

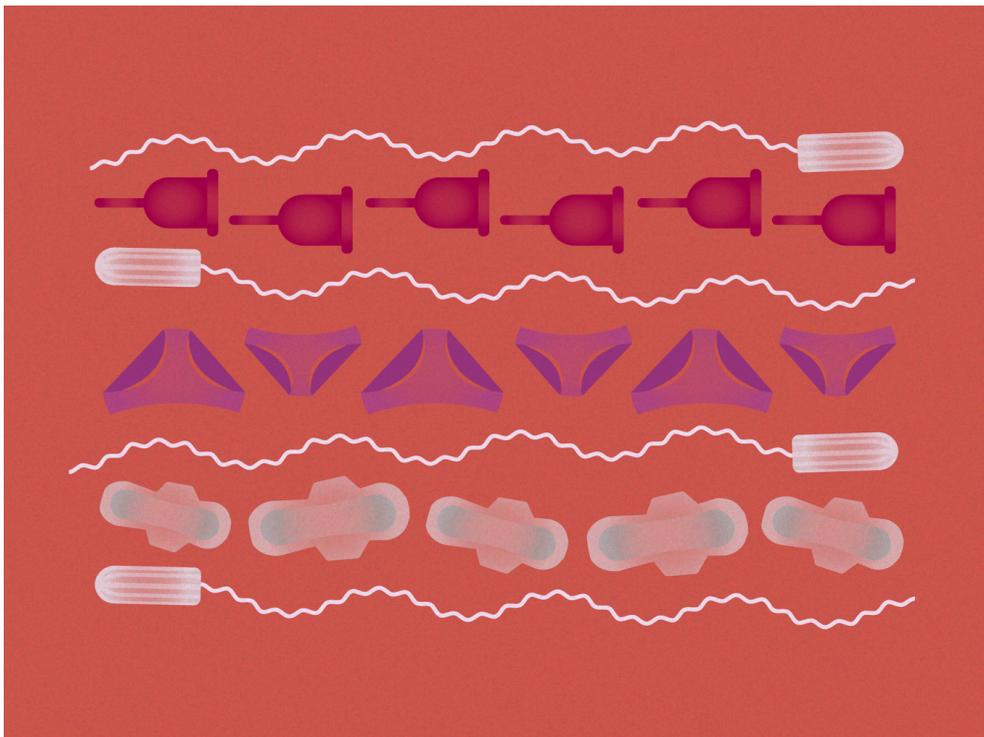
NZZ

Arsen, Quecksilber und Blei in Tampons nachgewiesen: Periodenprodukte sind trotzdem sicher

Laut einer neuen Studie sind Tampons mit Metallen belastet. Fachleute erklären, wie es um die Sicherheit von Tampons, Binden, Menstruationstassen und Periodenslips steht – und wieso die Nutzung in wenigen Fällen doch lebensgefährlich werden kann.

Eva Mell (Text), Olivia Meyer (Illustrationen)

