GIFTFREIE MENSTRUATION

gesund
ökologisch
plastikfrei

wecf

IMPRESSUM

Giftfreie Menstruation - gesund, ökologisch und plastikfrei

Women Engage for a Common Future e.V.,
WECF e.V., Sankt-Jakobs-Platz 10, 80331 München

Redaktion: Johanna Hausmann, Katharina Pappenberger, Katrin Auernhammer, Hanna Mertes, Dr. Flora Kühne, Annemarie Mohr (V.i.S.d.P)
Wissenschaftliche Beratung: Dr. Silvia Pleschka, Susanne Smolka (PAN Germany)
Gestaltung: Anja Wesner
Kontakt: wecf@wecf.org

Die Inhalte dieser Broschüre sind angelehnt an die Veröffentlichung "Toxic free periods", eine Veröffentlichung von WECF International (NL) in Zusammenarbeit mit PGL – Partners for a Healthy Living Environment (PGL). Autorin: Chantal Van den Bossche

WECF (Women Engage for a Common Future e.V.) ist ein Netzwerk von 150 Frauen- und Umweltorganisationen in 50 Ländern, das sich seit mehr als 25 Jahren für eine gesunde Umwelt einsetzt. Das Ziel von WECF ist es, die weibliche Führungsrolle und die Gleichstellung der Geschlechter im Bereich der Nachhaltigkeit zu stärken. Eine nachhaltige Entwicklung, Klima- und Umweltschutz und eine giftfreie Zukunft sind unsere Schwerpunktthemen, mit Fokus auf die feministische Perspektive. Mit unseren Aktivitäten im Bereich Capacity Building, Einflussnahme auf die Politik und Bewusstseinsbildung stärken wir die Position von Frauen weltweit.

Diese Broschüre wurde vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit, und Verbraucherschutz – BMUV und dem Umweltbundesamt gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt liegt bei WECF. Für Inhalte von Veröffentlichungen Dritter, die wir als Link nennen, übernehmen wir keine Haftung.

Umwelt Bundesamt

Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

Eine Publikation im Rahmen des WECF Programms ChemFem ©2022

INHALT

1. **Warum diese Broschüre? Ein Vorwort** 4
2. **#MenstruationMatters - Periode ist wichtig** 7
3. **Menstruationsartikel unter die Lupe genommen** 10
   a. Die Produkte: Tampons, Binden, Menstruationstassen 11
   b. Die Grundmaterialien: Kunststoffe, Baumwolle, Viskose, Silikon 13
   c. Chemische Zusatzstoffe: Weichmacher, Duftstoffe, Flammschutzmittel, Bleichmittel, Biozide 15
4. **#ToxicFree - Gesundheit im Fokus** 18
   a. Schadstoffe in Menstruationsprodukten 20
   b. Hormonell wirksame Chemikalien (EDCs) #EDCfree 22
5. **#BreakFreeFormPlastic - Das Müllproblem** 27
   a. Was passiert mit meinen benutzten Tampons und Binden? 28
   b. Einwegprodukte vermeiden – Abfall reduzieren 30
6. **#PeriodChallenge - Nachhaltige Alternativen** 31
   a. Die Öko-Bilanz 32
   b. Nachhaltige und gesunde Alternativen 32
   c. Vorteile alternativer Menstruationsprodukte? 37
7. **#MenstruationTransition –Nationale und internationale Regulierungen** 38
8. **Das Recht auf Information** 42
9. **WECF - wir engagieren uns für eine giftfreie und sichere Menstruation** 44
   a. Gendergerechte Chemikalienpolitik und Chemikalien in Produkten (CiP) 45
   b. WECF und WASH, Plastic and Toxic Free Period, Nestbau.info 46

Unser Tipp: Weitere Informationen 48

Fußnoten 49

1

Ein Vorwort

Warum diese Broschüre?

Menstruation ist etwas ganz Natürliches. Und etwas Positives. Auch wenn sie manchmal anstrengend, lästig oder schmerzhaft sein kann. Die Menstruation ist ein Zeichen von Reife und Fruchtbarkeit. Sie ermöglicht es, Kinder zu bekommen. Leider ist die Menstruation als solches nach wie vor mit Scham behaftet und als Gesprächsthema tabu.

Das gleiche gilt für Menstruationsprodukte. Und davon verbrauchen Menstruierende eine ganze Menge: Summa summarum verbrauchen Menstruierende während ihres Lebens durchschnittlich 180 Kilogramm an Menstruationsprodukten. Damit ist offensichtlich, dass allein die schiere Menge ein Problem ist – auf alle Fälle für die Umwelt. Weniger offensichtlich, aber genauso wichtig: Menstruationsprodukte sind auch ein Problem für unsere Gesundheit. Menstruationsprodukte bestehen teilweise bis zu 90 Prozent aus Erdölkunststoffen und können gefährliche Chemikalien wie BPA, BPS, Phthalate, Parabene, Dioxine usw. enthalten, die in wissenschaftlichen Studien unter anderem mit Hormonstörungen und zahlreichen anderen Krankheiten in Verbindung gebracht werden.

Ein besserer Zugang zu sicheren, unbedenklichen, am besten wiederverwendbaren, Produkten sowie mehr Information können diese Situation verbessern. Welche Produkte wir verwenden und wie wir sie entsorgen, hängt neben der Erschwinglichkeit auch von der Verfügbarkeit ab und davon, ob Menstruierende stigmatisiert werden. Dass Menstruationsprodukte in großen Mengen schadstoff- und kunststoffhaltige Abfälle verursachen, darf nicht auf Frauen, Mädchen und Menschen, die menstruieren, abgewälzt werden. Hier sind andere Akteur*innen in der Verantwortung.

Wir können das Blatt wenden

Mit dieser Publikation informieren wir und wollen so die Verwendung von nachhaltigeren, unbedenklichen und günstigeren alternativen Menstruationsprodukten fördern. Wir setzen uns ein für mehr Offenheit, mehr Fakten und mehr Wissen zum

Thema Menstruation. Fragen, wie sich Menstruationsprodukte auf die Gesundheit und die Umwelt auswirken und welche Aspekte sozialer Gerechtigkeit zu berücksichtigen sind, sind uns besonders wichtig.

#HealthNotHygiene
Wir wählen für unsere Arbeit den Begriff Menstruationsgesundheit (Menstrual Health) statt Menstruationshygiene (Menstrual Hygiene), weil das Wort „Hygiene" Stigmata hervorruft, die wir loswerden wollen. Sprache hat einen großen Einfluss auf unser Empfinden, Denken und Handeln. Wenn wir also die Tabus rund um die Periode brechen wollen, steht die Verwendung eines neuen, positiv besetzten Begriffs am Anfang.

Euer WECF-Chemikalien Team

Ein **inklusiver Sprachgebrauch** ist uns wichtig. Daher benutzen wir die Bezeichnung "Menstruierende Person", um darauf aufmerksam zu machen, dass nicht nur Frauen eine Menstruation haben, sondern auch Menschen, die sich einem anderen bzw. keinem sozialen Geschlecht zuordnen. Damit wollen wir die vielfältigen Erfahrungen und Identitäten von FLINTA* Personen anerkennen.

Das Akronym **„FLINTA*"** steht für Frauen, Lesben, Inter, Nichtbinäre, Trans und Asexuelle Personen. FLINTA* benennt alle Personen, die aufgrund ihrer geschlechtlichen Identität strukturell diskriminiert werden.

#MenstruationMatters – Periode ist wichtig

#Healthy Period - Das Recht auf eine gesunde Menstruation

In Deutschland wird dem Thema Periode weder in der Öffentlichkeit noch in der Politik besonders viel Aufmerksamkeit entgegengebracht. Das gleiche gilt für die Gesundheits- und Umweltprobleme, die mit der Verwendung von Perioden-produkten verbunden sind. So überrascht es nicht, dass es zum Thema Menstruation und Menstruationsprodukte selbst ein großes Wissensdefizit gibt. Drei von vier Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren sagen, dass sie zu wenig über die Menstruation wissen.[1] Zuhause und in der Schule werden nur wenig oder gar keine Informationen über diesen natürlichen Zyklus vermittelt. Viele Menschen assoziieren die Menstruation mit Schmerz, negativen Begleiterscheinungen, mit Verheimlichung und Schmutz.

Informationen über Menstruationsprodukte, zum Beispiel, woraus diese bestehen, ob sie unsere Gesundheit aufgrund ihrer Inhaltsstoffe beeinträchtigen, wie sie entsorgt werden, ob sie die Umwelt belasten usw. müssen oft erst mühsam zusammengetragen werden. Und wird über die Menstruation gesprochen, so bedeutet das noch lange nicht, dass sie kein Tabu mehr ist. Den meisten Menschen sind Gespräche über „die Tage" unangenehm. #PeriodPositivity ist noch keine Selbstverständlichkeit.

#SmashTheTaboo - Reden wir darüber

Die Art und Weise wie Menstruationsprodukte beworben, verkauft, verwendet und weggeworfen werden, hält uralte Tabus aufrecht. Die „Hygieneindustrie" trägt dazu bei, die Menstruation als Tabuthema zu behandeln und auch die Werbung bleibt schambehaftet und zielt auf das Unsichtbar-machen der Periode ab. Im Laufe unserer Recherche hatten wir immer wieder Probleme, seriöse Quellen und Studien zum Thema Menstruationsgesundheit zu finden. Die Daten und Erkenntnisse reichen oftmals nicht aus, um zuverlässige Hinweise und Empfehlungen geben zu können. Generell gibt es zu wenige

frauen- und genderspezifische Daten. Dass das auch für das Thema Menstruation gilt, ist für uns nicht überraschend. Zu lange wurde – und wird – die Menstruation als ein unangenehmes, rein privates Thema angesehen, über das besser nicht gesprochen wird.
Es ist Zeit, das zu ändern. Wir möchten das Thema Menstruationsgesundheit an sich und verschiedene Aspekte, die es mit sich bringt, enttabuisieren und positiv angehen. Wir zeigen die Qualität der Menstruationsprodukte und die damit verbundenen gesundheitlichen und ökologischen Aspekte auf für ein rundum gutes und natürliches Gefühl, für unsere Gesundheit und für unsere Umwelt.

3

Menstruations-produkte unter die Lupe genommen

Wie sind Menstruationsprodukte aufgebaut, wie viele verschiedene Inhaltsstoffe enthalten sie? Wisst ihr das? Oder gehören sie zu dieser Art von Produkten, die zahlreich verwendet werden, über die Verbraucher*innen sich aber kaum Gedanken machen? Wahrscheinlicher ist es, dass bisher eher der Tragekomfort und die Sicherheit im Vordergrund der Überlegungen standen. Doch auch hier beginnt sich das Blatt langsam zu wenden. Und das ist auch notwendig.

