Gebärmutter vollständig teilt und so 2 Zellen mit identischem Erbgut entstehen.
- \*6 In welchem Eierstock eine Eizelle heranreift, ist übrigens zufällig.

*Maren Urner & Katharina Wiegmann*

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)

- \*7 Auf dem Weg dorthin teilt sie sich bereits 12–16-mal und wird so zum »Zellknäuel«.
- \*8 Durchschnittlich fließen in den ersten beiden Tagen der Periode mindestens 2/3 der gesamten Blutmenge.
- \*9 Neben PMS gibt es noch die schwerere Form der prämenstruellen dysphorischen Störung (PMDD), von der 3–8% der Frauen (vor allem über 30) betroffen sind. Seit 2013 taucht PMDD auch im diagnostischen und statistischen Leitfadens psychischer Störungen (DSM-V) auf. [Hier findest du eine wissenschaftliche Übersicht zu Diagnose und Behandlung von PMS und PMDD \(englisch\)](#) Die Ergebnisse unterschiedlicher Länder variierten allerdings stark: Während in Frankreich nur 12% der Befragten angaben, an PMS zu leiden, waren es im Iran 98%. #8
- \*10 Das japanische Arbeitsrecht legt seit dem Jahr 1947 fest, dass Frauen mit schmerzhaften Perioden zu Hause bleiben dürfen – sie müssen in dieser Zeit allerdings nicht bezahlt werden. In Taiwan haben Frauen ein Recht auf 3 zusätzliche Krankheitstage im Jahr, die zu 50% vergütet werden. Indonesien garantiert 2 freie Tage im Monat. Südkorea hatte bis zum Jahr 2004 wahrscheinlich die großzügigste Regelung: Frauen, die ihre Menstruationstage nicht in Anspruch nahmen, hatten sogar [ein Recht auf Kompensations-Zahlungen \(englisch\)](#). Heute gibt es noch den Anspruch auf einen freien Tag pro Monat, vergütet wird er allerdings nicht mehr.
- \*11 19% beträgt in Deutschland der normale Mehrwertsteuersatz. Ermäßigte 7% werden allerdings für Produkte der »Grundversorgung« erhoben – zum Beispiel für Fisch, Fleisch, Gurken, Kaffee, Milch und Tee.

Maren Urner & Katharina Wiegmann

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)

- \*12 Auch wenn es ab und zu [Erfolgsmeldungen über Plastik abbauende Bakterien](#) gibt, sind wir noch weit davon entfernt, die ständig produzierten Massen an Plastikmüll einfach verschwinden zu lassen. Auf Müllhalden und im Meer wird Plastik einzig durch UV-Strahlung zersetzt. Dies kann [Jahrzehnte bis Jahrhunderte dauern \(englisch\)](#), und es werden [giftige Chemikalien](#) freigesetzt, die in der Nahrungskette und so wieder auf unseren Tellern landen.
- \*13 Slipeinlagen gehören eigentlich nicht zur Menstruationsausstattung im engeren Sinne. Viele Frauen tragen sie den ganzen Monat über, denn Blut ist nicht das einzige, was während des Zyklus fließt. Um den Eisprung herum sondert die Gebärmutter zum Beispiel besonders viel Zervixschleim ab. Wenn du nicht weißt, was das ist, solltest du den Biologie-Teil vielleicht doch noch lesen!
- \*14 Dabei liegt das Durchschnittsalter der Menarche (der ersten Menstruation) in europäischen Ländern [relativ konstant seit 1960 bei ca. 13 Jahren](#), und das durchschnittliche Alter der letzten Menstruation (Menopause) liegt bei [ca. 51 Jahren \(englisch\)](#). Es gibt verschiedene Faktoren, die Menarche und Menopause beeinflussen, zum Beispiel Herkunft, Gewicht, Kinder und Datum der Menarche. Generell gilt: Je früher die Menarche, desto größer die Wahrscheinlichkeit einer frühen Menopause.
- \*15 Immer wieder tauchen Studien zu den Bakterien auf Tampons – vor allem bei zu langer Dauer in der Vagina – auf. Dazu kommen häufig Duftstoffe und andere Stoffe, die die gesunde Balance in der Vagina durcheinanderbringen und eine Austrocknung begünstigen können.
- \*16 1937 wurde eines der ersten Patente für eine Menstruationstasse von der Amerikanerin Leona Chalmers eingereicht.
- \*17 Befürworter unterstützen die Idee einer verbesserten Körperkontrolle, die den Frauen erlaubt, den Blutfluss bis zum nächsten Toilettengang zurückzuhalten. Einige Mediziner zweifeln diese Möglichkeit der vollständigen Regulation an. Studien dazu konnten wir noch nicht finden.

