

Sharing is caring

Ein Ansatz zur Bekämpfung von Periodenarmut

Obwohl täglich 300 Millionen Personen auf der ganzen Welt¹ menstruieren, ist die Periode ein Thema, das mit Tabus behaftet ist und mit struktureller Benachteiligung einhergeht. Es fehlt an Wissen, Akzeptanz und finanzieller Unterstützung. Von Felicia Höchsmann

Die Hälfte der Weltbevölkerung menstruiert im Laufe ihres Lebens jahrzehntelang mehrere Tage im Monat. Während dieser Phase ihres Zyklus haben einige Personen keinen Zugang zu sauberen sanitären Einrichtungen oder können sich aus finanzieller Not nicht ausreichend mit Periodenprodukten versorgen. Dazu zählen beispielsweise Tampons, Binden, Menstruationstassen oder Schmerzmittel. Zudem sorgen körperliche Beschwerden wie Krämpfe, Kopf- oder Rückenschmerzen dafür, dass das Haus gar nicht oder nur unter Schmerzen verlassen wird. Erschwerend kommen die mit der Periode verbundenen Tabus hinzu, die in fast allen Kulturen existieren. Der natürliche Vorgang wird als etwas Unreines dargestellt, für das sich Betroffene schämen sollen. Das kann Menstruierende davon abhalten, sich bei ihren individuellen Herausforderungen Unterstützung zu holen.

Plan International 2022 machte mit einer repräsentativen Umfrage auf diese Umstände aufmerksam. Neben Tabus und dem mangelnden Zugang zu sauberen sanitären Einrichtungen sind monetäre Probleme für die monatliche Grundversorgung mit Hygieneartikeln für viele belastend. Das gibt ein Viertel der von Plan International Befragten an. Bei jungen Menschen sind es sogar 70 Prozent, die sich ausreichend mit Hygieneartikeln versorgen würden,

wenn diese günstiger wären. Um Ausgaben zu vermeiden, zögert jede Zehnte den Wechsel von Tampons, Binden oder Slipeinlagen bewusst hinaus. Dabei setzen sie sich wissentlich dem Risiko einer Infektion aus.

Periodenarmut ist ein weltweites Problem. Die monatlichen Kosten für Hygieneartikel, Schmerzmittel und Verhütungsmittel liegen schätzungsweise zwischen fünf und 35 Euro pro Monat. Allein in Deutschland können mehrere Millionen Menschen diesen Betrag nicht aufbringen. Laut dem aktuellen Armutsbericht leben hier 16,9 Prozent der Bevölkerung in Armut, das sind 14,2 Millionen Menschen. Eine der prekären Gruppen sind wohnungslose Frauen im gebärfähigen Alter. Sie sind besonders stark von Periodenarmut betroffen. Für Personen in Krisensituationen und -gebieten stellen sich neben den finanziellen Hürden noch weitere Herausforderungen: Es mangelt an sicheren, privaten und sauberen Orten zum Wechseln, Säubern und Entsorgen der Hygieneprodukte. Geflüchtete Personen haben zu einem großen Teil wenig bis keinen Zugang zu angemessenen Hygieneartikeln, da auch Notunterkünfte oftmals keine zuverlässige Grundversorgung bieten. Das hindert sie daran, ihren Alltag mit Periode in Würde zu leben.



Felicia Höchsmann
*studiert in Würzburg
 Political and Social
 Studies und
 Pädagogik. Sie ist
 Mitglied der
 Kommission für
 Mädchen- und
 Frauenarbeit des
 Bayerischen
 Jugendrings und
 engagiert sich
 ehrenamtlich als
 stellvertretende
 Landesvorsitzende
 der Evangelischen
 Landjugend in
 Bayern. Inhaltlich
 befasst sie sich mit
 intersektionalem
 Feminismus,
 Jugendbildung und
 Menstruationsge-
 rechtigkeit.*

Mangelnde Menstruationshygiene kann ernste gesundheitliche Folgen haben. Wenn improvisierte Materialien wie Stoffreste oder alte Kleidungsstücke während der Periode verwendet werden, erhöht dies das Risiko von Infektionen und Krankheiten. Dadurch können sich schwerwiegende gesundheitliche Komplikationen, wie beispielsweise Harnwegsinfektionen oder das Toxische Schocksyndrom, entwickeln. Außerdem führt das Fehlen von angemessenen Menstruationsprodukten zur Einschränkung der sozialen Aktivitäten und im Extremfall zu kompletter Isolation. Der Mangel an einer würdevollen und hygienischen Grundversorgung ist mit Stress verbunden und verschlechtert das psychische Wohlbefinden.

Was kann zur Bekämpfung von Periodenarmut unternommen werden? Der Anfang muss auf struktureller und privater Ebene geschehen. Multiplikator*innen sollten über Menstruation und die damit einhergehende strukturelle Diskriminierung aufklären. Auch nicht menstruierende Personen

müssten in den Diskurs miteinbezogen werden, um eine breite Aufmerksamkeit für dieses Thema zu erreichen. Menstruierende, pädagogische Fachkräfte oder Privatpersonen haben die Aufgabe, in ihrem eigenen Wirkungsrahmen Periodenarmut zu thematisieren und sie auf die Tagesordnung von Organisationen und politischen Einrichtungen zu bringen. Es braucht eine flächendeckende kostenlose Grundversorgung mit Periodenprodukten in Notunterkünften, Bildungsorten und öffentlichen Einrichtungen. Diese institutionelle Unterstützung ist ein erster Schritt zur finanziellen Entlastung von Menstruierenden. Nur so kann die Periode von einem schambehafteten Geheimnis zu einem Thema des alltäglichen Austauschs werden.©

¹*Bei diesen Personen handelt es sich überwiegend um Mädchen und Frauen. Da aber auch nicht-binäre Personen oder Transmänner menstruieren, werden in diesem Artikel überwiegend geschlechtsunspezifische Begriffe für Personen mit Periode verwendet.*