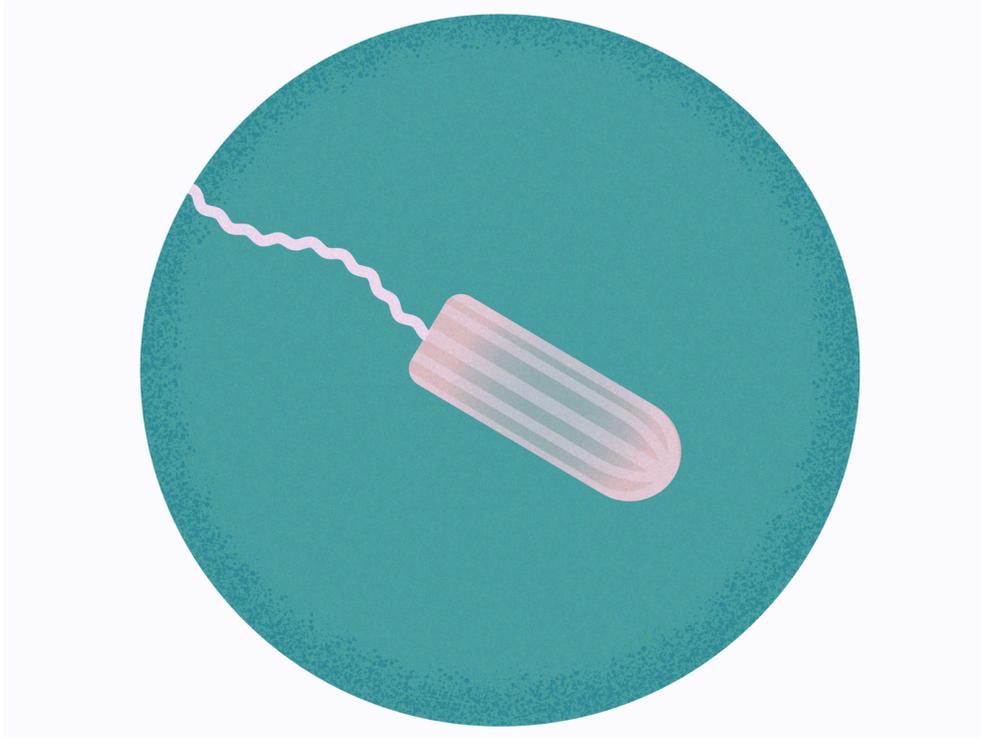
01.08.2024, 05.30 Uhr ⌚ 5 min



Monat für Monat führen Frauen Tampons in die Scheide, legen Damenbinden in ihren Slip, nutzen Menstruationstassen oder Periodenunterwäsche, um die Blutung aufzufangen. Doch eine kürzlich erschienene Studie amerikanischer Forscherinnen hat ergeben: Alle von ihnen untersuchten Tampons enthalten Metalle. Das klingt

besorgniserregend. Aber ist es das wirklich? Und wie sicher sind Binden, Periodenslips und Menstruationstassen?

Tampons: Wann sie lebensgefährlich werden können



Arsen, Quecksilber oder Blei – solche Metalle will keine Frau in ihrem Tampon haben. Denn sie können, je nach Konzentration, der Gesundheit schaden. Doch genau diese und weitere schädliche Stoffe haben amerikanische Forscherinnen in Tampons gefunden. Die Metalle werden zum Beispiel von der Baumwollpflanze aus dem Boden aufgenommen oder gelangen während des Produktionsprozesses in den Tampon. Das klingt besorgniserregend. Aber ist es das wirklich?

Elisabeth Mertl gibt Entwarnung. Die Biotechnologin arbeitet am Österreichischen Forschungsinstitut für Chemie und Technik OFI und entwickelt dort Testverfahren, um die

Sicherheit von Periodenprodukten wie Tampons oder Binden zu untersuchen. Sie sagt: «Es gibt keinen Grund zur Panik.»

Die Konzentrationen der Metalle in der Studie seien so gering, dass sie der Gesundheit selbst dann nicht schaden würden, wenn der Körper die gesamte Menge Arsen und Co. aus einem Tampon aufnehmen würde. «Es ist zudem sehr unwahrscheinlich, dass der Körper alles absorbiert, was sich im Tampon befindet», sagt sie.

Ein Artikel der «NZZ am Sonntag»



Die Ausgabe vom 4. August

Zeitung bestellen →

Auch die Stiftung Warentest schreibt in einer Reaktion auf die kürzlich erschienene Studie aus den USA: «Die 19 Tampons in unserem Test waren in puncto Schwermetalle unauffällig.» Ähnlich urteilt eine Untersuchung des Schweizerischen Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen zur Belastung von Tampons und anderen

