

# Teure Tage, billige Tage

**Asbest, Dioxin, toxisches Schocksyndrom – um Tampons ranken sich viele Befürchtungen. Wir haben 22 Marken untersucht und keine Schadstoffe gefunden. Große Preisunterschiede aber schon.**

Die Periode der Frau ist wohl eher ein Thema, das die Männer nicht so interessiert. Es sei denn, sie sind 16 und müssen sich über alles lustig machen.“ Dieser Kommentar ist in einem Internet-Forum zu lesen. Dort diskutieren junge Mädchen in aller Offenheit, wie sie mit den so genannten Tagen umgehen. Der Sexualkundeunterricht in der Schule reicht da offenbar nicht. Im Internet können sich die Mädchen ganz anonym mit Altersgenossinnen austauschen: „Mit Schrecken erinnere ich mich an die Zeit der ersten Regelblutung, wo meine Mami mit einer Riesenbinde auftauchte, und ich dachte, dies sei mein bitteres Ende. Durch intensive Gespräche mit meinen Klassenkameradinnen wurde mir erst klar, dass es auch andere Alternativen gibt.“

Die Alternativen heißen Tampons. Rund 70 Prozent der Frauen aller Altersklassen bevorzugen sie mittlerweile. Tampons fangen die Blutung im Innern auf

und machen so den Abschied von der Binde möglich. Für viele ist das eine Befreiung von lästigen Begleiterscheinungen der Monatshygiene.

Allerdings werden immer wieder verschiedenste Befürchtungen diskutiert. Da ist von Schadstoffen in Tampons die Rede, von Krebs erregendem Dioxin, vom toxischen Schock oder negativen Auswirkungen auf die Scheidenflora.

Wir sind dem nachgegangen und haben 22 Marken geprüft, darunter auch

diejenige, die vor rund 50 Jahren den Boom der Tampons auslöste: o.b. Diese Abkürzung steht für „ohne Binde“. o.b. hat reichlich Konkurrenz bekommen: Praktisch jede Handelskette von Aldi und Drospä bis zu kd und Spar führt eine eigene Handelsmarke, die meist neben o.b. im Regal zu finden ist.

## 600 Frauen für den Test

Der Prüfaufwand für diesen Test war beträchtlich. Insgesamt 600 Frauen haben

### UNSER RAT

„Sehr gut“ war nur **o.b.**, ist aber dicht gefolgt von anderen Marken, die im oberen Bereich des „Gut“ lagen. Ein o.b.-Tampon kostet 13 Cent in der kleinsten Packung, 9 Cent in der Maxischachtel. Ähnlich sind die Preise bei **Camelia** (13 und 7 Cent). Mit 4 Cent pro Stück am billigsten sind viele „gute“ Handelsmarken (**Aldi, Edeka, Helen Harper, Markant, Netto, Plus, Lidl, Tip**). Pro Monat zahlt eine Frau so zwischen 1 und 3 Euro. Ob das so viel ausmacht, dass eine Frau nur aus Preisgründen die Marke wechselt, ist bei diesem Intimproblem allerdings eine ganz individuelle Frage.



die Tampons in der Praxis geprüft. In Fragebögen gaben sie an, wie sich die Tampons auspacken und einführen lassen, wie sie sitzen, ob sie beim Tragen stören oder beim Entfernen krümeln oder farnern. Und natürlich am wichtigsten: Ob sie genügend Auslaufschutz bieten. Das erfreuliche Fazit: Alle Marken sind „gut“, o.b. kam sogar auf „sehr gut“.

Voraussetzung für so viel Zufriedenheit ist, dass die Tampons richtig sitzen. Gerade bei Anfängerinnen klappt das nicht immer. Deshalb haben wir auch einen Applikatortampon in die praktische Prüfung genommen, den die Frauen überwiegend mit „sehr gut“ bewerteten. Solche Tampons minimieren den Fingerkontakt mit der Vagina, weil sie vor allem mithilfe zweier ineinander geschobener Pappröhren eingeführt werden. Die haben im Unterschied zu Tampons meist eine glattere Oberfläche, was mancher

Frau das Einführen erleichtert. Applikatortampons gibt es von o.b., gelegentlich auch als billige Handelsmarke.

