



Leistungssport +

Periodenprodukte

Welches Produkt passt zu mir?

Die Auswahl der Periodenprodukte ist vielseitig. Welches Produkt bietet für mich den maximalen Schutz während meiner Trainings und bei Wettkämpfen?

Welche Periodenprodukte gibt es? Und was passt zu mir?

Denk an die Umwelt!

Achte auf eine nachhaltige Herstellung der Produkte (z.B. Bio-Baumwolle, plastikfreie Verpackungen, etc.).



1

vs.

2

Anwendung: Innerhalb der Vagina



Tampons und Softtampons

- + für schwache und mittlere Blutungen
- + bei jedem Sport anwendbar
- + in verschiedenen Größen erhältlich
- nicht nachhaltig
- bei starker Regelblutung kann häufiges Wechseln nervig sein

🕒 4 - 8 h



Menstruationstasse

- + für schwache aber auch stärkere Blutungen
- + bei jedem Sport anwendbar
- + nachhaltig
- + grosse Aufnahmefähigkeit (je nach Größe und Volumen sind es bis zu 48 ml)
- + in verschiedenen Fassungsvermögen und Größen erhältlich
- evtl. Probleme beim Einsetzen

🕒 8 - 12 h

Anwendung: Ausserhalb der Vagina



Slipelinagen und Binden

- + für schwache und mittlere Blutungen
- + wiederverwendbar (Stoffbinden)
- + in allen möglichen Formen und Größen erhältlich
- nicht bei jedem Sport anwendbar (Wassersportarten/Turnen/Beachvolleyball)
- nicht alle Produkte nachhaltig
- bei starker Regelblutung kann häufiges Wechseln nervig sein

🕒 4 - 8 h



Periodenunterwäsche

- + für schwache aber auch stärkere Blutungen
- + nachhaltig/wiederverwendbar/waschbar
- + optimale Saugkraft/bleibt dabei atmungsaktiv
- + in verschiedenen Styles und Fassungsvermögen erhältlich
- nicht bei jedem Sport anwendbar (Wassersportarten/Turnen/Beachvolleyball)

🕒 ca. 8 h

Du kannst jederzeit wechseln!

Egal, für welches Produkt du dich entscheidest – du kannst jederzeit zu einem anderen Produkt wechseln. Oftmals ist eine Kombination verschiedener Produkte sinnvoll für deine Trainingsphasen und dein Sicherheitsgefühl.

Und wenn du unterwegs bist ...

Denk daran bei Reisen, Trainingslagern oder Outdooraktivitäten in Regionen mit anderen Hygienestandards alternative Periodenprodukte dabei zu haben.

Legende: 🕒 Wie oft sollen die Periodenprodukte gewechselt bzw. die Menstruationstasse geleert werden?

© FEMALE ATHLETE

Grafische Umsetzung:
Karin Brombacher