Sowohl die Verpackungen der Menstruationsprodukte als auch die Materialien, die z.B. zu einem Tampon oder einer Binde verarbeitet werden, können Stoffe beinhalten, die für unsere Gesundheit und für die Umwelt bedenklich sind. Menstruationsprodukte sind entweder vollständig aus Kunststoff oder aus einer Mischung aus Naturmaterialien wie Baumwolle oder Viskose und Kunststoffen hergestellt. Meist sind sie einzeln in Plastik verpackt und enthalten synthetische Chemikalien wie Bisphenole, Duftstoffe etc. Tampons können zusätzlich mit Applikatoren ausgerüstet sein, die häufig Phthalat-Weichmacher enthalten.

Die Produkte: Binden, Tampons, Menstruationstassen

Kaum zu glauben: Wie bei vielen anderen Produkten sind auch Hersteller*innen von Menstruationsbinden und Tampons nicht dazu verpflichtet, die Inhaltsstoffe zu veröffentlichen. Im Fokus steht die Funktionalität der Produkte: dass eine Binde das Blut gut aufnimmt, ein Tampon nicht ausläuft, unangenehme Gerüche verhindert werden und alles sanft zur Haut ist. Wir schauen deshalb genauer hin, wie die Produkte aufgebaut sind und was in ihnen steckt.

Binden

Damit eine Binde nicht ausläuft, hat sie mehrere Schichten mit unterschiedlichen Funktionen. Die oberste Schicht besteht aus Polyethylen (PE), Polypropylen (PP), Polyester (allesamt Kunststoffe) und/oder Baumwolle. Einige Produkte enthalten in der obersten Schicht zusätzlich geruchsneutralisierende Duftstoffe. Die darunterliegende, zweite Schicht soll das Aus-

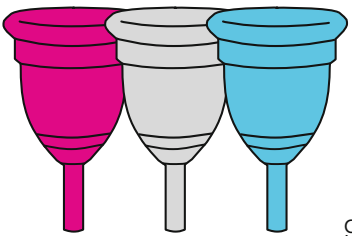
laufen verhindern und das Blut in das Zentrum der Binde leiten. Diese Schicht wird aus Polyethylen, Polyester, und/oder Polypropylen (also wiederum Kunststoffe) oder Zellulose (Pflanzenfasern) hergestellt. Für den Kern einer Menstruationsbinde werden Zellulosefasern verwendet, ein sogenannter Flockenzellstoff, oder Baumwolle. Manchmal enthält diese Schicht super-absorbierende Polymere (SAP), also Körner aus Kunststoff, die sich bei Kontakt mit Feuchtigkeit zu einer Art Gel ausdehnen. Außerdem enthält der Kern Emulgatoren oder hydratisierende Substanzen, die dafür sorgen, dass die Flüssigkeit in den äußeren Schichten gehalten wird. Darunter befindet sich ein Silikonpapier oder eine Polyethylen-/Polypropylen-Schicht, die feuchtigkeitsundurchlässig ist und das Auslaufen verhindert. Die unterste Schicht ist schließlich der Kleber, der dafür sorgt, dass die Binde an der Unterwäsche haftet. Zusammengefasst: Eine Binde kann aus bis zu 90 Prozent Plastik bestehen.

Tampons

Tampons bestehen aus einem Kern aus Viskose (Holzzellstoff) und/oder aus Baumwolle. Für die durchlässige Außenschicht wird PE (Polyethylen) und/oder PP (Polypropylen) oder eine zusätzliche Schicht aus Baumwolle verwendet. Der Faden besteht aus Polyester, Polypropylen, Baumwolle und/oder Viskose (Zellulose als Ausgangsstoff). Die äußere, weichere Schicht sorgt dafür, dass das Blut absorbiert wird und erleichtert gleichzeitig das Einführen und Herausnehmen. Tampons werden meist einzeln verpackt, in Kunststoff oder Biokunststoff.

Menstruationstassen

Menstruationstassen sind plastikfreie und wiederverwendbare Monatsartikel. Sie sind, da mehrmals verwendbar, kostengünstig und verfügen im Gegensatz zu den Einwegprodukten über einen langen Produkt-Lebenszyklus. Menstruationstassen (manchmal auch Menstruationskappen, Menstruationscups oder kurz MensCups genannt) werden größtenteils aus medizinischem



Silikon oder für medizinische Zwecke zugelassenen thermoplastischen Elastomeren (TPE) oder Kautschuk hergestellt. Die Materialien werden gefärbt und mit Weichmachern flexibel gemacht. Hierzu hat die Stiftung Warentest getestet und keine Auffälligkeiten gefunden.[2]

Die Grundmaterialien: Kunststoffe, Baumwolle, Viskose, Silikon

Kunststoffe

Kunststoff bzw. Plastik wird aus Erdöl hergestellt. Eine Binde kann, wie schon gesagt, aus bis zu 90 Prozent Kunststoff bestehen, der Rest ist Zellulose. Tampons enthalten weniger Plastik und setzen sich aus einer Mischung aus Kunststoff, Baumwolle und Viskose zusammen. Polyethylen (PE) und Polypropylen (PP) sind dabei die meistverwendeten Kunststoffe. Auch die Rückholschnur am Tampon besteht meistens aus Plastik.

Plastik ist ein vielseitig verwendbares, sehr langlebiges und kostengünstiges Material. Es wird in der Umwelt quasi nicht abgebaut, sondern zerfällt am Ende seines Lebenszyklus in immer kleinere Stücke. Sind die Plastikteilchen kleiner als fünf Millimeter, sprechen wir von Mikroplastik. Untersuchungen zufolge findet sich Mikroplastik mittlerweile in allen Umweltkompartimenten, also in Boden, Luft und Wasser, an Stränden und im Meer. Dorthin gelangt es aufgrund der Zersetzung von Plastik oder z. B. als Rückstand vom Waschen synthetischer Stoffe in Waschmaschinen, wo sich Mikroplastikteilchen lösen und ins Abwasser gelangen. Manchen Produkten wie Kosmetika oder Reinigungsmittel wird Mikroplastik auch absichtlich hinzugefügt, um bestimmte Effekte zu erzielen. Das heißt, wir atmen Mikroplastik ein, nehmen es über Nahrungsmittel auf oder es gelangt mit der Kosmetik über die Haut in unseren Körper.

Welche Folgen Mikroplastik möglicherweise auf unsere Gesundheit und die Umwelt hat, ist noch nicht ausreichend erforscht. Klar ist inzwischen jedoch, dass es die Tierwelt, inklusive Wassertiere, gefährdet und die Artenvielfalt beeinträchtigt.

Der bloße Austausch von Plastik gegen biologisch abbaubaren Kunststoff ist dabei leider keine Lösung: Auch Biokunststoffe belasten Natur und Umwelt, denn sie können ebenfalls im Meer wie auch im Magen eines Meeresbewohners landen.

Baumwolle

Baumwolle ist weich, atmungsaktiv, saugfähig und im Gegensatz zu Kunststoffen ein natürliches Material. Ihr Anbau verschlingt jedoch viel Fläche und Wasser. Wenn die Baumwolle nicht ökologisch angebaut wird, werden meist in beträchtlichem Maß giftige Pestizide eingesetzt. Diese verunreinigen das Trinkwasser im Anbaugebiet und führen bei der lokalen Bevölkerung zu ganz unterschiedlichen Gesundheitsproblemen. Frauen sind besonders betroffen, sie machen einen großen Anteil der Arbeiter*innen in der Landwirtschaft aus und sind daher den Pestiziden, oft auch während der Schwangerschaft und Stillzeit, besonders stark ausgesetzt.

In geringen Mengen wurden Pestizidrückstände aus dem Baumwollanbau auch in Tampons gefunden, die die Vaginalflora schädigen können. Der Kauf von Tampons, die beispielsweise aus Biobaumwolle hergestellt werden, ist daher ein Schritt in die richtige Richtung und Tampons aus Biobaumwolle sind immer häufiger in den Verkaufsregalen zu finden. Ein Kaufanreiz ist daher nicht nur unsere eigene Gesundheit, sondern auch die der Baumwollarbeiter*innen in anderen Teilen der Welt, damit diese unter gesünderen Bedingungen und ohne Pestizideinsatz arbeiten können. Stand heute (2022) liegt der Bio-Baumwollanteil weltweit bei circa 3%.

Viskose

Viskose ist eine künstlich hergestellte Faser auf Basis von Zellulose, einem natürlichen Rohstoff, der z.B. aus Bambus oder Eukalyptusholz gewonnen wird. Obwohl Viskose einen ebenso natürlichen und pflanzlichen Ursprung wie Baumwolle hat, ist ihr Image meist schlechter, da sie industriell verarbeitet wird. Da Viskose sehr saugfähig ist, wird sie auch zur Herstellung von Tampons verwendet und verleitet manche, einen solchen Tampon stundenlang zu tragen. Warum dies nicht ratsam ist, wie in den Gebrauchsanweisen vermerkt, haben wir im Kapitel #ToxicFree zusammengefasst.

Silikone

Silikone sind stark und flexibel – was erklärt, warum z.B. Menstruationstassen aus Silikon bestehen. Silikone werden aus dem Element Silizium, das sich in Sand befindet, hergestellt und mithilfe von Sauerstoff aus diesem herausgelöst. Damit gehören Silikone zu den synthetischen, künstlich produzierten Materialien. Zwischen den einzelnen, in der Industrie verwendeten, Silikonen bestehen große Qualitätsunterschiede. Um sicherzugehen, dass Silikonprodukte keine bedenklichen Kunststoffe enthalten, sollten diese aus 100 Prozent Silikon bestehen. Der Silikongehalt muss auf der Verpackung vermerkt sein. Während viele der marktfähigen Menstruationstassen zu 100 Prozent aus medizinischem Silikon hergestellt sind, wurden in manchen Endprodukten bestimmte zyklische Siloxane wie D4 gefunden, ein silikonbasiertes Additiv, das von der Europäischen Chemikalienagentur (ECHA) als besonders besorgniserregend eingestuft wird.[3]

Chemische Zusatzstoffe: Weichmacher, Duftstoffe, Flammschutzmittel, Bleichmittel, Biozide

Weichmacher

Damit Kunststoffe die gewünschten Materialeigenschaften bekommen, werden ihnen sogenannte Additive zugesetzt, dazu gehören z.B. Weichmacher, die Kunststoffe biegsamer machen. Sie finden sich deshalb z. B. auch in Menstruationsprodukten, in den Klebestreifen von Einlagen oder in den Applikatoren für Tampons. Problematisch ist, dass Phthalat-Weichmacher, aber auch andere Kunststoffinhaltsstoffe wie **Bisphenol A, Bisphenol S** und andere **Bisphenole** hormonell wirksam sein können. Sie zählen damit zur Gruppe der sogenannten **Endokrinen Disruptoren**, auch **EDCs** (endocrine disrupting chemicals) genannt. Hormonell wirksame Chemikalien können körpereigene Hormonfunktionen stören und somit das Risiko für hormonell bedingte Krebsarten wie Brust- und Prostatakrebs erhöhen oder zu Fruchtbarkeitsstörungen führen. Dieser Schadstoffgruppe haben wir unter #EDCfree ein eigenes Kapitel gewidmet.[4]

Duftstoffe

Viele Menstruationsprodukte enthalten Duftstoffe, um unangenehme Gerüche zu verhindern. Der direkte Kontakt mit dem sensiblen Milieu der Vaginalflora ist problematisch. Manche der Duftstoffe können Allergien oder auch Hautirritationen auslösen. Einige Duftstoffe werden darüber hinaus als krebserregend (karzinogen), neurotoxisch, hormonell wirksam und reprotoxisch (fortpflanzungsschädigend) charakterisiert. Manche Duftstoffe, wie Moschusverbindungen oder Lysmeral, sind sehr langlebig und konnten in Muttermilch sowie in Blutproben von Jugendlichen[5] nachgewiesen werden.