Alle Tampons im Test wurden in der am häufigsten gekauften Größe benutzt: „normal“, auch mit drei Tröpfchen auf der Verpackung gekennzeichnet. Die symbolisieren die Saugkraft der Tampons. Und mit dieser mittleren Größe waren die Frauen im Großen und Ganzen auch sehr zufrieden. Wobei der Auslaufschutz an den abklingenden Tagen fast durchweg „sehr gut“ war. An den stärkeren Tagen zu Beginn der Periode sah das etwas schlechter aus, insgesamt aber immer noch „gut“. Hinter diesen Durchschnittsnoten verbergen sich jedoch größere naturgegebene Unterschiede: Einige Frauen fühlten sich auch an den starken Tagen „sehr gut“ geschützt, andere dagegen zu wenig. Für sie kann ein Wechsel zu größeren Tampons sinnvoll sein.

## Lieber kleinere wählen

Zu groß sollte der Tampon aber auch nicht sein, auch wenn er häufiges Wechseln ersparen könnte. Am besten ist: so klein wie möglich. Die Gründe:

- Ganz junge Mädchen sollten mit kleineren Tampons beginnen, egal ob sie nun „mini“ oder „comfort“ heißen. So fällt es ihnen leichter, sie einzuführen.
- Zu starkes Aufsaugen der Menstruationsflüssigkeit macht die Vagina trocken, das Entfernen des Tampons schmerzhaft und das Einführen eines neuen vorübergehend schlecht oder gar nicht möglich.
- Blut ist ein ausgezeichnete Nährboden für Bakterien. Im Normalfall ist das kein Problem. Möglicherweise aber dann, wenn die Tampons zu lange getragen werden. Das wurde jedenfalls mit dem lebensgefährlichen toxischen Schocksyndrom (TSS) in Verbindung gebracht, das vor allem in den USA auftrat.

## INTERVIEW



### Dr. Almuth Meyer-Brandt

Frauenärztin und Psychotherapeutin in Berlin.

#### Noch Jungfrau und trotzdem Tampons – geht das überhaupt?

Das ist meist kein Problem. Die Jungfernhaut ist nämlich keine straffe Membran, die beim Einführen des Tampons reißt. Der so genannte Hymen ist eine weiche Schleimhautfalte um den inneren Scheideneingang mit einer kleinen Öffnung.

#### Und die ist dehnbar genug?

Normalerweise ja. Es kann sogar gut sein, dass diesem Häutchen nicht einmal vorsichtiger erster Sexualverkehr anzumerken ist. Später weitet sich damit der Hymen und reißt teilweise ein, wobei es aber nicht immer bluten muss.

#### Was raten Sie jungen Mädchen, die zum ersten Mal ihre Periode haben?

Sie sollten mit Binden beginnen. Wenn sie sich mit dem Vorgang der Regelblutung vertraut gemacht haben und einschätzen können, wie lange und wie stark ihre Regel ist, kann ein Wechsel zu Tampons sinnvoll sein. Sie sind im Alltag meist praktischer, nicht nur beim Sport.

#### Welche Tipps haben Sie für das erste Mal?

Wichtig ist, Ängste vor dem Einführen und dem Tragen des Tampons abzubauen. Am besten, man beginnt mit einem kleinen Tampon und macht sich vorher mit der eigenen Anatomie vertraut. Dazu kann man vor dem ersten Einführen in Ruhe mit dem Finger tasten, wo der Tampon eigentlich hingeschoben werden

## Ängste abbauen

soll. Die Situation sollte entspannt sein, besser als die Toilette ist die Badewanne oder das Bett. Und die Benutzerin soll sich Zeit nehmen. Wenn das Einführen nicht klappt, kann sie es noch einmal probieren, wenn die Blutung wieder etwas stärker ist.

Notfalls kann man ja auch ein Gleitgel oder eine Creme aus der Apotheke holen.

#### Gibt es Bedenken gegen Tampons?

Kaum. Sie können eventuell Vaginalinfektionen begünstigen, aber nur, wenn die Benutzerin zu einer Fehlbesiedlung mit Keimen neigt. Infektionen hervorrufen können sie nicht. Vor allem ältere Frauen klagen darüber, dass Tampons nicht richtig sitzen, sie werden nicht an der richtigen Stelle gehalten, zum Beispiel bei einer Gebärmutter- oder Scheidensenkung oder schwacher Beckenbodenmuskulatur.

#### Können Tampons nach hinten rutschen?

Dazu ist die Öffnung der Gebärmutter zu klein.

#### Frauen sollen Tampons ja höchstens acht Stunden tragen. Was ist nun, wenn sie mal länger schlafen?

Das ist in Ordnung. Bewegung fördert die Blutung, sie ist daher nachts meist schwächer. Nach dem Aufstehen sollte man den Tampon auf jeden Fall wechseln.