Maren Urner & Katharina Wiegmann

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)

- \*18 Der Zugang zu Sanitärprodukten und -anlagen ist nicht nur in Afrika ein Problem. Gerade einmal [34% der indischen Mädchenschulen \(englisch\)](#) haben funktionstüchtige Toiletten.
- \*19 Das ist natürlich nicht der alleinige Verdienst dieses Projekts. Eine der Mitgründerinnen [meint im Interview mit dem Radiosender npr \(englisch\)](#), dass Kenias progressive Menstruationspolitik weiblichen Spitzenpolitikerinnen zu verdanken sei.
- \*20 Ein Beispiel: Auch wenn Lungenkrebs und Herz-Kreislaufkrankheiten häufiger Männer treffen, sind sie auch eine wichtige Todesursache für Frauen. Herzkrankheiten und Schlaganfälle passieren durchschnittlich eher Männern, und weil sie häufiger rauchen, tritt Lungenkrebs häufiger auf – es ist also einfacher, männliche Versuchspersonen zu rekrutieren.

*Maren Urner & Katharina Wiegmann*

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)





# Quellen und weiterführende Links

- #1** Die erste Tampon-Werbung in Deutschland erzählt Bände (auch über  
 kulturelle Unterschiede)  
[https://www.youtube.com/watch?v=m\\_f2uyx8P3A](https://www.youtube.com/watch?v=m_f2uyx8P3A)
  
- #2** Auch heute fließt auf die Binde in der Werbung eine fast glänzende blaue  
 Flüssigkeit  
<https://www.youtube.com/watch?v=7Z685tVcnuM>
  
- #3** Studie zu Menstruationsmustern (englisch, 2012)  
 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3299419/>
  
- #4** Hier findest du eine Liste der häufigsten PMS-Beschwerden  
- [https://www.frauenaerzte-im-netz.de/de\\_preamenstruelles-syndrom-beschwerden\\_1094.html](https://www.frauenaerzte-im-netz.de/de_preamenstruelles-syndrom-beschwerden_1094.html)
  
- #5** Möglicherweise spielen individuelle Hormonwirkungen bei PMS eine Rolle  
 (englisch, 2003)  
<https://www.aafp.org/afp/2003/0415/p1743.html>
  
- #6** Über das Wundermittel »Bewegung« habe ich (Maren Urner) hier bereits  
 geschrieben  
<https://perspective-daily.de/article/112/>
  
- #7** Nach diesem Text schläfst du besser – versprechen Katharina Lüth und  
 Dirk Walbrühl  
<https://perspective-daily.de/article/357>

*Maren Urner & Katharina Wiegmann*

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)

- #8** Meta-Studie zur Prävalenz von PMS weltweit (englisch, 2014)  
 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3972521/pdf/jcdr-8-106.pdf>
- #9** Bericht über eine Firma in Bristol (englisch)  
- <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/mar/02/uk-company-introduce-period-policy-female-staff>
- #10** Der Standard berichtet über den Gesetzentwurf  
- <http://derstandard.at/2000055291702/Italien-Politikerinnen-fordern-Menstruationsurlaub>
- #11** CBC über Pro und Kontra (englisch)  
- <http://www.cbc.ca/radio/thecurrent/the-current-for-june-14-2017-1.4158414/should-women-get-paid-menstrual-leave-1.4158421>
- #12** Kommentar zum »Menstruationsurlaub« beim Bayerischen Rundfunk  
- (2017)  
<http://www.br.de/puls/themen/leben/menstruationsurlaub-100.html>
- #13** The Guardian über Asiens »Period Policies« (englisch, 2016)  
 <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/mar/04/period-policy-asia-menstrual-leave-japan-women-work>
- #14** Warum uns die Mehrwertsteuer nicht wurst sein sollte, erklärt Frederik v. Paepcke hier  
 <https://perspective-daily.de/article/244>
- #15** Zeit Online fasst das Thema in einem Video zusammen (2016)  
 <http://www.zeit.de/video/2016-11/5224502576001/steuern-wenn-die-periode-luxus-ist>
- #16** Kampagnen-Website BloodyLuxuryTax  
- [http://www.bloodyluxurytax.de/index\\_de.html](http://www.bloodyluxurytax.de/index_de.html)

*Maren Urner & Katharina Wiegmann*

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)









