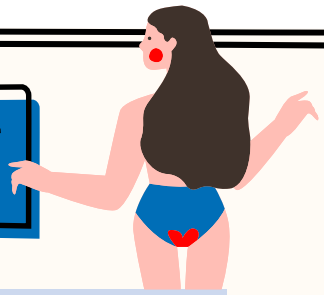
PERIODENARMUT



Kennt ihr den Begriff “Periodenarmut”? Das Wort Periode kennt ihr bestimmt. Früher oder später haben das die meisten Menschen mit Gebärmutter (ein Teil des weiblichen Geschlechtsorgans). Vielleicht kennt ihr auch ein anderes bekanntes Wort dafür: Menstruation. Das kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so etwas wie monatlich. Und das passiert kurz und knapp: Die weibliche Eizelle macht es sich in der Gebärmutter gemütlich und bereitet alles für eine Schwangerschaft vor. Wenn sie nicht durch ein Spermium befruchtet wird, war’s das mit der Gemütlichkeit und sie muss die Gebärmutter wieder verlassen. Dabei werden die Eizelle und die Gebärmutterschleimhaut auf dem schnellsten Weg nach draußen befördert: mit Blut. Das ganze dauert in etwa vier bis fünf Tage. Damit das Periodenblut nicht im Schlüppi landet gibt es viele Hilfsmittel. Die meisten kennt ihr: Binden, Tampons, Menstruationstasse oder aber Periodenunterwäsche. Tampons werden nur einmal benutzt, Binden gibt es auch zum Waschen und mehrmals benutzen. Die Menstruationstasse fängt das Blut einfach auf und kann danach ausgeleert und wiederverwendet werden. Periodenunterwäsche ist ebenfalls waschbar und gut für die Menschen, die sich nichts in die Vagina einführen können oder wollen.

Ihr seht schon: Zum Thema Periode oder Menstruation kann man wirklich viel erzählen. Aber heute geht’s ja um Periodenarmut.
Im Laufe des Lebens gibt eine Person mit Gebärmutter durchschnittlich 20.000 € für Periodenprodukte (also Tampons, Tassen, Binden und Co., aber auch Schmerzmittel oder neue Unterwäsche, wenn dann doch mal was daneben geht) aus. Ganz schön viel, oder? Klar muss das nicht alles auf einmal bezahlt werden, aber da kommt doch Einiges zusammen.
Ihr denkt jetzt auch bestimmt an Länder im globalen Süden, wenn es darum geht, dass Menschen kein Geld für Periodenprodukte haben. Aber auch in Europa und in Deutschland sind Menschen davon betroffen und haben oft nicht genug Geld für die absoluten Basics wie Binden und Tampons. Schottland hat vor 1,5 Jahren als erstes Land der Welt verfügt, dass Periodenprodukte auf öffentlichen Toiletten kostenlos zur Verfügung gestellt werden müssen. Auch in Bibliotheken, Universitäten oder Schulen. Wir sagen: Good job.

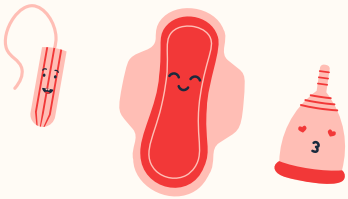
Wir können zwar nicht auf allen öffentlichen Toiletten in Deutschland kostenlose Menstruationsprodukte auslegen, aber wir können zumindest dafür sorgen, dass auf den Toiletten hier vor Ort immer welche verfügbar sind. Sollte der Vorrat mal aus sein, meldet euch gerne bei . Dann wird wieder aufgefüllt.
Wir hoffen, dass wir so einen kleinen Beitrag leisten können, dass Periode und auch Periodenarmut für junge Menschen keine Tabuthemen sind, sondern offen darüber gesprochen werden kann.

