

Das hat die *erdbeer*woche® auf Lager



Unsere Produktkriterien:

- ✓ bio
- ✓ nicht an Tieren getestet
- ✓ fair
- ✓ pestizid- & schadstofffrei
- ✓ vegan
- ✓ wiederverwendbar
- ✓ biologisch abbaubar
- ✓ scheidenflorafreundlich



SHOP NOW!

www.erdbeerwoche-shop.com

Impressum: erdbeerwoche GmbH | info@erdbeerwoche.com
www.erdbeerwoche.com | Lindengasse, 56/18-19, A-1070 Wien | FN: 449453 k
Redaktion: Annemarie Harant & Bettina Steinbrugger | Grafik: Samira Fux

Menstruationskappen

Die gesunde Alternative
für Frauen ohne Kompromisse

• fair • vegan •
für Frauen ohne
KOMPROMISSE
Schadstofffrei



*erdbeer*woche®






Was ist eine Menstruationskappe?

Eine Menstruationskappe - auch Menstruationstasse genannt - ist ein kleiner Becher aus medizinischem Silikon. Sie wird wie ein Tampon in die Vagina eingeführt und bildet dort ein Vakuum. Je nach Modell kann sie bis zu 35ml Flüssigkeit fassen. Laut einer Studie unter 1.500 Frauen haben sich nach dem Umstieg auf eine Menstruationskappe Probleme wie Scheidentrockenheit bei über 65% gebessert. Alle Menstruationskappen im Shop der erdbeerwoche sind übrigens frei von Latex, Weichmachern, Bisphenol-A, PVC, sowie Bleichmitteln! Allerdings gilt: Menstruationskappen sind nur dann wirklich gesünder, wenn auf die Qualität des Materials und die richtige Handhabung geachtet wird.



© Lisa Trauer

Die 5 Menstruationskappen-Vorteile

-  **Sicherheit**
Menstruationskappen bilden im Inneren des Körpers ein Vakuum, so dass kein Blut auslaufen kann. Sie sind zudem von außen nicht sichtbar, da kein Bändchen angebracht ist.
-  **Gesundheit**
Gerade für Frauen, die zu Allergien, Infektionen und Pilzen neigen, ist die Menstruationskappe eine gute Alternative, da keine Fasern die Scheide austrocknen.
-  **Größe**
Die Kappe kann bis zu 12 Stunden im Körper gelassen werden, da sie mehr Blut fasst als Tampons.
-  **Geldbeutel**
Eine Menstruationskappe hält bei guter Pflege viele Jahre und erspart bis zu 250 Tampons im Jahr – und somit jede Menge Geld!
-  **Umwelt**
Aufgrund ihrer langen Haltbarkeit (5–10 Jahre) verursachen Menstruationskappen gegenüber konventionellen Produkten fast gar keinen Müll.

Wie zufrieden bist du mit deiner Menstruationskappe?

Die erdbeerwoche hat 215 Frauen gefragt:



sehr zufrieden



zufrieden



weniger zufrieden

»
Sehr viele Frauen leiden unter immer wiederkehrenden vaginalen Infektionen bzw. Scheidenpilzkrankungen. Viel häufiger als man denkt ist die falsche Monatshygiene mit der Verwendung billiger Tampons bzw. Binden schuld daran. Betroffene sollten daher auf jeden Fall nachhaltige Monatshygiene (Biotampons, Menstruationskappen) ausprobieren, vor allem auch weil sie damit nicht nur ihrer Gesundheit, sondern auch der Umwelt Gutes tun.

FRAUENÄRZTIN DR. EVA LEHNER-ROTHE



Step by Step

Einführen und Entfernen der Menstruationskappe

... vor der ersten Anwendung und nach der Regelwoche die Menstruationskappe für 2-5 Minuten auskochen (unbedingt Wecker stellen!).

... für ein leichteres Einführen die Kappe am besten zunächst kurz anfeuchten.

... bei anfänglicher Unsicherheit zusätzlich noch eine Slipeinlage (am besten aus Bio-Baumwolle) tragen und beim Entfernen in die Dusche oder die Badewanne stellen.

... nach dem Einführen die Kappe um 90 Grad drehen, um sicher zu gehen, dass sie sich ganz entfaltet hat.

... als Jungfrau die kleinste Größe wählen und üben üben üben!

Nicht verzagen! Es kann ein bis drei Zyklen dauern, bis du zum Kappen-Profi wirst und die individuell passende Faltechnik gefunden hast!



So wird die Menstruationskappe richtig eingeführt

1. Hände waschen

2. Das Falten

Übung macht die Meisterin! Die Faltechnik ist das A und O bei der Menstruationskappe. Rechts siehst du zwei mögliche Faltechniken.

3. Das Einführen

Möglichst locker bleiben und nicht verkrampfen, dann klappt das Einführen besser. Die Kappe kann mit der gewünschten Faltung entweder im Sitzen, in der Hocke oder im Stehen eingeführt werden. **Achtung:** Die Kappe nur so tief einführen, bis sie nicht mehr zu spüren ist.

4. Platzieren und Muskeln spielen lassen

Um zu testen, ob sich die Kappe richtig entfaltet hat, mit dem Finger den unteren Rand der Kappe entlangfahren. Manchmal reicht es auch aus, die Scheidenmuskulatur ein paar Mal anzuspannen, um die Kappe an den richtigen Platz zu bekommen. Die Kappe passt sich dann dem Körper an und wird somit dicht.