- #17** Kostenlose Hygieneprodukte gibt ein Pilotprojekt in Schottland aus –  
- Bericht bei der Huffington Post (englisch)  
[https://www.huffingtonpost.com/entry/scotland-to-give-low-income-women-free-menstrual-products-in-new-pilot-initiative\\_us\\_59662343e4b005b0fdca0697](https://www.huffingtonpost.com/entry/scotland-to-give-low-income-women-free-menstrual-products-in-new-pilot-initiative_us_59662343e4b005b0fdca0697)
- #18** Aktuelle Zahlen zum Milliardenmarkt von  
 Einweg-Menstruationsprodukten (englisch, 2017)  
[https://www.nonwovens-industry.com/contents/view\\_breaking-news/2017-10-12/study-tracks-global-sanitary-pad-market/13575](https://www.nonwovens-industry.com/contents/view_breaking-news/2017-10-12/study-tracks-global-sanitary-pad-market/13575)
- #19** Übersicht zur Menstruation in der taz (2017)  
 <http://www.taz.de/!5434663/>
- #20** Auf diese Zahl kommt dieses Wikibook zu alternativer  
 Menstruationshygiene  
[https://de.wikibooks.org/wiki/Alternative\\_Menstruationshygiene/\\_Hygieneartikel/\\_Konventionelle\\_Artikel/\\_Tampons](https://de.wikibooks.org/wiki/Alternative_Menstruationshygiene/_Hygieneartikel/_Konventionelle_Artikel/_Tampons)
- #21** Öko-Test-Ergebnisse von Tampons (2009)  
 <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tampons-giftig-ia-02.pdf>
- #22** Eine junge Frau probiert zum ersten Mal eine Menstruationstasse aus  
 (englisch, 2017)  
[https://youtu.be/fpBku\\_K\\_hzE?t=2m19s](https://youtu.be/fpBku_K_hzE?t=2m19s)
- #23** Studie zur Sicherheit und Hygiene von Menstruationstassen (englisch,  
 2011)  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3036176/pdf/jwh.2009.1929.pdf>
- #24** Artikel im Guardian zu nachhaltigen Menstruationsprodukten (englisch,  
 2015)  
<https://www.theguardian.com/sustainable-business/2015/apr/27/disposable-tampons-arent-sustainable-but-do-women-want-to-talk-about-it>

*Maren Urner & Katharina Wiegmann*

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)

- #25** Statement von Kiran Gandhi zu ihrem Marathonlauf (englisch, 2015)  
 <http://www.dazeddigital.com/artsandculture/article/25908/1/why-i-ran-for-26-miles-on-my-period>
- #26** Hier geht's zur Website von Thinx (englisch)  
- <https://www.shethinx.com/>
- #27** Hier geht's zum Report (englisch, 2014)  
 <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002267/226792e.pdf>
- #28** Bericht des amerikanischen Radiosenders npr (englisch)  
- <https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2016/05/10/476741805/what-kenya-can-teach-the-u-s-about-menstrual-pads>
- #29** Human Rights Watch über Menstruationshygiene als Menschenrecht  
- (englisch)  
<https://www.hrw.org/news/2017/08/27/menstrual-hygiene-human-rights-issue>
- #30** Hier schreibt Han Langeslag über den sogenannten Effektiven Altruismus  
 <https://perspective-daily.de/article/104>
- #31** Bericht zum Ausmaß und zur Bedeutung von »männerlastiger« Forschung  
 (englisch, 2014)  
[http://www.brighamandwomens.org/Departments\\_and\\_Services/womenshealth/ConnorsCenter/Policy/ConnorsReportFINAL.pdf](http://www.brighamandwomens.org/Departments_and_Services/womenshealth/ConnorsCenter/Policy/ConnorsReportFINAL.pdf)
- #32** Über unser falsches Bild von Depressionen schreibt hier Gastautorin Maria  
 Müller  
<https://perspective-daily.de/article/307>
- #33** Studie, die mit dem Vorurteil aufräumt, Frauen könnten während ihrer  
 Tage schlechter denken (englisch, 2017)  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2017.00120/full>

*Maren Urner & Katharina Wiegmann*

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)

- #34** Der »Health Revitalization Act« der NIH ruft zu einer höheren  
Frauenquote bei Probanden auf (englisch, 1993)  
<https://orwh.od.nih.gov/resources/pdf/NIH-Revitalization-Act-1993.pdf>
- #35** Studie zum »Gender Bias« in der Forschung (englisch, 2007)  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1761670/>
- #36** Hier kannst du das blutige Trump-Porträt von Sarah Levy bestaunen  
- (englisch)  
<https://tinyurl.com/y9docckd>
- #37** Hier geht's zum »Menstruations-Blues« – mit Glitzer-Blut und  
- Vulva-Kostüm (englisch, 2016)  
[https://www.youtube.com/watch?v=TMJvGmLe\\_gw](https://www.youtube.com/watch?v=TMJvGmLe_gw)

*Maren Urner & Katharina Wiegmann*

Wetten, dass du auch keine Ahnung von Menstruation hast?

[perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1](https://perspective-daily.de/article/417/HtHVqzW1)