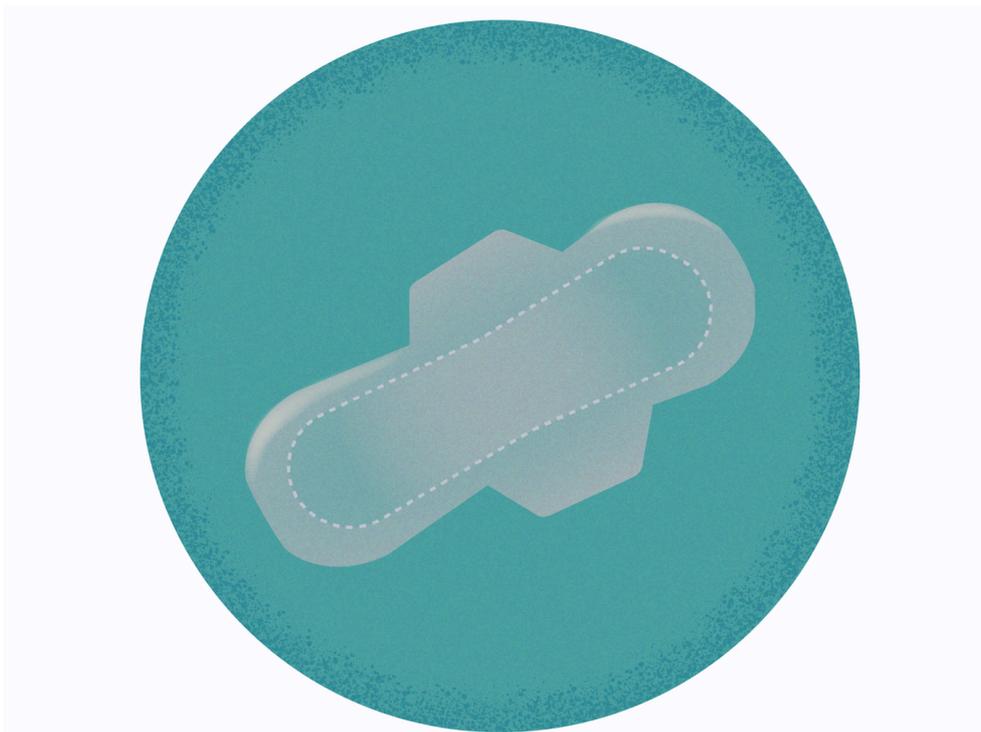
Periodenprodukten: «Das Gesundheitsrisiko, das von toxischen Substanzen ausgeht, die in Hygieneartikeln in Spuren vorhanden sind, kann als unerheblich betrachtet werden.»

Trotz alledem: In seltenen Fällen kann ein Tampon zur Lebensgefahr werden. 3 bis 6 von 100 000 Frauen im sexuell aktiven Alter erkranken laut dem deutschen Robert-Koch-Institut pro Jahr am sogenannten toxischen Schocksyndrom. Das lange Tragen vor allem von sehr stark saugfähigen Tampons gilt als Risikofaktor.

Das toxische Schocksyndrom wird durch einen Giftstoff verursacht, den bestimmte Bakterien produzieren, etwa Erreger des Stamms *Staphylococcus aureus*. Sie vermehren sich zu Beginn der Menstruation stärker als in anderen Zyklusphasen, weil sie dann ein besonders günstiges Scheidenmilieu vorfinden.

Nutzt die Frau ein Tampon, können sich die Bakterien in ihrem Körper noch stärker vermehren, weil sie nicht mit der Blutung herausgespült werden. Aus diesem Grund rät Michael Mueller, Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, Tampons spätestens nach acht Stunden zu wechseln. «In vielen Fällen passiert zwar nichts, wenn eine Frau ihr Tampon länger trägt», sagt Mueller. «Doch das Risiko eines toxischen Schocksyndroms besteht.» Zu den typischen Symptomen gehören Fieber, Blutdruckabfall und Erbrechen, im schlimmsten Fall sterben die Betroffenen.

Damenbinden: Manche Frauen reagieren allergisch



Auch Damenbinden haben Kontakt zur Schleimhaut der Trägerin, vor allem wenn sie sitzt oder zum Beispiel Velo fährt. Und deshalb könnten Schadstoffe, die sich womöglich in der Slipeinlage befinden, über die Schleimhäute in den Körper gelangen. Doch eine Untersuchung des Schweizer Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen zeigt: Schädliche Stoffe kommen in so geringen Konzentrationen vor, dass kein Gesundheitsrisiko zu befürchten ist.