#### Sind Tampons beim Schwimmen sicher?

Das ist kein Problem. Nach dem Schwimmen würde ich sie aber wechseln, sie können sich teilweise mit Wasser vollgesaugt haben.

#### Wann sollte man den Arzt aufsuchen?

Wenn man nicht sicher ist, ob man einen Tampon tatsächlich entfernt hat. Das führt zu Verkeimung und einem Ausfluss, der äußerst unangenehm riecht.

## GESUNDHEIT

### Selten Probleme

• **Tampons zur Verhütung?** Absurd? Nicht für jeden fünften Jugendlichen, den das Münchener Institut für Jugendforschung befragte. Gynäkologen halten schon deswegen nichts davon, weil kein Tampon so fest sitzt, dass männliche Spermien nicht daran vorbeikämen.

• **Vaginalinfektionen.** Wer dazu neigt, sollte auf Tampons verzichten. Entsprechende Keime können sich mit Tampons leichter vermehren, werden aber nicht durch sie eingeschleppt.

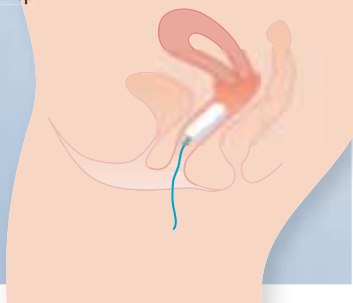
• **Gebärmutterhalskrebs.** Er entsteht vor allem durch bestimmte Viren. Experten halten es für unbegründet, dass Tampons diesen Krebs fördern könnten.

• **Endometriose.** Warum sich Teile der Gebärmutter Schleimhaut im Bauchraum ansiedeln, ist nicht endgültig geklärt. Offenbar reagieren einige Frauen empfindlicher darauf, wenn Menstruationsblut in die Bauchhöhle gerät. Das geschieht aber unabhängig davon, ob die Frauen Tampons oder Binden benutzen.

• **Toxisches Schocksyndrom.** Für das lebensgefährliche TSS sind bestimmte Bakterien verantwortlich, die Giftstoffe (Toxine) abgeben. Doch keine Angst: Das TSS ist extrem selten. Und es tritt auch ohne Tampons auf. Sogar Männer können davon betroffen sein. Wichtig: Bei Schocksymptomen wie hohem Fieber plus Kreislaufbeschwerden sofort zum Arzt, besser noch ins Krankenhaus.

### So sollte er sitzen

Ein Tampon, der an die richtige Stelle geschoben wurde, ist normalerweise nicht zu spüren.



test

Schon deswegen sollte man sicherheitshalber öfter wechseln (am besten alle drei bis sechs Stunden) und keinesfalls einen möglichst großen Tampon nehmen, der dann deutlich länger als acht Stunden benutzt wird.

Die individuell richtige Größe zu finden, fällt nicht schwer. Fast alle Marken bieten Tampons in mindestens drei Größen klein bis ganz groß, von zwei Tropfen bis zu drei oder gar sechs. Zur Angabe der Saugfähigkeit in Tropfen haben sich die

Hersteller mittlerweile international verpflichtet. Drei Tropfen stehen für die Fähigkeit, 9 bis 12 Gramm Menstruationsflüssigkeit aufzunehmen, pro weiteren Tropfen sind es jeweils 3 Gramm mehr.

### Blutersatz im Labor

Menstruationsflüssigkeit ist kein Blut im herkömmlichen Sinn. Sie gerinnt nicht und führt Schleimhautpartikel aus der Gebärmutter mit sich. Tampons saugen diese Flüssigkeit problemlos auf, wie der

Zinn-Verbindungen wie Tributylzinn (TBT), die über die Haut aufgenommen werden und Immun- sowie Hormonsystem beeinträchtigen können.

**Dioxin.** Ist Krebs erregend und könnte als Nebenprodukt von Chlorbleiche vorkommen. Wir haben keine Chlorrückstände gefunden. Das Tamponmaterial wird mit Sauerstoff gebleicht.

Praxistest und die Laborprüfungen mit Testflüssigkeit und künstlicher Vagina (Syngina) gezeigt haben (Foto rechts).