WICHTIG: Die Menstruationskappe mindestens alle 8–12 Stunden entleeren und nicht während des Sex verwenden!

Die Faltechnik



C-Faltung



Punchdown-Faltung

TIPP

Sieh dir die erdbeerwoche-Videos an, wo genau erklärt wird, wie du die Kappe richtig faltest und einführst:

www.erdbeerwoche-shop.com/Menstruationskappen

So wird die Menstruationskappe richtig entfernt & gereinigt

1. Eine bequeme Position einnehmen

Nach dem Händewaschen kann auch das Entfernen wieder im Stehen, Sitzen oder in der Hocke vorgenommen werden.

2. Press it, Baby!

Nun die Beckenmuskulatur nach unten drücken und gleichzeitig nach dem Abschluss der Kappe greifen.

Wichtig: Auf keinen Fall einfach am Stiel ziehen, sondern immer erst mit einem Finger gegen den Bauch der Kappe drücken. Erst wenn spürbar ist, dass sich das Vakuum gelöst hat, die Kappe vorsichtig herausziehen.

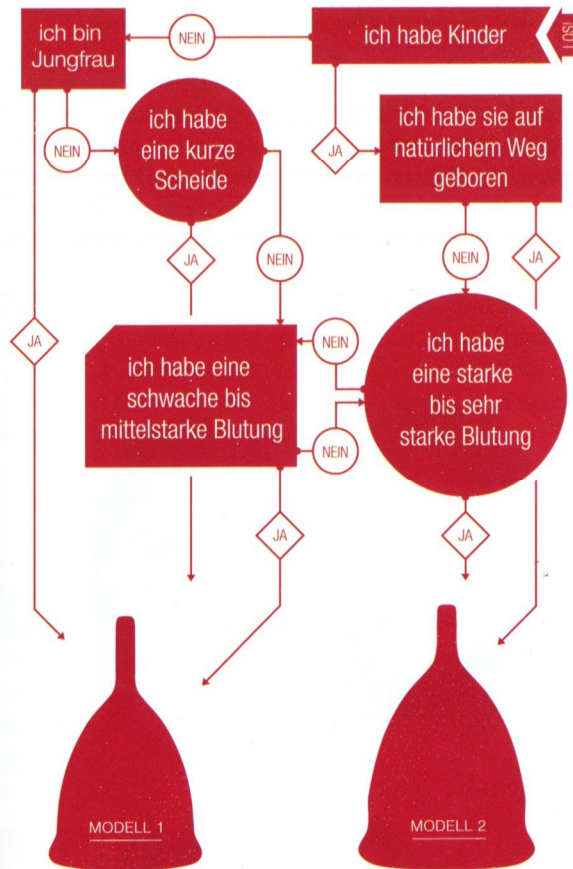
3. Ab ins Klo

Zuletzt den Inhalt einfach in die Toilette leeren und die Kappe kurz mit fließendem Wasser abspülen oder mit einem Stück Klopapier reinigen. Wichtig ist, darauf zu achten, dass keine Fussel in der Kappe zurückbleiben.

3. Reinigung

Vor der ersten Anwendung und nach der Regelwoche sollte die Menstruationskappe für 2-5 Minuten ausgekocht werden. Während der Regel genügt das Abspülen mit Wasser oder du benützt die Reinigungs lotion oder die Reinigungstücher aus dem erdbeerwoche-Shop.

Welche Größe passt zu mir?



Und was ist die erdbeerwoche® ?

Die erdbeerwoche ist das erste auf nachhaltige Frauenhygiene spezialisierte Unternehmen in Österreich und wurde 2011 von Bettina Steinbrugger und Annemarie Harant gegründet. Die erdbeerwoche setzt den Fokus auf Bewusstseinsbildung rund um das Thema „Menstruation“ und auf den Handel mit nachhaltigen Frauenhygieneprodukten. Durch die Bewusstseinsarbeit der erdbeerwoche sollen Frauen die Macht erkennen, die sie als Konsumentinnen von jährlich mehr als 45 Milliarden Hygieneprodukten haben. Mit dem Kauf von nachhaltigen Artikeln können Frauen einen entscheidenden Einfluss auf ihre Gesundheit und auf das ökologische Gleichgewicht unseres Planeten nehmen.



Die erdbeerwoche® ist deine Expertin in Sachen Menstruationskappe:

Sichere Materialien - made in EU:

Alle Menstruationskappen der erdbeerwoche werden in der EU erzeugt und unterliegen strengen Richtlinien in der Herstellung. Vorsicht vor billigen Fälschungen, die im Internet kursieren: Nur geprüfte Materialien von vertrauenswürdigen Herstellern sollten ins Innere deines Körpers gelangen.

Welche Größe passt für mich?

Die Größe der Menstruationstasse richtet sich danach, ob frau bereits Kinder geboren hat bzw. nach der Stärke der Blutung. Bei den Modellen der erdbeerwoche gibt es zwei unterschiedliche Größen zur Auswahl. Auf www.erdbeerwoche-shop.com findest du zudem eine Übersichtstabelle als Hilfe bei der Größenwahl.

Kompetente Beratung

Du bist dir nicht sicher, welche Menstruationskappe oder welche anderen nachhaltigen Alternativen für dich in Frage kommen? Ob Menstruationskappe, Biotampon oder Stoffbinde, schreib uns an info@erdbeerwoche.com - wir helfen dir gerne weiter - in guten wie in roten Tagen!