Bromierte Flammschutzmittel

Obwohl der Name auf andere Verwendungsbereiche schließen lässt: Tatsächlich werden bromierte Flammschutzmittel (BFRs) auch Tampons zugesetzt. Hauptsächlich finden wir Flammschutzmittel in aus Plastik hergestellten Produkten, die hitzebeständig und schwer entflammbar sein sollen, z.B. Elektronikgeräte, synthetische Schaumstoffe, Textilien und Möbel. Die Menge an BFRs in der Umwelt nimmt stetig zu, Rückstände finden sich u.a. in der Muttermilch. Die gesundheitlichen Folgen sind bisher nicht ausreichend untersucht. Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen BFRs und neurologischen Störungen. Vermutet werden auch negative Effekte auf Schilddrüsenhormone und auf das sich entwickelnde Immunsystem von Kindern. Sensible Bevölkerungsgruppen wie Kinder oder Schwangere reagieren besonders empfindlich auf eine Belastung mit Flammschutzmitteln. Mehr Informationen zu BFRs findet Ihr bei CHEMTrust[6] und Breast Cancer UK[7].

Bleichmittel

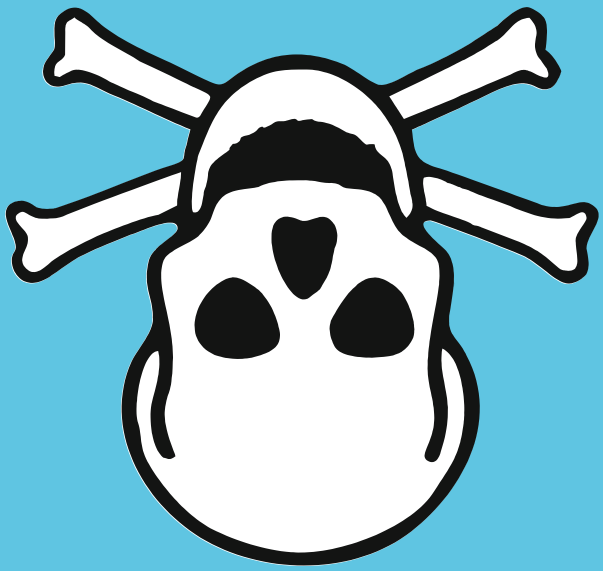
Damit Tampons die helle Farbe bekommen, die wir gewohnt sind, werden die im Tampon eingesetzten Rohstoffe gebleicht. Bis in die 90er Jahre wurde Chlorgas zum Bleichen verwendet. Dabei entstand das bekanntermaßen krebserregende und höchst schädliche Dioxin. Heutzutage werden daher Binden und Tampons mit Wasserstoffperoxid gebleicht. Die stabile Flüssigverbindung aus Wasserstoff und Sauerstoff (H^2O^2) gilt in hochverdünnter Form als unbedenklich. Auf Nummer sicher gehen Benutzer*innen von Tampons aus Bio-Baumwolle, ungebleicht.

Biozide

“Keine Angst vor Gerüchen” – viele Hersteller*innen werben mit antibakterieller Wirkung ihrer Menstruationsprodukte. Antibakteriell bedeutet hier jedoch den Einsatz von Bioziden, also Pestiziden, die als Zellgifte antimikrobiell wirken und geruchsbildende Bakterien abtöten bzw. deren Vermehrung hemmen sollen. Oft kommen in Menstruationsprodukten reaktive Silberverbindungen, wie z.B. Silberchlorid und Silberpulver als Biozide zum Einsatz. Biozid haltige Menstruationsprodukte können die natürliche Hautflora beeinträchtigen, zudem gibt es bereits Hinweise auf sich bildende Bakterienresistenzen. In der EU ist der Einsatz von Bioziden derzeit erlaubt, weil es eine Übergangsregelung gibt, die es zulässt, Biozide bis zu ihrer ersten amtlichen Genehmigungsentscheidung nach dem EU-Biozidrecht weiter zu vermarkten und einzusetzen.[8]

4

#ToxicFree – Gesundheit im Fokus



Ein Kennzeichen unseres modernen Lebens ist der Einsatz von vielen Chemikalien. Circa 100.000 Chemikalien sind in Europa auf dem Mark, weltweit ist von bis zu 350.000[9] die Rede. Sie finden sich in allen möglichen Produkten und Anwendungen. Die meisten von ihnen sind leider nicht auf ihre Gesundheits- und Umweltgefährlichkeit getestet. Wissenschaftlich ist jedoch belegt, dass viele von ihnen gesundheitsschädlich sind. Umso problematischer ist es, dass wir mit vielen dieser Schadstoffe tagtäglich aus unterschiedlichen Quellen in Kontakt kommen und diese aufnehmen. Dies geschieht oftmals, ohne dass wir es wissen, weil Inhaltsstoffe nicht angegeben sein müssen, Warnhinweise fehlen und häufig einfach das Bewusstsein nicht vorhanden ist. Zu breit sind die unterschiedlichen Einsatzfelder, „zu normal" ist die Produktherstellung mithilfe von Chemikalien in unserer heutigen Zeit und zu unbedarft unser Umgang damit. Sprechen wir über Chemikalien und Menstruationsprodukte, so sollten wir uns darüber im Klaren sein, dass Chemikalien, die die Haut und Schleimhäute durchdringen, direkt in den Blutkreislauf gelangen. Eine umfassende Erforschung der gesundheitlichen Folgen der entsprechenden Exposition ist daher absolut notwendig, heute mehr denn je.

Schadstoffe in Menstruationsprodukten

Sowohl der "Chem Fatal Report: Potential Health Effects of Toxic Chemicals in Feminine Care Products[10]", veröffentlicht von Women's Voices for the Earth im Jahr 2013, als auch die Veröffentlichungen unserer Partnerorganisation Women Environmental Network (WEN) UK[11] zeigen, dass die Liste der schädlichen Substanzen, die u.a. in Tampons oder Menstruationsbinden zu finden sind, sehr lang ist. Die staatliche französische Agentur für Lebensmittel, Umwelt und Arbeitsschutz (ANSES, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) wurde 2017 von den französischen Ministerien für Gesundheit und Wirtschaft beauftragt, die Sicherheit von Menstruationsprodukten (Tampons, Binden, Slipeinlagen und Menstruationstassen) zu bewerten[11, 12, 13].

Die Expert*innengruppe stellte fest, dass es für die Zusammensetzung, Herstellung oder Verwendung von Menstruationsprodukten keine spezifischen Anforderungen gibt. Außerdem hat das Expert*innenkomitee festgestellt, dass viele schädliche Substanzen – mit Ausnahme von Duftstoffen, Farbstoffen und Weichmachern – den Endprodukten nicht absichtlich zugesetzt wurden, sondern als Verunreinigung während des Produktionsprozesses in die Produkte gelangen oder aus den verwendeten Rohstoffen stammen. Die Expert*innen von ANSES empfehlen daher, die Qualität der Produkte zu erhöhen und deren Belastung mit schädlichen Chemikalien zu minimieren oder bestenfalls vollständig zu eliminieren. Dies gilt besonders für die sogenannten CMR-Substanzen, die karzinogene (krebserregende), mutagene (genschädigende) und reprotoxische (fruchtbarkeitsstörende) Eigenschaften besitzen. Ebenso bezieht sich die Forderung auf Chemikalien mit hormonwirksamen Eigenschaften (EDCs). Leider hatten die Empfehlungen der ANSES lediglich auffordernden und keinen regulatorischen Charakter.

Im Auftrag der jeweiligen Regierungsbehörden wurden in Schweden[14] und Dänemark[15] Menstruationsprodukte auf ihre Schadstoffbelastung hin untersucht. Die KEMI- und THINK-Studien zeigen, dass zwar die jeweils gefundenen Schadstoffkonzentrationen unterhalb der gesetzlichen Grenzwerte lagen,

jedoch überraschend viele verschiedene Schadstoffe in den Produkten enthalten waren. Das Gesundheitsbedenkliche daran: Gesetzliche Grenzwerte beziehen sich nur auf eine einzelne Substanz, das gleichzeitige Auftreten verschiedener Schadstoffe wird nicht berücksichtigt. Hinzu kommt, dass wir nicht nur mit den Schadstoffen aus Menstruationsprodukten in Kontakt kommen, sondern auch mit gesundheitsgefährdenden Stoffen aus anderen Alltagsprodukten. Chemikalien können in der Interaktion mit anderen Stoffen anders reagieren als als einzelne Substanz. Die Fachwelt spricht hier vom Cocktaileffekt.

Wie wir wissen, sind die herstellenden Firmen bisher nicht dazu verpflichtet, sämtliche Produktbestandteile offenzulegen. Dazu fehlt es schlicht an nationalen und internationalen Vorschriften. Eine transparente Kennzeichnung der Inhaltsstoffe auf Einwegprodukten existiert bisher nicht für Menstruationsprodukte, was angesichts der Tatsachen, dass Binden und Tampons regelmäßig mit sensiblen Körperstellen in Berührung kommen, sehr bedenklich ist.