Baumwollwatte wird für Tampons nur noch selten verwendet. Meist ist es eine spezielle Viskose, die aus Holz gewonnen und mit Sauerstoff gebleicht wird. Rückstände, die auf eine Chlorbleiche und damit mögliche Dioxinbelastung hindeuten könnten, fanden wir nicht, ebenso wenig andere Schadstoffe (siehe oben „Mythen und Märchen“). Auch die Rück-

GRAFIK: KATI KRITISCH



## Tampons

	o.b.	Camelia	Ihr Platz/ Drospa/ Alena	Lidl/Siempre	Aldi (Nord)/ Satessa	Aldi (Süd)/ Olivia	Edeka/ Gut & Günstig/ Sandra	Helen Harper	kd/Facelia	Netto/ Sophie
Tampons pro Packung	16/32/56	16/64	16/64	30	56	80	80	20/80	16/32/64	80
Mittlerer Preis in Euro ca.	2,15/3,70/ 5,25	2,00/4,35	1,20/3,40	1,10	2,10	3,00	3,00	1,30/3,00	1,20/2,00/ 3,30	3,00
Preis pro Tampon in Cent ca.	13/12/9	13/7	8/5	4	4	4	4	7/4	8/6/5	4
<b>test-QUALITÄTSURTEIL</b>	<b>SEHR GUT (1,4)</b>	<b>GUT (1,6)</b>	<b>GUT (1,6)</b>	<b>GUT (1,7)</b>	<b>GUT (1,8)</b>	<b>GUT (1,8)</b>	<b>GUT (1,8)</b>	<b>GUT (1,8)</b>	<b>GUT (1,8)</b>	<b>GUT (1,8)</b>
<b>AUSLAUFSCHUTZ</b> 55%	gut (1,6)	gut (1,6)	gut (1,7)	gut (1,8)	gut (1,9)	gut (1,9)	gut (1,8)	gut (1,9)	gut (2,0)	gut (2,0)
Haupttage/Abklingende Tage	+ / + +	+ / + +	+ / + +	+ / + +	+ / + +	+ / + +	+ / + +	+ / +	+ / + +	+ / +
<b>TRAGEKOMFORT</b> 25%	sehr gut (1,1)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,5)	gut (1,6)	sehr gut (1,4)
<b>HANDHABUNG</b> 10%	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,5)	gut (1,6)	gut (1,8)	gut (1,8)	gut (1,8)	gut (1,7)	gut (1,9)	gut (1,8)	gut (1,8)
Entfernen der Kunststoffhülle	++	++	+	+	+	+	+	+	+	+
Lösen des Rückholfadens	++	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Einführen/Entfernen	++ / + +	+ / +	+ / +	+ / +	+ / +	+ / +	+ / +	+ / +	+ / +	+ / +
Abfasern	++	+	+	+	+	+	○	+	+	+
Stabilität des Rückholfadens	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
<b>ANWENDUNGSHINWEISE</b> 10%	sehr gut (1,1)	gut (1,6)	gut (1,6)	sehr gut (1,3)	gut (2,2)	gut (1,7)	gut (2,4)	gut (2,0)	gut (1,7)	gut (2,0)

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut (0,5–1,5), + = Gut (1,6–2,5), ○ = Befriedigend (2,6–3,5), ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5), – = Mangelhaft (4,6–5,5).

Bei gleicher Note Reihenfolge nach Alphabet. Prozentangaben = Gewichtsanteil am test-Qualitätsurteil.

holbändchen waren stabil, sie rissen weder im Praxis- noch im Labortest.

### Weitere Alternativen

Jeden Monat wieder, und das gut und gern 40 Jahre lang – manche Frauen sehen das ganz nüchtern, andere sehr emotional. Kein Wunder, dass da außer Binden und Tampons noch andere Varianten der Monatshygiene existieren. Es soll sogar Frauen geben, die zu selbstgenähten Binden zurückkehren. Bei Marktrecherchen fielen uns noch auf:

- **Softtampons.** Sie wurden für den „angenehmen und hygienischen Intimverkehr“ während der Menstruation entwickelt, sind ohne Bändchen, damit für den Partner nicht spürbar. Zum Entfernen empfiehlt der Hersteller, zwei Finger wie eine Pinzette zu nutzen und so den Tampon aus der Scheide zu holen ([www.soft-tampons.de](http://www.soft-tampons.de)).