Auch der Gynäkologe Michael Mueller hält Damenbinden für unbedenklich. Das Schlimmste, was eine Binde seiner Ansicht nach verursachen kann, ist eine allergische Reaktion aufgrund von Duftstoffen, die manchen dieser Produkte zugesetzt sind. Frauen, die wissen, dass sie sensibel auf parfümierte Produkte reagieren, sollten Alternativen ohne Duftstoffe wählen. Ein Jucken und Brennen an der Haut rund um die Slipeinlage könne ein Zeichen für eine Allergie sein.

Menstruationstassen: Mit Wasser ausspülen und abkochen



Ein Tässchen fängt die Blutung in der Scheide auf, die Nutzerin leert den Inhalt aus, spült die Tasse aus und führt sie wieder ein. Manche Frauen setzen auch deshalb auf Menstruationstassen, weil die Produkte helfen, Müll zu vermeiden. Aber sind sie wirklich ungefährlich? Und kann man sie tatsächlich jahrelang bedenkenlos nutzen?

Bei einem Test der Stiftung Warentest fielen in den untersuchten Produkten keine Schadstoffe auf. Viele der Tassen bestehen aus medizinischem Silikon, «das ist ein gutes Material, vorausgesetzt, es wird auch gut verarbeitet», sagt die Biotechnologin Elisabeth Mertl. Denn bei der Verarbeitung von Silikon könnten schädliche Abbauprodukte entstehen. Wer Produkte im Online-Handel von Firmen aus dem nichteuropäischen Ausland kauft, könne nicht sicher sein, ob das Produkt eine gute Qualität biete oder womöglich schädliche Stoffe enthalte.

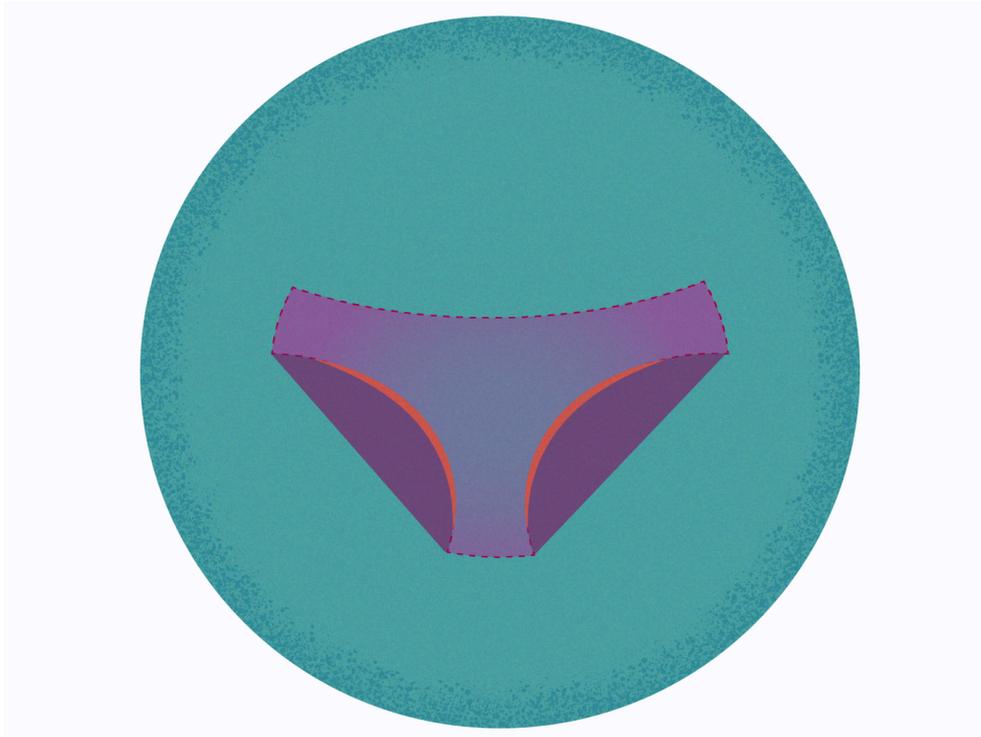
Und kann man die Tassen wirklich zehn Jahre lang verwenden? Mertl: «Mir ist keine wissenschaftliche Publikation bekannt, die das untersucht hätte.» Sie selbst hat die Sicherheit von Menstruationstassen nach einem Jahr Nutzung betrachtet. «Da habe ich kaum Unterschiede zu einem neuen Produkt gesehen.»

