

Alles safe!

Dajanas PTA-Examen liegt noch nicht lange zurück, Diana ist schon seit einigen Jahren im Beruf. Bei kniffligen Fragen besprechen sich die beiden gerne. Dieses Mal geht es mal um die **Menstruationstasse.**



Diana Walther
Apotheke zum Löwen Offenbach

Dajana: Was ist das denn??

Diana: Was meinst du?

Ich sehe mir gerade die Lieferung an. Wir haben Menstruationstassen bestellt???

Ja, das ist die SafeCup von Vagisan. Ich habe das vorgeschlagen.

Denkst du wirklich, wir finden Kundinnen dafür?

Mit Sicherheit! Ich habe die SafeCup schon selbst ausprobiert. Vor zwei Wochen war doch der Außendienstmitarbeiter von der Firma Dr. Wolff bei uns und er hat mir ausführlich erklärt, wie sie angewendet wird

und welche Vorteile sie gegenüber Binden und Tampons hat. Das klang schon ziemlich gut. Dann hat er mir noch eine dagelassen und ich habe sie inzwischen ausprobiert. Sie ist wirklich gut!

Echt? Also ich weiß nicht ...

Zuerst war ich auch skeptisch.

Also ich muss mir jetzt mal eine genau anschauen ... hmmm, ein Becher mit einem Stiel dran.

Siehst du, das Material ist ganz weich und biegsam.

Was ist das für ein Material? Silikon?

Genau! Reines geprüftes medizinisches Silikon der höchsten Qualität, wie es zum Beispiel auch für Herzklappen verwendet wird. Ohne Zusatz von Farbstoffen, Weichmachern, Latex oder anderen Zusatzstoffen, und medizinisch geprüft ist sie auch.

Ok, das finde ich schon mal prima. Also das Blut läuft in die SafeCup. Hält das Ding auch wirklich dicht? Was ist denn nachts, wenn man liegt?

Da hatte ich auch erst so meine Bedenken. Aber es funktioniert. Wenn sie richtig sitzt, bildet sich ein leichter Unterdruck in der

Menstruationskappe, der für die Abdichtung sorgt. Da kann nichts auslaufen. In den ersten Tagen und Nächten war ich etwas skeptisch und habe zur Sicherheit noch eine Binde verwendet. Aber die hätte ich gar nicht gebraucht.

Und sie verrutscht auch nicht? Trägst du sie auch beim Sport?

Klar, das geht auch. Der Unterdruck sorgt zusammen mit der Scheidenmuskulatur dafür, dass sie an der richtigen Stelle bleibt. Ich war am Wochenende sogar klettern und das war kein Problem.

Aber spürt man die Kappe nicht?

Nö, gar nicht. Sie ist so weich, das stört überhaupt nicht. Man kann damit auch schwimmen gehen oder in die Sauna. Und sie hat keinen Faden, den jemand sehen könnte.

Wie führt man das Teil denn eigentlich ein?

Zugegeben, es ist zu Anfang ein bisschen ungewohnt und das allererste Mal war ich etwas überfordert. Aber dann habe ich mich erinnert, dass es mir beim ersten Tampon auch nicht anders gegangen ist. Es gibt verschiedene Faltechniken,



Dajana Hamilton
Apotheke zum Löwen Offenbach

um die Menstruationstasse einzusetzen. Wichtig ist in jedem Fall, dass man sich vorher gründlich die Hände wäscht. Dann faltet man die Kappe. Entweder so, dass sie aussieht wie ein C oder man drückt sie auf der Seite ein bisschen ein, das nennt man Muschelfaltung. Dabei ist der Einführpunkt besonders klein. Das würde ich einer eher unsicheren oder einer sehr jungen Frau empfehlen. Wichtig ist, dass man sich beim Einführen entspannt. Ich hatte den Dreh mit der C-Faltung schnell raus. Im Beipackzettel wird das übrigens auch

nochmal sehr anschaulich mit Bildern beschrieben.

Und wenn sie eingeführt ist, entfaltet sie sich wieder von allein oder wie?

Exakt! Man muss sie gar nicht tief einführen. Sie wird niedriger getragen als ein Tampon. Man führt sie soweit ein, dass der Boden der Tasse etwa einen Zentimeter vom Scheideneingang entfernt ist. Dann lässt man sie los, sodass sie sich von selbst entfalten kann. Den richtigen Sitz kann man ganz leicht prüfen, indem man einmal mit dem Finger um den oberen Rand fährt. Wenn da kein Knick ist, hat sie sich entfaltet und alles ist ok.

Wie lange kann man sie drin lassen?

Der Hersteller empfiehlt, sie spätestens nach sechs Stunden zu entfernen. Bei einer stärkeren Blutung natürlich häufiger.

Auch bei Tampons gibt es ja eine empfohlene Tragezeit. Ist das wegen des toxischen Schocksyndroms?

Genau, das steht hier auch im Beipackzettel. Wenn man ein Tampon oder eine Menstruationstasse zu lange, also länger trägt als empfohlen, steigt das Risiko, dass sich Staphylokokken stark vermehren und Exotoxine produzieren. Das kann zu einem lebensbedrohlichen Kreislauf- und Organversagen führen.