Das toxische Schocksyndrom (TSS), was ist das? TSS beschreibt eine seltene, aber lebensbedrohliche Infektion, die auch durch den falschen Gebrauch eines Tampons ausgelöst werden kann. Es ist daher wichtig, Tampons regelmäßig zu wechseln und nicht das gleiche Tampon stundenlang im Körper zu tragen, da so das Bakterienwachstum gefördert wird und bei sehr langem Gebrauch das toxische Schocksyndrom ausgelöst werden kann. Sowohl Tampons als auch eine Menstruationstasse sollten spätestens nach acht Stunden aus dem Körper entfernt und bei Bedarf ersetzt werden.[13]

#EDCfree - Hormonell wirksame Chemikalien (EDCs)

Unter der Vielzahl verschiedener Inhalts- und Zusatzstoffe in Menstruationsprodukten, sind auch Chemikalien, die wie Hormone wirken, sogenannte endokrine Disruptoren (EDCs). Diese können z.B. die hormongesteuerten Abläufe im Körper stören und sich auch im Körper anreichern. Bereits der Verdacht einer solchen Schädigung sollte genügen, um gemäß dem Vorsorgeprinzip solche Substanzen streng zu regulieren und in Menstruationsprodukten ganz zu verbieten.[16]

Auswirkungen von Endokrinen Disruptoren auf die Gesundheit

Viele der in Kunststoffen eingesetzten Chemikalien wie Phthalat-Weichmacher oder Bisphenol A (letzteres ist ein wichtiger Ausgangsstoff in der Kunststoffherstellung), sind hormonell wirksam. Laut der Weltgesundheitsorganisation[17] werden EDCs mit Fruchtbarkeitsstörungen, z.B. Zyklusstörungen und verringerter Spermaqualität, verzögerter oder verfrühter Pubertät bei Mädchen, neurologischen Entwicklungsstörungen bei Kindern, Immunstörungen sowie hormonbedingten Krebserkrankungen in Zusammenhang gebracht. Mehr und mehr Analysen zeigen außerdem einen möglichen Zusammenhang zwischen erhöhter Exposition gegenüber endokrin wirksamen Chemikalien und der Zunahme bestimmter chronischer Erkrankungen und gesundheitlicher Störungen.[18]

EDCs sind bereits in niedrigen Konzentrationen schädlich (Low-Dose-Effekt), sichere Grenzwerte gibt es nicht. Mischungen von Chemikalien (Cocktail-Effekt), denen wir ausgesetzt sind, können gesundheitsschädlicher sein als die Effekte der einzelnen Chemikalie. Wissenschaftlichen Studien zufolge kann die Exposition gegenüber Dioxinen und PCBs (polychlorierten Biphenylen) die Entwicklung von **Endometriose** und **PCOS** (polyzystisches Ovarialsyndrom) begünstigen.[19] Diese Substanzen gelangen auch über die Schleimhäute der Vagina in den Körper. Dioxine sind fettlöslich und können sich im Körper anreichern. Auch Phthalat-Weichmacher, die unter anderem Kunststoffen wie in Tampon-Applikatoren zugesetzt werden, haben eine hormonstörende Wirkung. Wissenschaft-

PRODUKTE	POTENTIELL SCHÄDLICHE INHALTSSTOFFE	GESUNDHEITS-RISIKEN
Tampons	Dioxine, Spuren von Pestiziden und Herbiziden, unbekannte synthetische Duftstoffe und Disulfid (in Tampons aus Viskose)	Krebserregend, Beeinträchtigung der Fruchtbarkeit, homonell störend, menstruationsstörend und allergische Reaktionen.
Binden	Dioxine und Furane, Spuren von Pestiziden und Herbiziden, unbeaknnte synthetische Duftstoffe und selbstklebende Chemikalien wie Methyldibromglutaronitril und BPA, Weichmacher und andere Petrochemikalien.	Krebserregend, Beeinträchtigung der Fruchtbarkeit, homonell störend, menstruationsstörend und allergische Reaktionen.
Inkontinenz-material	Dioxine und Furane, Spuren von Pestiziden, Herbiziden und synthetischen Duftstoffen (Butylphenylmethylpropional, Hydroxyisohexyl 3-Cyclohexylcarboxaldehyd), bestimmte polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), PCB	Krebserregend, homonell störend, allergische Reaktionen.
Feucht-tücher	Methylchlorisothiazolinon, Methylisothiazolinon, Parabene, Quaternium-15, dmdm Hydantoin und unbekannte geruchsbildende Substanzen.	Krebserregend, homonell störend, allergische Reaktionen.

liche Studien zeigen, dass die Exposition gegenüber Phthalaten mit Unfruchtbarkeit in Zusammenhang gebracht werden kann.[20, 21, 22]

Frauen sind aufgrund ihres höheren Fettgehalts im Körper und des unterschiedlichen Hormonsystems empfindlicher für EDCs. Hormonell gesteuerte Entwicklungs- bzw. Lebensphasen wie

#Hormongiftestoppen!
Schutz vor EDCs als politische Aufgabe

Es ist höchste Zeit, EDCs, auch Hormongifte genannt, strenger zu regulieren – auch in Deutschland. Eine wichtige Grundlage für politisches Handeln bietet die EU-Chemikalienstrategie zur Nachhaltigkeit[23], die 2020 veröffentlicht wurde und explizite Schutzmaßnahmen, inklusive strengere Regulierungen von EDCs, fordert.

Nachdem die deutsche Politik lange das Problem ignoriert hat, hat es sich die Bundesregierung der Ampelkoalition nun zum Ziel gesetzt, einen Aktionsplan zum Schutz vor EDCs umzusetzen.

Wir von WECF haben schon vor geraumer Zeit konkrete Forderungen für einen Aktionsplan zum Schutz vor hormonell wirksamen Substanzen erarbeitet und vorgelegt[24], um den Prozess zu beschleunigen.

Wir bleiben dran.

die fetale Entwicklung, Pubertät, Schwangerschaft oder Menopause, sind besonders sensible Zeitfenster. In der Schwangerschaft und beim Stillen geben Mütter ihren Chemikalien-Cocktail an ihr Kind weiter.

Mit Ausnahme einiger weniger Länder ist der politische Handlungswille, EDCs strenger zu regulieren oder gar zu verbieten, eher gering. Deutschland geht hier mit schlechtem Beispiel voran – zumindest bisher. Angesichts der möglichen Gesundheitsfolgen ist dieses politische Nichthandeln aus unserer Sicht besorgniserregend. Sowohl die gesundheitlichen wie auch die seelischen Folgen, z. B. aufgrund eines unerfüllten Kinderwunsches, sind hoch. Auch der finanzielle Schaden ist groß; nach Schätzungen belaufen sich die Behandlungskosten von EDC indizierten Krankheiten in der EU auf bis zu 637 Milliarden Euro jährlich.[25]

Periodenarmut

Ist die Frage nach schädlichen Inhaltsstoffen in Menstruationsprodukten ein Luxusproblem vor dem Hintergrund von Periodenarmut? Für viele Menstruierende sind ein paar Euro im Monat für Tampons (etwa 2–3 Euro) kein Problem. Doch auch bei uns gibt es Menschen, die oft nicht wissen, wovon sie leben sollen. Sie stehen monatlich immer wieder vor der Frage: Essen oder Tampons kaufen? Viele der Frauen, die nicht das Geld für einen Tampon oder ähnliches haben, schämen sich dies zuzugeben und behelfen sich dann anderweitig.[26, 27] „Anderweitig" meint: Socken, Taschentüchern oder Toilettenpapier werden zu Menstruationsprodukten umfunktioniert. Dies kann zu erheblichen gesundheitlichen Schädigungen wie z. B. dem toxischen Schocksyndrom führen oder Infektionen.

Menstruierende geben in ihrem Leben mehr als 20.000 Euro für Menstruationsprodukte aus. Das beinhaltet nicht nur die Produkte, die für die Gesundheit wichtig sind, also Tampons, Menstruationstassen oder Binden, sondern auch Dinge die Menstruierende sich besser fühlen lassen wie Schmerzmittel, Schokolade oder eine Wärmflasche.

Und welchen Einfluss hat z.B. das Leben ohne ein Dach über dem Kopf auf die Menstruation? In Deutschland leben 59.000 Frauen als Obdachlose ohne feste Wohnung[28], wohnungslose Geflüchtete sind dabei nicht berücksichtigt. Wie funktioniert die Menstruationspflege ohne Bad oder fließend Wasser? Welche Produkte benutzen diese Menschen? Wenn überhaupt welche vorhanden sind, Produkte wie die Menstruationstasse oder -schwamm sind zum Beispiel für Wohnungslose keine Alternative, denn oft fehlt der Zugang zu fließend warmen Wasser, was für die sichere Nutzung der Tasse nötig wäre.

Ein Ende der Stigmatisierung des Themas Menstruation ist auch schon aus diesen Gründen wichtig! Wir von WECF fordern, dass Menstruationsprodukte in öffentlichen Einrichtungen von Seiten des Staates kostenlos zur Verfügung gestellt werden, damit eine sichere Menstruation für alle möglich ist. Schottland macht es vor.[29]

Natürlich ist bei Periodenarmut auch an Menschen zu denken, die auf der Flucht sind, in Kriegsgebieten leben oder in armen Ländern ohne Zugang zu sanitären Einrichtungen. In der Regel sind es Mädchen, die beispielsweise während ihrer Periode nicht mehr zur Schule gehen können, weil sanitäre Anlagen fehlen und Menstruationsprodukte Mangelware sind. In diesem Zusammenhang mag die Auseinandersetzung mit Schadstoffen in Produkten manchmal weit weg erscheinen.

Dennoch: Alle Menschen sollten Zugang zu giftfreien Menstruationsprodukten haben – hier und weltweit.

5

#BreakFreeFromPlastic - Das Müllproblem

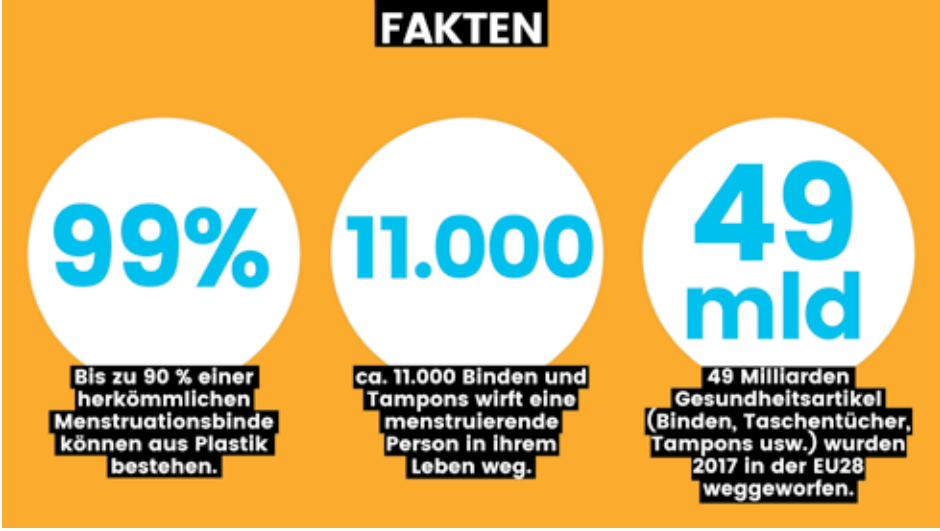
Einwegprodukte für die Menstruation zu benutzen, ist derzeit die gängigste Variante. Einwegmenstruationsbinden und insbesondere Tampons werden in der Werbung als sinnvolle und sichere Produkte gezeigt, die Frauen frei und unabhängig machen. Menstruationsprodukte haben jedoch Auswirkungen auf die Umwelt: Einwegprodukte tragen nicht nur zu steigenden Müllbergen bei, sondern auch zu verstopften Abwasserkanälen und zunehmender Umweltverschmutzung.

