

## **MONDZEIT- oder MENSTRUATIONSSCHWÄMMCHEN**

Das Menstruationsschwämmchen ist eine biologische Alternative zu den chemisch behandelten und gebleichten Tampons und Binden – es trocknet die Scheide nicht aus und schmiegt sich weich an die Vaginalwände an. Besonders in den letzten Tagen der Regel, wo die Blutung nur noch leicht ist, trocknen die Tampons sehr aus und bei Anfälligkeit für Pilze kann dies die Scheidenwände, die immer ein wenig feucht sein müssen, sehr belasten. Dies wird mit dem Schwämmchen verhindert, weil es feucht eingeführt wird. Wer einmal damit begonnen hat, möchte es nicht mehr missen.

Frauen müssen keine Angst vor einer Infektion durch das Schwämmchen haben. Bei bestehender Scheideninfektion nicht verwenden.

### **Wie wird es angewendet?**

So wie es Tampons in verschiedenen Größen gibt, gibt es unterschiedliche Schwämmchen-Größen. Es wird gut angefeuchtet, das macht es etwas größer und ganz weich. Gut ausgedrückt wird es in die Scheide eingeführt – wie ein Tampon: ganz nach hinten. Du spürst es nicht, es passt sich gut an. Das Schwämmchen saugt das Mondblut solange auf, bis es voll ist. Stauen kann sich nichts, genau wie bei einem Tampon geht höchstens etwas Blut durch.

Zum Entfernen tastet frau in die Scheide und „angelt“ das Schwämmchen einfach heraus, eventuell mit zwei Fingern. Die richtige Position findet frau mit wenig Übung schnell heraus, z. B. ein Bein etwas höher stellen oder in der Hocke gehen. Anschließend wird es unter fließendem Wasser (keine Seife o. ä.!) gereinigt, eventuelle Schleimstückchen mit dem Fingernagel entfernt, ausgedrückt und kann gleich wieder eingeführt werden. Das kann so weiter gehen für die gesamte Dauer der Mondzeit.

### **Wie wird es gereinigt?**

Wenn die Regel zu Ende ist oder du pausieren willst, leg das Schwämmchen für 10 Minuten in Essigwasser (1/3 Essig und 2/3 Wasser in einem Glas). Essig ist desinfizierend, löst aber mit der Zeit das Schwämmchen „auf“, es wird kleiner und weicher und du brauchst nach ein paar Monaten bis 1 Jahr ein Neues. Bevor ich es an einem trockenen Ort verstaue, leg ich es noch gern für ½ Stunde in 3% iges Wasserstoffperoxid (gibt es in der Apotheke und Drogerie), damit wird es wieder strahlend gelb. Anschließend gut mit Wasser ausspülen. Dann kann das Schwämmchen gut trocken in einem sauberen Waschlappen oder Leinensäckchen aufbewahrt werden.

*BRIGITTE DRS*

*Physiotherapeutin, Grünentorg. 37/4, 1090 Wien*

*Mobil: 0676 342 13 05*

*[praxis@bd-physio.at](mailto:praxis@bd-physio.at)*

*[www.bd-physio.at](http://www.bd-physio.at)*