Dieser Text wurde vom Arbeitskreis "PSGoesPolitics" der Pfadfinderinnenschaft St. Georg Rottenburg-Stuttgart (@psg_rottenburg_stuttgart oder psg-rottenburg-stuttgart.de) erstellt.

Quellen: www.erdbeerwoche.com und https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/periodenarmut-nicht-alle-koennen-sich-binden-tampons-oder-cups-leisten

Menstruation.
Das Wort kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so etwas wie monatlich.

Im Laufe des Lebens gibt eine Person mit Gebärmutter durchschnittlich 20.000 € für Periodenprodukte (also Tampons, Tassen, Binden und Co., aber auch Schmerzmittel oder neue Unterwäsche, wenn dann doch mal was daneben geht) aus.



Schottland hat vor 1,5 Jahren als erstes Land der Welt verfügt, dass Periodenprodukte auf öffentlichen Toiletten kostenlos zur Verfügung gestellt werden müssen.

Sage und schreibe 3 Millionen Liter Menstruationsblut werden auf der Erde pro Tag vergossen.

Was ist Endometriose? Endometriose bezeichnet eine gutartige chronische Erkrankung. Dabei setzt sich Gewebe, ähnlich der Gebärmutterschleimhaut (Endometrium), außerhalb der Gebärmutter fest - z.B. an anderen Organen. Dies können die Eileiter, die Blase, der Darm oder andere sein.

Ihr wollt mehr zum Thema Endometriose erfahren? Dann schaut mal hier vorbei: bit.ly/erdbeerwoche-endometriose

Tipp für eure Veranstaltungen und Räumlichkeiten: legt auf den Toiletten kostenlose Menstruationsprodukte bereit. Meldet euch für Infos und Unterstützung gerne hier: psg@bdkj-bja.drs.de

Normalerweise verliert ein Mädchen* bzw. eine Frau* rund 30 - 70ml Blut während der gesamten Regel. Das ist ungefähr eine kleine Kaffeetasse voll.

Bereits einige Tage vor der Menstruation sinkt der Östrogenspiegel im Blut. Das ist meistens der Grund, warum Mädchen* und Frauen* Kopfschmerzen und andere Beschwerden haben.

Damit sich die Gebärmutterschleimhaut ablösen kann, zieht sie sich die Muskulatur in der Gebärmutter immer wieder zusammen. Dafür sind u.a. Hormone namens Prostaglandine verantwortlich. Krämpfe tun manchmal ganz schön weh und betreffen mehr als 80% aller Mädchen*.

3 von 4 Frauen* sind vom so genannten prämenstruellen Syndrom (PMS), das in den Tagen vor der Regel auftritt, betroffen.
Es gibt rund 150 verschiedene Symptome von PMS. Die häufigsten sind: Kopfschmerzen, Glieder- und Gelenkschmerzen, Niedergeschlagenheit, Weinerlichkeit und unreine Haut

In den 1920er Jahren behauptete ein Arzt, dass Frauen* während der Menstruation ein Gift ausstoßen. Das wurde jedoch schnell widerlegt!

Für das Thema "Mädchen*- und Frauen*arbeit" sind wir Expert*innen. Meldet euch gerne für mehr Infos und Tipps: psg@bdkj-bja.drs.de

Link zum Thema: erdbeerwoche.com

Beitrag von Deutschlandfunk Nova zum Thema Periodenarmut:

READY FOR RED: Die digitale Lernplattform vermittelt Kindern und Jugendlichen von 10-17 Jahren alles Wichtige zu Menstruation, Zyklus und Co.: www.ready-for-red.at

"Mut zum Blut" ist das inklusive Handbuch zum Thema Menstruation!

Fast tagebuchartig - mit Buntstift-Illustrationen und kurzen Texten, gedruckt in der Handschrift der Autorin - nähert sich das Buch "Rot ist doch schön" einer Thematik, die für viele noch immer ein Tabu ist.

Ein Kinderbuch über die Vulva: Lina, die Entdeckerin