Die Statistik zeigt, dass Menstruierende zwischen dem 13. und 49. Lebensjahr durchschnittlich mehr als 2.340 Tage ihre Periode haben. Dabei entsteht eine Menge Müll. Im Durchschnitt sind es 180 Kilogramm Abfall aus Menstruationsprodukten in einem Menstruationsleben.

Was passiert mit meinen benutzten Tampons und Binden?

Gebrauchte konventionelle Tampons und Menstruationsbinden sind nicht recycelbar und müssen in den Restmüll. In jeder Binde (in manchen bis zu 90 Prozent) bzw. in jedem Tampon befindet sich Plastik, im Produkt selbst und/oder in der Verpackung. Es dauert mehr als hundert Jahre, bis die Kunststoffanteile aus einer Menstruationsbinde oder einem Tampon-Applikator abgebaut werden. Damit sind sie umweltbelastender als Alternativen aus Naturstoffen wie Bio-Baumwolle oder Zellstoff oder als wiederverwendbare Menstruationsprodukte. Wirkliche Alternativen, z. B. biologisch abbaubare Produkte, sind jedoch noch immer rar und häufig teurer als konventionelle Hygieneprodukte.

In den letzten Jahren ist das Bewusstsein für die Folgen, die die Herstellung, der Konsum und die Entsorgung von Einwegprodukten mit sich bringen, gewachsen. Einwegprodukte stellen einen großen Anteil der kommunalen Abfallströme. Das führt zu ökologischen, ökonomischen und sozialen Folgen, die beim Thema „Einwegprodukte" bedacht werden müssen. Besonders die Politik ist hier gefragt dem Problem entgegenzuwirken, zum Beispiel, indem sie die Verwendung nachhaltiger Alternativen



fördert. Dies könnte auch zu sinkenden Kosten für die kommunale Abfallentsorgung führen.

Zwar ist in Europa der Markt für wiederverwendbare Menstruationsprodukte in den letzten Jahren allmählich gestiegen, Einwegprodukte dominieren jedoch weiterhin. Obwohl sie einen hohen Plastikanteil haben, sind Einweg-Menstruationsprodukte nicht unter der europäischen Single-Use Plastics Directive[30], kurz SUPs Verordnung, verboten. Dies liegt daran, dass Frauenorganisationen sich gegen ein Verbot eingesetzt hatten, weil sie befürchteten, dass dann Mehrwegprodukte viel teurer und für viele Menstruierende unerschwinglich werden könnten.

Wir von WECF setzen uns dafür ein, biologische und nachhaltige Alternativen nicht zu besteuern, sondern sie im Gegenteil zu fördern. Gemeinsam mit 30 anderen Organisationen fordern wir die Europäische Kommission auf, das Recht auf eine gesunde Menstruation für alle anzuerkennen und zu verankern.[31]

Weitere Infos zu Plastik, Müll oder CO_2-Emissionen finden sich in dem englischsprachigen Report „The Environmental & Economic Cost of Single-Use Menstrual Products, Baby Nappies & Wet Wipes“ von Break Free From Plastic.[32]

Einwegprodukte vermeiden - Abfall reduzieren

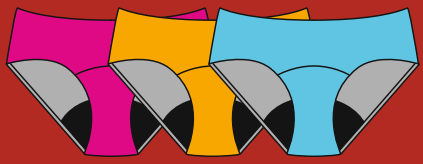
Es ist wichtig, steigende Abfallmengen zu reduzieren. Das ist auch bei Menstruationsprodukten möglich. So verringert zum Beispiel die Verwendung einer einzigen Menstruationstasse die Abfallmenge um 99 % im Vergleich zur Verwendung von Einwegprodukten. Wenn das Angebot an wiederverwendbaren Produkten allen zur Verfügung stünde und bezahlbar wäre und nur 20 % der Anwender*innen in der EU sich für die Verwendung von Menstruationstassen entscheiden würde, könnte die Abfallmenge europaweit um fast 100.000 Tonnen pro Jahr reduziert werden.

Ein besserer Zugang zu nicht schädlichen Mehrweg- und auch Einweg-Menstruationsprodukten und mehr Information können giftige Müllberge reduzieren. Um gesünder und nachhaltiger mit der Periode umzugehen, müssen Stigmen, die die Menstruation umgeben, abgebaut werden und sicherere Mehrweg-Menstruationsprodukte für alle zugänglich und erschwinglich sein.

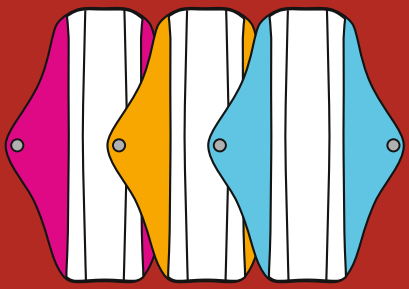
Die Verantwortung für Abfallberge von Periodenprodukten, die mit Schadstoffen und Kunststoffen belastet sind, kann nicht auf Frauen, Mädchen und Menschen, die menstruieren, abgewälzt werden. Hier muss die Politik handeln.

6
#PlasticfreePeriods –

Nachhaltige



Alternativen



Binden und Tampons waren ein Segen für Frauen: bequem, hygienisch und entscheidend, wenn es um Emanzipation geht. Schadstoffe in und Umweltbelastung durch Menstruationsprodukte waren lange kein Thema. Mittlerweile wächst das Bewusstsein für schadstofffreie Produkte und für die Reduzierung von Müll. Viele der neuen Alternativen sind wiederverwendbar und dadurch um einiges nachhaltiger (und billiger) als gewöhnliche Tampons und Binden. Zwar benutzen immer noch 75 Prozent der Menstruierenden Tampons, aber schon 13 Prozent greifen inzwischen zu Menstruationstassen, zwei Prozent kommen ohne Hilfsmittel aus.[33]

Die Öko-Bilanz

Eine grobe Einschätzung der Umweltauswirkungen zeigt, dass Einwegbinden die größten belastenden Umwelteffekte haben; weniger belastend sind Tampons, insbesondere wenn sie aus Bio-Baumwolle hergestellt sind. Für die Herstellung und Reinigung der Menstruationstassen werden zwar Rohstoffe und Energie aufgewendet, aber ihr langer Gebrauch belastet die Umwelt insgesamt am wenigsten.[34] Umfassende Ökobilanzen zur Verwendung von Periodenprodukten sind allerdings noch Mangelware, weshalb es kaum Zahlen und Daten dazu gibt. Untersuchungen zu Schadstoffen in Menstruationsprodukten wurden - auch in Deutschland bisher kaum durchgeführt.

Nachhaltige und gesunde Alternative

Jeder Mensch ist einzigartig und nicht jedes Menstruationsprodukt passt zu jedem Körper. DIE menstruierende Person gibt es nicht. Wir möchten dennoch einige schadstofffreiere Alternativen vorstellen, auch solche, die wiederverwendbar und dadurch nachhaltiger sind als konventionelle Tampons und Binden.

Bio-Binden und Bio-Tampons

Wer Binden, Slipeinlagen oder Tampons verwenden möchte, kann auf biologisch hergestellte und abbaubare Produkte aus

100% ungebleichter Bio-Baumwolle achten. Diese Produkte werden ohne Pestizideinsatz hergestellt.

Menstruationstassen

Als nachhaltige, wiederverwendbare Alternative zum Tampon ist die Menstruationstasse eine gute Idee. Die ersten Menstruationstassen wurden bereits im Jahr 1867 patentiert und sind heute in verschiedenen Varianten sowohl in Drogeriemärkten als auch in Apotheken erhältlich. Es handelt sich dabei um einen kleinen Becher aus Gummi, Silikon oder Naturkautschuk, der in die Vagina eingeführt wird und dort das Blut auffängt.

Eine Menstruationstasse kann je nach Größe 8 bis 50 Milliliter Flüssigkeit aufnehmen.[36] Vor dem ersten Gebrauch sollte sie entsprechend der Bedienungsanleitung gereinigt werden. Die Menstruationstasse muss geleert werden, wenn sie voll ist, was von der Stärke der Menstruation und der Art der Tasse abhängt – spätestens aber nach acht Stunden. „Bei der korrekten hygienischen Anwendung ist die Tasse zudem deutlich schonender für die Vaginalflora als andere Menstruationsprodukte“, so die Gynäkologin Barbara Havenith. „Die Verwendung von Tampons saugt nicht nur das Menstruationsblut auf, sondern auch viele nützliche

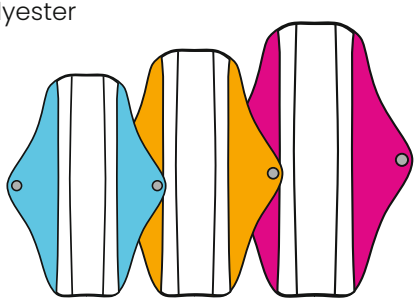
Laktobazillen, die in die Vagina gehören und vor vaginalen Infektionen wie z. B. durch Candida oder Bakterien schützen".[37] Mit einer Menstruationstasse bleiben diese nützlichen Bakterien erhalten. Der Nachteil der Tasse ist, dass sie vor dem Einsetzen und nach dem Leeren mit warmem Wasser ausgespült werden muss. Viele öffentliche Toiletten haben leider keinen Wasserhahn in der Toilettenkabine. Und wenn es einen gibt, dann meist nur mit kaltem Wasser.

Waschbare Menstruationsbinden

Eine weitere ressourcenschonende Alternative sind waschbare Binden aus reiner Baumwolle. Wenn sie aus Bio-Baumwolle hergestellt sind, ist dies eine umweltfreundlichere Option, denn waschbare Binden halten fünf bis zehn Jahre.

Bei Binden gilt das gleiche wie bei Windeln oder vergleichbaren Textilien. Für eine hygienische Reinigung bedarf es einer Temperatur von mindestens 60° C und dem Einsatz eines klassischen Vollwaschpulvers. Die Verwendung von Flüssigwaschmitteln kann u. U. nicht ausreichend sein bei 60° C. Die Kombination von Temperatur und Waschpulver ist also entscheidend! Empfehlen die Produzent*innen niedrigere Temperaturen als 60° C , sind aus unserer Sicht die Produkte nicht zu empfehlen, da entweder die Hygiene nicht ausreichend sichergestellt werden kann oder die Textilien mit Bioziden ausgerüstet sind und insofern keine nachhaltigen Produkte darstellen.