- **Naturschwämme.** Sie werden bei jedem Wechsel mit Wasser ausgewaschen. Nach der Periode kommen sie zum Desinfizieren in Essigwasser. Zu haben beispielsweise über Bioläden, Pro Familia und den Waschbär-Versand. ◀

## AUSGEWÄHLT ▶ GEPRÜFT ▶ BEWERTET

**Im Test:** 22 Tampons mit Kennzeichnung von drei Tröpfchen beziehungsweise in Normalgröße. Einkauf der Prüfmuster im Juni/Juli 2002.

### Preise

Anbieterbefragung im Dezember 2002.

### Allgemeines

**Praxistest:** 600 Frauen beurteilten die Tampons im praktischen Gebrauch, und zwar pro Fabrikat 100. Danach statistische Auswertung der Daten aus den Fragebögen. **Laborprüfung:** Vor allem Aufbau, Maße, Gewicht, Faserzusammensetzung, Stabilität nach Feuchtigkeitsaufnahme und unter Druck, Zerfaserung des Materials. Außerdem Messen des Kompressionswiderstands des Tampons und der Reißfestigkeit des Fadens (mit Zug-/Druck-Testgerät). Ermittlung der Flüssigkeitsaufnahme nach EDANA 350.0–02.

**Auslaufschutz** 55 %

Praxistest auf Verschmutzung des Slips an stärkeren und schwächeren Tagen der Periode.

**Tragekomfort** 25 %

Beurteilung, ob der Tampon beim Tragen unangenehm zu spüren war.

**Handhabung** 10 %

Beurteilung im Praxistest: Entfernen der Kunststoffhülle, Lösen des Rückholfadens, Einführen und Entfernen, Abfasern des Tampons.

**Anwendungshinweise** 10 %

Überprüfung der Packung und Gebrauchsanleitung auf Einhalten der EDANA-Richtlinie (EDANA Code of Practice for Tampons). Außerdem Beurteilung durch die Probandinnen.

### Schadstoffe

Chemische Prüfung auf Asbest, Pestizide, Schwermetalle, Organo-Zinn-Verbindungen, Chlorphenole. Es gab keine Beanstandungen.



*Die Saugleistung wurde in der sogenannten Syn-gina geprüft. Dabei liegt der Tampon in einer Gummimembrane, hier einem Präservativ.*



Plus/Lauranda	Schlecker/AS	Spar/Die Spar-samen	Tampona	Markant/firstline	Rossmann/Müller/facelle	Sylvi	Tip	Kaiser's Tengelmann/Royal Comfort	Rewe/Femina	tegut/Sensibella	dm/jessa
80	32/64	64	20/64	64	16/64	16	56	16/32	64	64	16/32/64
3,00	1,90/3,50	3,00	1,95/3,65	2,40	1,15/3,30	1,45	2,10	1,25/2,65	3,00	3,25	1,15/1,95/3,25
4	6/5	5	10/6	4	7/5	9	4	8/8	5	5	7/6/5
GUT (1,8)	GUT (1,8)	GUT (1,8)	GUT (1,8)	GUT (1,9)	GUT (1,9)	GUT (1,9)	GUT (1,9)	GUT (2,0)	GUT (2,0)	GUT (2,0)	GUT (2,1)
gut (1,8)	gut (1,9)	gut (1,9)	gut (1,9)	gut (1,9)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,1)	gut (2,0)	gut (2,0)	gut (2,1)
+/+++	+/+++	+/+++	+/+++	+/+++	+/+++	+/+	+/+++	+/+	+/+++	+/+	+/+
sehr gut (1,5)	sehr gut (1,4)	sehr gut (1,4)	gut (1,6)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,5)	gut (1,7)	sehr gut (1,4)	gut (1,6)	gut (1,7)	gut (1,6)	gut (1,9)
gut (1,6)	gut (1,8)	gut (1,8)	gut (1,8)	gut (1,8)	gut (1,6)	gut (1,9)	gut (1,7)	gut (1,8)	gut (1,8)	gut (1,9)	gut (1,8)
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	○	+
+	+	+	+	+	++	+	+	+	+	+	+
+/+++	+/+	+/+	+/+	+/+	+/+	+/+	+/+	+/+	+/+	+/+	+/+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
gut (2,3)	gut (1,9)	gut (1,9) <sup>1)</sup>	sehr gut (1,4)	befried. (2,9)	gut (2,4)	gut (2,1)	befried. (2,7)	gut (2,5) <sup>1)</sup>	gut (2,4) <sup>1)</sup>	befr. (3,2) <sup>1)</sup>	gut (2,5)

1) Laut Anbieter Änderung der Deklaration auf Verpackung und/oder Beipackzettel.