Sie rät, die Tassen mit Sinn und Verstand zu verwenden. «Achten Sie darauf, wie die Oberfläche aussieht. Verändert sie sich mit der Zeit? Haben sich kleine Risse gebildet? Oder lässt sich die Tasse nicht mehr so leicht einführen? Hält sie womöglich nicht mehr dicht? Dann ist es sicher an der Zeit, sie zu wechseln.» Denn verändere sich die Beschaffenheit des Produkts, könnte es auch sein, dass schädliche Stoffe freigesetzt werden.

Hersteller empfehlen, die Tassen während der Menstruation nur mit Wasser auszuwaschen und am Ende einmal abzukochen. Mertl rät, sich daran zu halten. Das Auswaschen spüle bereits den Grossteil der Mikroorganismen weg. Desinfektionsmittel oder Seife könnten das Material angreifen.

Auch der Gynäkologe Michael Mueller hält die Menstruationstassen für eine sichere Alternative. Doch genau wie bei Tampons könne es zum lebensbedrohlichen toxischen Schocksyndrom kommen. «Auch in der Menstruationstasse können sich Bakterien vermehren. Deshalb sollte man sie nach spätestens acht Stunden leeren und mit Wasser ausspülen.»

Periodenunterwäsche: Lieber bei 60 Grad waschen



Sie sieht aus wie ein Slip, aber hat einen saugfähigen Kern: Die Periodenunterhose gilt als umweltschonende Alternative zur Einweg-Slipeinlage. Doch die Stoffwechselprodukte mancher Mikroorganismen, die mit dem Menstruationsblut ausgeschwemmt werden, können als übelriechend wahrgenommen werden. Deshalb kommen in einigen Periodenslips Biozide zum Einsatz, zum Beispiel Silberchlorid. Sie hemmen das Wachstum der Keime und beugen so schlechten Gerüchen vor.

Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung BfR rät allerdings vom Biozid-Einsatz ab. Bisher sei noch nicht klar, welche Auswirkungen sie auf den menschlichen Körper haben. «Allerdings ist bekannt, dass biozide Wirkstoffe zu allergischen Reaktionen führen und die Bakterienflora der Haut beeinträchtigen können», sagt Verena Ritz, die beim BfR die Bewertung von Bioziden steuert, in einer Veröffentlichung des Instituts zum Thema Menstruationsunterwäsche.

Und die Chemikerin Elisabeth Mertl ergänzt: «Die Biozide sind nicht fest im Slip verankert, denn sie sollen ja ihre Wirkung im Blut entfalten.» Das heisst zum einen: «Sie gelangen später zum Beispiel beim Waschen ins Abwasser.» Und zum anderen: «Wenn ich Wert auf ihre Wirkung lege, muss ich mir regelmässig einen neuen Periodenslip kaufen.»

Apropos Waschen: Hersteller empfehlen in der Regel, die Slips bei 40 Grad Celsius zu waschen. Doch sowohl die Chemikerin Mertl als auch der Gynäkologe Mueller raten zur 60-Grad-Wäsche. Zwar sei das Material bei einer 40-Grad-Wäsche langlebiger, doch bei 60 Grad würden mehr Mikroorganismen abgetötet. In jedem Fall sei es sinnvoll, das Blut vor der Wäsche schon einmal mit kaltem Wasser aus dem Slip zu spülen. Denn laut Mertl könnten sonst Proteine aus dem Blut im Slip verbleiben und beim nächsten Einsatz zu einem Nährboden für Keime werden.

Ein Artikel aus der «[NZZ am Sonntag](#)»