Die meisten waschbaren Binden werden aus umweltfreundlichen Rohstoffen wie Hanf, Bio-Baumwolle oder Bio-Bambus hergestellt und enthalten manchmal eine Schicht aus laminiertem Polyester (PUL) gegen das Auslaufen. Sie kosten aktuell zwischen fünf und 18 Euro. Ferner gibt es vielfältige Anleitungen zum Selbstnähen von waschbaren Binden im Internet.



Menstruationsunterwäsche

Menstruationsunterwäsche erfreut sich zunehmender Beliebtheit und ist eine weitere Alternative zu Tampons & Co. Auf den ersten Blick ist diese spezielle Unterwäsche hygienisch, praktisch und sicher, denn die Hose ist dünn und kann die Blutmenge von zwei Tampons aufnehmen. Auch mit einer Menstruationstasse

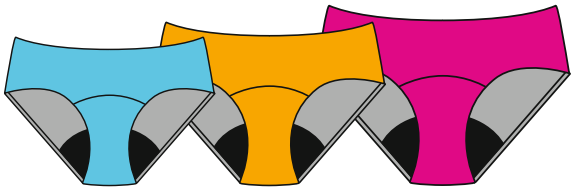
Im Test: Perioden-produkte sollten nicht nur zuverlässig, sondern auch möglichst schadstofffrei sein. Stiftung Warentest hat Tampons und Menstruationstassen getestet – mit erfreulichen Ergebnissen.[38] Auch Öko-Test hatte bereits mehrfach Tampons und Menstruationstassen im Test. Zehn Menstruationstassen wurden ausführlich getestet, sowohl in der praktischen Anwendung als auch im Labor. Bei der Benutzung schnitten fast alle Produkte gut ab: Die Tassen sind genauso zuverlässig wie Tampons. Die Testpersonen fühlten sich mit allen Tassen sicher und mit fast allen Tampons sicher.

Was bedenkliche Substanzen angeht, fand Ökotest in einer von 15 getesteten Menstruationstassen die Silikonverbindung D4, die verdächtigt wird fortpflanzungsstörend und umweltgefährden zu sein. Außerdem wurden auch die Silikonverbindungen D5 und D6 in vier Tassen gefunden, die ebenfalls umweltgefährdend wirken können. Im Großen und Ganzen fallen die Tests auf Inhaltsstoffe aber positiv aus.[39]

Stiftung Warentest und Ökotest haben Menstruationsprodukte wie Menstruationstassen und Tampons unter die Lupe genommen.[40,41] Eine detailliertere Auswahl einiger Testergebnisse findet ihr auf unserer Webseite.

oder einem Menstruationsschwamm kann sie gut kombiniert werden. Nach dem Gebrauch wird die Hose kurz mit kaltem Wasser ausgespült, danach kommt sie in die Waschmaschine und kann wieder genutzt werden. Wie bei den waschbaren Menstruationsbinden sollte die Unterwäsche für eine hygienische Reinigung bei mindestens 60°C gewaschen werden. Leider fehlen oft Informationen darüber, welche Materialien in den Unterwäschen verarbeitet werden. Manche bestehen aus Baumwolle oder Viskose und manche benutzen Plastik. Bei vielen Produkten wird jedoch wegen der verwendeten Materialien eine niedrigere Waschtemperatur von den Hersteller*innen empfohlen. Um die Hygiene sicherzustellen und um Gerüche zu vermeiden, werden dort in der Regel Biozide eingesetzt.

Eingebrachte Biozide sind potenziell gesundheits- und umweltgefährdend. Für eine informierte Kaufentscheidung ist eine verständliche Kennzeichnung der Inhaltsstoffe und verwendeter Materialien, inklusive des Hinweises, ob und welche Biozide enthalten sind, wichtig. Wird mit dem Geruchs- oder Hygieneschutz geworben, müssen die eingesetzten Biozide auf der Verpackung oder Etikett gut lesbar aufgelistet werden. Außerdem gilt eine allgemeine Informationspflicht beim Einsatz von Bioziden oder anderen besorgniserregenden Chemikalien. Für eine bewusste Kaufentscheidung lohnt es sich, nachzufragen. Nicht nur aus gesundheitlichen Gründen, sondern auch, weil die gezielte Nachfrage von uns Verbraucher*innen Einfluss darauf nehmen kann, wie nachhaltig und recyclingfähig Produkte hergestellt werden.



Menstruationsschwamm

Für die erfahrenere Anwenderin* sind Menstruationsschwämme eine praktische Alternative. Der Schwamm hat keine Rückführschnur oder ähnliches, er besteht aus natürlichen Materialien und ist etwa sechs Monate lang haltbar. Er kann

bis zu acht Stunden lang an Ort und Stelle bleiben. Das richtige Einführen und Entfernen erfordern jedoch einige Übung. Zu bedenken ist, dass Menstruationsschwämme möglicherweise das Risiko für das Auftreten des toxischen Schock-Syndroms (TSS) erhöhen könnten. Deshalb warnt beispielsweise die Organisation Wen UK davor, sie zu verwenden.

Vorteile alternativer Menstruationsprodukte?

Wer sich für biologische, waschbare Binden, Menstruationstassen, biozid-freie (!) Menstruationsunterwäsche oder Menstruationsschwämme entscheidet, tut sich und der der Umwelt etwas Gutes – weniger Schadstoffe für den Körper, weniger giftiger Müll für die Umwelt. Zwar mag die Erstanschaffung zunächst etwas teurer erscheinen, aber die Dauer, über die die Produkte genutzt werden können, und wegfallende Ausgaben für Einwegprodukte gleichen die Investition schnell aus. Frauen verbrauchen in circa 40 fruchtbaren Jahren etwa 12.000 Einwegprodukte. Dem stehen in der gleichen Zeitspanne bei einer Menstruation von durchschnittlich fünf Tagen 200 waschbare Binden gegenüber. Eine Menstruationstasse hält jahrelang und benötigt werden im Schnitt neun Stück.

Abgesehen von den Vorteilen für den Geldbeutel, sind diese Alternativen auch besser für die Gesundheit. Viele Frauen sagen, dass sie weniger Unterleibsschmerzen bei der Menstruation haben, wenn sie z.B. eine Menstruationstasse benutzen. Wissenschaftliche Belege hierfür gibt es derzeit noch nicht. Weil die Tassen das Menstruationsblut auffangen und es nicht aufgesaugt wird, trocknen auch die vaginalen Schleimhäute nicht aus, was wiederum das Risiko für Reizungen und allergische Reaktionen verringert.

7

#MenstruationTransition – Nationale und internationale Regulierungen

Menstruationsprodukte werden weltweit in großen Massen verwendet. Das Fehlen einer klaren Kennzeichnung auf (Einweg)Produkten und eine mögliche Häufung der Belastung mit schädlichen Substanzen sind ein klarer Grund zur Sorge. Obwohl es immer mehr Studien gibt, die die Schädlichkeit, der in Tampons und Binden verwendeten Substanzen belegen, sind die Hersteller*innen nicht gesetzlich verpflichtet, die Inhaltsstoffe ihrer Produkte offenzulegen. Anders als bei Lebensmitteln und Kosmetika müssen die Hersteller*innen keine Packungsbeilage oder Liste der Inhaltsstoffe zur Verfügung stellen.

Nur wenige Akteur*innen weltweit

Die Industrie für Menstruationsprodukte ist mit einem Umsatz von 42,7 Milliarden USD[42], Tendenz steigend, ein Milliardengeschäft und liegt in den Händen von wenigen Akteur*innen: Procter & Gamble, Kimberly-Clark und Johnson & Johnson sind die „global player". Diesen Unternehmen ist es bisher gelungen, Verbraucher*innen zu überzeugen, dass Wegwerfprodukte nicht nur die bequemste und günstigste Option sind, sondern auch keinerlei Gesundheits- oder Umweltrisiken bergen. Produktsicherheit und Nachhaltigkeit scheinen von untergeordneter Bedeutung zu sein.

Wo bleiben entsprechende europäische Regulationen?

Eigentlich erscheint es vollkommen logisch, Tampons, Binden und Menstruationstassen in dieselbe Kategorie wie Medizinprodukte einzuordnen, wie es in den USA und Japan geschieht. Schließlich handelt es sich um Produkte, die sowohl mit der Haut als auch der Vaginalschleimhaut in Kontakt kommen.[43] In Europa hingegen werden Menstruationsprodukte unter der sehr weit gefassten europäischen Richtlinie zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSD, Geräte- und Produktsicherheitsgesetz) wie normale Konsumprodukte reguliert, also wie ein Kugelschreiber oder eine Kaffeetasse und müssen

dieser entsprechend “sicher“ sein. Spezifische Vorschriften für Tampons und Binden und andere Menstruationsprodukte gibt es nicht, was aufgrund der Körpernähe dieser Produkte nicht nachvollziehbar ist.

Für Menstruationsprodukte gibt es bisher keine Kennzeichnungspflicht von Inhaltsstoffen. Die Tampon-Hersteller*innen müssen nur das TSS-Risiko und den Absorptionsgrad (in Form von Tropfen) auf der Verpackung angeben. Hier ist also die Politik dringend gefragt. Sie muss einen gesetzlichen Rahmen schaffen, der die Anwendung gesundheitsschädlicher Stoffe verbietet und Produzent*innen zur Deklaration der Inhaltsstoffe verpflichtet, um Verbraucher*innen eine informierte Kaufentscheidung zu ermöglichen. Bis dato gibt es allerdings keine gesetzliche Verpflichtung, die Inhaltsstoffe von Menstruationsprodukten offenzulegen. Die Suche nach unbedenklichen Produkten lastet bis dato auf den Verbraucher*innen.

In die richtige Richtung geht der Beschluss des Europäischen Parlaments vom Juni 2021, die sexuelle und reproduktive Gesundheit, die damit verbundenen Rechte sowie das Wohlergehen, die Gesundheit, die Sicherheit und das Leben von Frauen zu unterstützten und zu fördern. Dies liegt in der Verantwortung der Mitgliedsstaaten und sie sind deshalb dazu aufgefordert, empfohlene Maßnahmen der EU, wie z.B. die Abschaffung der Steuer auf Menstruationsprodukte oder die Bekämpfung von Menstruationsarmut, umzusetzen.[44]

Wie sieht die Situation in Deutschland aus?

Bezüglich der Kennzeichnungspflicht von Menstruationsprodukten gilt in Deutschland die EU-Richtlinie 2001/95/EG[45], die über die allgemeine Produktsicherheit bestimmt und wie bereits erwähnt z.B. auch für Möbel oder Sportgeräte gilt. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass in Deutschland eine spezifische, gesetzliche Kennzeichnungspflicht für Tampons oder Binden fehlt und weder Material noch Zusätze wie Farbstoffe, Konservierungsstoffe oder Weichmacher auf der Verpackung gelistet werden müssen. Bei den Schadstoffgrenzwerten orientiert sich Deutschland an den europäischen Richtlinien,

die bestimmte Tests für Menstruationsprodukte vorschreiben. Allerdings sind die geltenden Schadstoffgrenzwerte auch hier die gleichen wie für Gebrauchsgegenstände, wie z.B. Taschentücher oder eben Sportgeräte. Sie berücksichtigen also nicht, dass Menstruationsprodukte, anders als Taschentücher, im Körper mit Schleimhäuten in Kontakt kommen und somit die Schadstoffaufnahme um einiges höher sein kann.[46]

Es hat sich in den letzten Jahren auf politischer Ebene in Bezug auf Menstruationsprodukte kaum etwas bewegt. Zwar wurde 2020 die Mehrwertsteuer auf Menstruationsprodukte von 19 % auf 7 %[47] angepasst und im Juli 2021 ein Label eingeführt, das auf Einwegkunststoffprodukten die negativen Umweltauswirkungen einer falschen Entsorgung anzeigt, um die Bevölkerung zu sensibilisieren[48], keine der genannten Maßnahmen befasst sich jedoch mit den gesundheitsgefährdenden Inhaltsstoffen in Tampons und Binden. Das Thema Menstruation ist in Deutschland weiterhin ein großes Tabuthema, weshalb wohl die Inhaltsstoffe der Produkte oder deren Sicherheit leider immer noch kein Diskussionsthema sind.

8

Das Recht auf Information

Beinahe alle Produkte, die wir täglich nutzen, enthalten synthetische Chemikalien. Wir sind ihnen ausgesetzt, ohne unser Wissen, denn häufig gibt es keine Pflicht, Inhaltsstoffe zu deklarieren. Es ist die Aufgabe der Politik, Schadstoffe zu verbieten und Verbraucher*innen zu informieren. Dies geschieht allerdings nicht oder nur unzureichend.

Um die eigene Gesundheit zu schützen, empfehlen wir, darauf zu achten, was in den Produkten enthalten ist. Das ist wegen der ungenügenden Deklarationspflicht nicht ganz einfach.

Dennoch: Artikel 33 der REACH-Verordnung (das ist die Europäische Chemikalien Verordnung) gibt Verbraucher*innen das gesetzlich verbriefte Recht, eine kostenfreie Auskunft hinsichtlich bedenklicher Inhaltsstoffen anzufordern, die auf der so genannten Kandidatenliste der Europäischen Chemikalien Agentur stehen, eine Liste mit besonders besorgniserregenden Chemikalien[49]. Aufgrund dieses Rechts auf Information müssen Anbieter*innen oder Produzent*innen innerhalb von 45 Tagen Auskunft geben, ob und welche Chemikalien in den Produkten eingesetzt werden. Die Verpflichtung zur Auskunft gilt jedoch nur für die erwähnten, besonders besorgniserregenden Stoffe, und auch nur dann, wenn sie in Konzentrationen von mehr als 0,1% im nachgefragten Produkt enthalten sind.

Wird mit dem Hygiene- oder Geruchsschutz bei Menstruationsprodukten geworben, müssen die Wirkstoffnamen auf der Verpackung angegeben sein. Auch hier haben Verbraucher*innen nach Artikel 58 der EU-Biozid-Verordnung das Recht auf Information, wenn sie wissen möchten, ob ein Produkt wie beispielsweise Menstruationswäsche mit Bioziden ausgerüstet ist.

Um Verbraucher*innen zu schützen fordern wir von WECF die konsequente Umsetzung des Vorsorgeprinzips und daher ein Verbot von Bioziden und anderen schädlichen Chemikalien in Menstruationsprodukten. Damit Verbraucher*innen eine gesunde, auf umfassende Information basierte Kaufentscheidung treffen können, fordern wir eine verpflichtende, lückenlose Angabe aller Inhaltsstoffe eines Produktes.
#Kennzeichnungspflicht, jetzt!

9

#ForACommonFuture – Wir engagieren uns für eine giftfreie und sichere Menstruation

WECF für eine gendergerechte und giftfreie Chemikalienpolitik

In Deutschland engagieren wir uns gemeinsam mit PAN Germany und HejSupport für die Umsetzung des Aktionsplans zum Schutz vor EDCs und unseren Forderungen „Hormongifte stoppen“[50]. Darüber hinaus bilden wir gemeinsam mit anderen Organisationen die Allianz „Giftfreie Zukunft“[51], die sich für ein Verbot schädlicher Chemikalien einsetzt, und das Netzwerk „Exit Plastik“[52], um durch politische Lobbyarbeit Wege aus der Plastikkrise zu finden.

Auf EU-Ebene liegt uns eine gendergerechte Umsetzung der EU-Chemikalienstrategie für Nachhaltigkeit (CSS) am Herzen. Sie erkennt die Risiken schädlicher Chemikalien an, insbesondere auch von hormonell wirksamen Chemikalien, und den Bedarf an besserer Regulierung bis hin zu Verboten. Die CSS umfasst einen Aktionsplan mit 70 Maßnahmen, der auch Chemikalien in Produkten beinhaltet. Der gendergerechte Ansatz lässt allerdings noch zu wünschen übrig, wie eine Untersuchung von WECF zusammen mit dem European Environment Büro (EEB) zeigt[53]. Auch die derzeitige Revision von REACH[54] bietet die Möglichkeit, besorgniserregende Stoffe, z. B. EDCs oder Polymere, zur Plastikproduktion strenger zu regulieren. Gemeinsam mit unserem NGO Netzwerk bringen wir uns kritisch in die Diskussion ein und fordern Maßnahmen zum Schutz von Mensch und Umwelt.

Auf internationaler Ebene sind wir u.a. im Internationalen Chemikalienmanagement “SAICM” (Strategic Approach to International Chemicals Management)[55], bei den UN-Chemikalienkonventionen, wie den Konventionen von Basel, Rotterdam, Stockholm (BRS) und Minamata, und bei den Verhandlungen zu einer Plastikkonvention aktiv, um auch hier zu erwirken, dass bedenkliche Chemikalien nichts in (Menstruations-)Produkten zu suchen haben. Mit der Women’s Major Group[56] haben wir vor allem Genderthemen im Blick. Unsere Recherchen zu Chemikalien und Gender im Rahmen der Basel Rotterdam Stockholm Konventionen in verschiedenen Ländern sind eine wichtige Grundlage für unser politisches Engagement. Mehr dazu gibt es auf unserer Webseite.

WECF und WASH (Water, Sanitation and Hygiene, UNICEF)
Der Mangel an hygienischen Toiletten und sauberem Wasser in ländlichen und strukturarmen Regionen Osteuropas, des Kaukasus, Zentralasiens, Afrikas und anderer Regionen führt dazu, dass viele Mädchen, wenn sie ihre Periode haben, nicht zur Schule gehen. Dies bestätigten auch 50-90 Prozent der Mädchen, die WECF zusammen mit der Partnerorganisation Journalists for Human Rights in Nordmazedonien in einer Studie befragt hatte.[57] Millionen von Mädchen verpassen deshalb ein Viertel ihrer Schulzeit.

Armut beraubt Menschen weltweit vieler Möglichkeiten. Doch ohne sichere sanitäre Einrichtungen gibt es keine Bildung, vor allem nicht für Mädchen. Deshalb investieren wir seit Jahren in unser „Water & Sanitation Safety Planning" (WSSP) Programm.[58]

Ein Schwerpunkt des Projekts ist es, den Mangel an sicheren sanitären Anlagen in Schulen zu beheben, indem wir gemeinsam mit unseren Partner*innen EcoSan-Toiletten bauen, die nach dem Prinzip der UDDT (Urine Diverting Dry Toilets), auf Deutsch „Urinseparierende Toiletten" funktionieren. Neben der Information über die Nutzung der EcoSan-Toiletten ist auch der Umgang mit der Menstruation und die Bedeutung der Menstruationsgesundheit für die Gleichstellung der Geschlechter Teil des Projekts.

Ihr könnt unser Projekt unterstützen, damit Mädchen zur Schule gehen können, auch wenn sie ihre Periode haben: www.wecf.org/donate

Partnerschaften
Natracare ist eine britische Firma für ökologische Menstruationsprodukte. Mit dem Programm „1% for the planet" unterstützt Natracare unsere Projekte zu Periodenarmut und einer besseren sanitären Versorgung. Mit Hilfe von Natracare konnten wir in Osteuropa schon 22 UDD-Toiletten[59] bauen.

Plastic and Toxic Free Period
WECF ist Partnerin von Plastic and Toxic Free Period von HejSupport. Die Webseite ist eine Plattform zum Thema Menstruation und bietet in englischer Sprache aktuelle Informationen, wissenschaftliche Studien, aktuelle politische Entwicklungen, Interviews und die Möglichkeit zum Austausch. Werdet aktiv!

nestbau.info
Mit unserem Nestbauprogramm informieren wir grundsätzlich darüber, wie im Alltag in den unterschiedlichsten Lebensbereichen Schadstoffe reduziert werden können, www.nestbau.info.

Noch Fragen? Gerne!

Schreibt uns! Wir sind per Mail und über unsere Social Media Kanäle erreichbar. Wir freuen uns auf eure Nachrichten.

Für noch mehr Engagement, Gleichberechtigung und Menstruations-Aktionen folgt ©wecf.germany auf Instagram – STAY ENGAGED!

WEITERE INFORMATIONEN

- Plastic and Toxic Free Period: http://ptfperiod.info/ (in Englisch)
- Utopia: In der Regel besser: Alternativen zu o.b., Always & Co. https://utopia.de/ratgeber/damenhygiene-alternativen-zu-o-b-always/
  Produkte, Shops, und Preise für Bio-Tampons und Binden, Menstruationstassen, waschbaren Binden, Menstruationsunterwäsche, Menstruationsschwamm
- Utopia: Stoffbinden selbst nähen: Zero Waste in der Menstruation https://utopia.de/ratgeber/stoffbinden-selber-naehen-zero-waste-in-der-menstruation/
- Splendid Research: Menstruation und Nachhaltigkeit passt (noch) nicht zusammen - Die meisten Frauen bleiben der Umweltsünde Tampon treu https://www.splendid-research.com/de/splendid-news/presse-mitteilungen/item/menstruation-und-nachhaltigkeit.html
- BUND: Menstruations- und Hygieneprodukte enthalten hohe Mengen an hormonellen Schadstoffen https://www.bund.net/themen/aktuelles/detail-aktuelles/news/menstruations-und-hygieneprodukte-enthalten-hohe-mengen-an-hormonellen-schadstoffen/
- Quarks: Darum wissen wir viel zu wenig über Tampons und Co. https://www.quarks.de/gesundheit/medizin/darum-wissen-wir-viel-zu-wenig-ueber-tampons-und-co/
- Vulvani: Online Kurs: Free Bleeding – Menstruation ohne Produkte https://vulvani.com/online-kurs-menstruation-ohne-produkte-free-bleeding-lernen

1 Erdbeerwoche GmbH (2017). Umfrage Menstruation. https://menstrualhygieneday.org/wp-content/uploads/2017/07/PA_erdbeerwoche_Umfrage_Menstruation_final.pdf [04.01.2022].

2 Stiftung Warentest (2021). Eine gute Alternative zu Tampons? https://www.test.de/Menstruationstassen-im-Test-Eine-gute-Alternative-zu-Tampons-5331484-0/ [04.01.2022].

3 KFT GmbH (2018). ECHA: Siloxane D4, D5 und D6 als SVHC eingestuft. https://www.kft.de/echa-siloxane-d4-d5-und-d6-als-svhc-eingestuft/ [04.01.2022].

4 HBM4EU (o.D.). Phthalates: What you need to know. https://www.hbm4eu.eu/wp-content/uploads/2019/09/Phthalates-Factsheet-HBM4EU.pdf [04.01.2022].

5 International Journal of Hygiene and Environmental Health (2020). Human biomonitoring results of the German Environmental Survey 2014–2017 (GerES V). https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S143846392030540X?via%3Dihub [04.01.2022].

6 CHEMTrust (2017). No Brainer. https://chemtrust.org/de/wpcontent/uploads/sites/2/2019/12/No_Brainer_summary_German.pdf [04.01.2022].

7 Breast Cancer UK (2017). BCUK Background Briefing | Flame retardants. https://www.breastcanceruk.org.uk/app/uploads/2019/08/Background_Briefing_Flame_retardants_21.9.17_IS_nw.pdf [04.01.2022].

8 Nestbau (o.D.) Schadstoffe – Biozide. https://nestbau.info/schadstoffe/# [05.01.2022].

9 WECF (2021). Geschlechtergerechte Chemikalienpolitik. https://www.wecf.org/de/wp-content/uploads/2018/10/Gender-and-Chemicals-Hintergrundpapier_11.21.pdf [05.01.2022].

10 WVE (o.D.). Chem Fatale Fact Sheet. https://www.womensvoices.org/menstrual-care-products/chem-fatale-report/chem-fatale-fact-sheet/ [04.01.2022].

11 Wen. (o.D.) Environmenstrual Fact Sheet. https://www.wen.org.uk/wp-content/uploads/Fact-Sheet-Environmenstrual.pdf [04.01.2022].

12 anses (2018) OPINION oft he French Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety. https://www.anses.fr/en/system/files/CONSO2016SA0108EN.pdf [04.01.2022].

13 Apotheken Umschau (2016). Toxisches Schocksyndrom: Was ist das? https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/toxisches-schocksyndrom-was-ist-das-718149.html [05.01.2022].

14 Kemikalieinspektionen (2018). Survey of hazardous chemical substances in feminine hygiene products. https://www.kemi.se/en/publications/reports/2018/report-8-18-survey-of-hazardous-chemical-substances-in-feminine-hygiene-products [04.01.2022].

15 Taenk (2018). Test: Menstrual cups. https://kemi.taenk.dk/bliv-groennere/test-menstrual-cups [04.01.2022].

16 WECF (2016). Women and Chemicals. http://www.wecf.org/wp-content/uploads/2018/11/WomenAndChemicals_Publication2016.pdf [04.01.2022]

17 WHO (2014). Identification of risks from exposure to ENDOCRINE-DISRUPTING CHEMICALS at the country level. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/245744/Identification-of-risks-from-exposure-to-ENDOCRINE-DISRUPTING-CHEMICALS-at-the-country-level.pdf [04.01.2022].

18 WECF (o.D.) Infoseite, Schutz vor Hormongiften. https://www.wecf.org/de/info-zu-hormongiften/ [04.01.2022].

FUSSNOTEN

19 Gezondheidsnet (2018). Endometriose (Niederländisch). https://www.gezondheidsnet.nl/menstruatie/endometriose-0 [04.01.2022].

20 WVE (2020). New Studies Find Phthalates in Tampons, Pads. https://www.womensvoices.org/2020/02/28/wait-what-now-there-are-phthalates-in-tampons-and-pads-too/ [04.01.2022].

21 Meeker, J. D., Sathyanarayana, S. & Swan, S. H. (2009). 'Phthalates and other additives in plastics: human exposure and associated health outcomes.' Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences, 364(1526), 2097-2113.

22 Hauser, R. & Calafat, A. M. (2005). 'Phthalates and human health.' Occupational and environmental medicine, 62(11), 806-818.

23 https://ec.europa.eu/environment/strategy/chemicals-strategy_en [04.01.2022]

24 WECF (2021). Hormongifte Stoppen – NGOs fordern einen EDC Aktionsplan von der Bundesregierung. https://www.wecf.org/de/hormongifte-stoppen-ngos-fordern-einen-edc-aktionsplan/ [04.01.2022]

25 Health and Environment Alliance (HEAL),2014: Health Costs in the European Union. https://www.env-health.org/IMG/pdf/18062014_final_health_costs_in_the_european_union_how_much_is_realted_to_edcs.pdf

26 Utopia (2021). Kein Geld für Tampons: Warum wir etwas gegen Periodenarmut tun müssen. https://utopia.de/ratgeber/kein-geld-fur-tampons-periodenarmut/ [04.01.2022].

27 Deutschlandfunk (2021). Wenn das Geld für Tampons und Binden fehlt. https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/periodenarmut-nicht-alle-koennen-sich-binden-tampons-oder-cups-leisten [04.01.2022].

28 BAG Wohnungslosenhilfe e.V. (2019). Zahl der Wohnungslosen. https://www.bagw.de/de/themen/zahl-der-wohnungslosen/index.html [04.01.2022].

29 Zeit (2020). Schottland beschließt freien Zugang zu Menstruationsartikeln. https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2020-11/frauengesundheit-schottland-menstruationsartikel-kostenlos [04.01.2022].

30 EUR-LEX (2019). DIRECTIVE (EU) 2019/904 OF THE EUROPEAN PARLIAMENT AND OF THE COUNCIL of 5 June 2019 on the reduction of the impact of certain plastic products on the environment. https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2019/904/oj [04.01.2022].

31 WECF (2018). Calling for periods free from plastic & hazardous chemicals. https://www.wecf.org/calling-for-periods-free-from-plastic-hazardous-chemicals/ [04.01.2022].

32 Break Free From Plastic Movement (2019) The Environmental & economic costs of single-use menstrual products, baby nappies & wet wipes. https://www.breakfreefromplastic.org/bffp_reports/the-environmental-economic-cost-of-single-use-menstrual-products-baby-nappies-wet-wipes/ [04.01.2022].

33 https://www.test.de/Menstruationstassen-im-Test-Eine-gute-Alternative-zu-Tampons-5331484-0/ [04.01.2022].

34 Erdbeerwoche (o. D.) Ökologischer Fußabdruck. https://erdbeerwoche.com/meine-umwelt/oekologischer-fussabdruck/ [04.01.2022].

35 Stiftung Warentest (2021). Eine gute Alternative zu Tampons? https://www.test.de/Menstruationstassen-im-Test-Eine-gute-Alternative-zu-Tampons-5331484-0/ [04.01.2022].

36 Menstruationstassen (o. D.) Die Menstruationstassen. https://www.menstruationstasse.com/ [04.01.2022]

37 WECF (2021). Toxic Free Periods. https://www.wecf.org/wp-content/uploads/2020/10/ToxicFreePeriods-lowres.pdf [05.01.2022].

38 Stiftung Warentest (2021). Eine gute Alternative zu Tampons? https://www.test.de/Menstruationstassen-im-Test-Eine-gute-Alternative-zu-Tampons-5331484-0/ [04.01.2022].

39 Ökotest (2020) Menstruationstassen im Test: Sind sie besser als Tampons? https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Menstruationstassen-im-Test-Sind-sie-besser-als-Tampons_11183_1.html [04.01.2022].

40 Stiftung Warentest (2021). Eine gute Alternative zu Tampons? https://www.test.de/Menstruationstassen-im-Test-Eine-gute-Alternative-zu-Tampons-5331484-0/ [04.01.2022].

41 Ökotest Jahrbuch Kosmetik 2021

42 https://www.prnewswire.com/news-releases/world-feminine-hygiene-products-market-is-expected-to-reach-427-billion-by-2022-575532151.ht

43 erdbeerwoche (o.D.). Inhaltsstoffe von Binden & Co. https://erdbeerwoche.com/meine-umwelt/inhaltsstoffe/ [04.01.2022].

44 Europäische Parlament (2021). Entschließung des Europäischen Parlaments vom 24. Juni 2021 zu der Lage im Hinblick auf die sexuelle und reproduktive Gesundheit und die damit verbundenen Rechte in der EU im Zusammenhang mit der Gesundheit von Frauen. https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2021-0314_DE.html [04.01.2022].

45 EUR-LEX (2001). Produktsicherheit: allgemeine Regeln. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=LEGISSUM:l21253 [04.01.2022].

46 erdbeerwoche (o.D.). Inhaltsstoffe von Binden & Co. https://erdbeerwoche.com/meine-umwelt/inhaltsstoffe/ [04.01.2022].

47 DW (2019). Tampon-Steuer in Deutschland: "Weil die Väter der Steuer nie ihre Tage hatten". https://www.dw.com/de/tampon-steuer-hygieneprodukte-deutschland/a-51142312 [04.01.2022].

48 BMU (2021). Warnhinweis für Wegwerfplastik ab Juli 2021. https://www.bmu.de/pressemitteilung/warnhinweis-fuer-wegwerfplastik-ab-juli-2021/ [04.01.2022].

49 ECHA (o.D.) Liste der für eine Zulassung in Frage kommenden besonders besorgniserregenden Stoffe. https://echa.europa.eu/de/candidate-list-table [04.01.2022].

50 https://www.wecf.org/de/hormongifte-stoppen-ngos-fordern-einen-edc-aktionsplan/

51 https://www.giftfreie-zukunft.org/

52 https://exit-plastik.de/

53 https://www.wecf.org/wp-content/uploads/2021/07/Report_Green-Deal-Gender.pdf

54 https://echa.europa.eu/de/regulations/reach/understanding-reach

55 www.saicm.org und https://www.wecf.org/de/saicm-mehr-chemikali-ensicherhe

56 https://www.wecf.org/womens-major-group/

57 http://jhrmk.org/wp-content/uploads/2019/05/HERE.pdf

58 http://www.wecf.org/wp-content/uploads/2018/11/WSSP PublicationENPartA.pdf

59 https://www.wecf.org/compost-toilets-for-the-villagers-of-abasha-georgia/

FUSSNOTEN

wecf

Eine Publikation im Rahmen des WECF Programms ChemFem ©2022