Zieht man die SafeCup an dem Stiel heraus, wenn man sie wieder herausnehmen will?

Nein, der Stiel ist nur dafür da, die Cup zu orten. Da ist ja noch der Unterdruck, der erstmal gelöst werden

muss. Das Herausnehmen funktioniert so: Erstmal wieder gründlich die Hände waschen. Dann anhand des Stiels das untere Ende der Cup finden und fassen, etwas eindrücken, sodass sich der Unterdruck löst und dann langsam herausziehen. Das macht man am besten über der Toilette. Oder am Anfang auch erstmal unter der Dusche, damit man nicht verkrampft. Der Anblick des Blutes ist erstmal ungewohnt, aber Binde und Tampon sehen auch nicht so toll aus.

Ist ja das eigene Blut und dazu was ganz Normales. Dann wäscht man die Kappe vermutlich einfach aus. Kann man sie dann gleich wieder einführen? Nein, sie muss nach jeder Anwendung desinfiziert werden.

Oh, das ist aber aufwändig. Überhaupt nicht. Die Cup wird in einer schwarzen Box geliefert, die man zum Desinfizieren und als Transportbox verwenden kann. Man füllt die Box mit Wasser, stellt die Cup rein und gibt das Ganze dann für fünf Minuten bei 750 Watt in die Mikrowelle. Wenn man keine Mikrowelle hat, kann man die Cup auch sieben Minuten lang in einem Topf mit kochendem Wasser desinfizieren.

Das geht ja doch flott! Ja, ich habe mir allerdings gleich eine zweite SafeCup gekauft, dann kann ich sie direkt wechseln und die benutzte in Ruhe desinfizieren. Je mehr du mir darüber erzählst, umso interessanter finde ich die SafeCup, nicht nur für unsere Kundinnen, sondern auch für mich. Die Vorstellung,

dass man nie mehr Binden und Tampons kaufen muss, ist verlockend. Da spart man ja auf Dauer einiges. Und umweltfreundlich ist es auch, man hat ja keinen Abfall.

Weißt du, was ich noch sehr vorteilhaft finde?

Was denn?

Ich finde, Tampons trocknen vor allem am Ende der Periode die Schleimhaut so aus. Das passiert hier nicht.

Ja, das ist unangenehm. Die SafeCup saugt ja nicht, sondern fängt nur auf. Also auch noch schleimhautfreundlich. Wie lange hält die SafeCup denn?

Laut Hersteller bis zu drei Jahren.

Das ist eine Menge an Tampons, die man in der Zeit verbraucht. Gibt es eigentlich verschiedene Größen?

Ja, zwei Größen. M und L.

Und woher weiß man, welche die richtige ist?

Man orientiert sich in erster Linie an der Stärke der Blutung. Bei einer eher leichten bis normalen Blutung reicht Größe M. Also wenn man mit normalen Tampons oder sogar mit Mini-Tampons auskommt. Und wenn die Periode stärker ist, dann ist L die richtige Größe.

Aber jede Frau ist doch ein bisschen anders gebaut. Es geht ja nicht nur um das Fassungsvermögen.

Richtig! Weitere Faktoren sind das Alter, ob man viel Sport treibt oder schon Kinder geboren hat. Junge Frauen oder solche, die viel Sport treiben, haben eher einen gut trainierten Beckenboden. Das spricht dann für die kleinere Größe. Und nach einer vaginalen

Geburt ist Größe L besser geeignet. Man merkt, dass die Größe stimmt, wenn nichts aus- oder überläuft. Wenn doch was daneben gehen sollte, stimmt die Größe nicht oder die SafeCup hat sich nach dem Einsetzen nicht richtig entfaltet. Aber das kriegt man mit ein bisschen Übung hin.

Eine Frage habe ich jetzt aber doch noch: Was ist mit Frauen, die eine Spirale tragen? Oder die einen Vaginalring zur Verhütung verwenden? Dürfen die auch die SafeCup benutzen?

Das geht schon. Allerdings muss vorm Entfernen der Cup der Unterdruck gelöst werden, damit die Spirale durch den Sog nicht verrutscht oder entfernt wird. Der Vaginalring wird tief in der Scheide platziert, die Cup sitzt niedriger, am Scheideneingang. Ich würde den Kundinnen aber raten, erstmal mit ihrem Frauenarzt darüber zu sprechen.

Ganz ehrlich! Ich glaube, die SafeCup wird sich sehr gut in der Apotheke verkaufen. Damit können sich die Anwenderinnen in der Regel sicher fühlen. Wir müssen sie nur bekannt machen. Die Vorteile sind überzeugend und befremdlich wirkt es nur, solange man sich damit noch nicht beschäftigt hat. Es muss jeder im Team Bescheid wissen, damit wir auch alle gut beraten können. Das ist ja der Vorteil in der Apotheke: Gute geprüfte Produkte und qualifizierte Beratung. Wir sprechen das auf der nächsten Teamsitzung mal an. Ich bin auf jeden Fall die erste Kundin, denn ich möchte die SafeCup von Vagisan jetzt doch ausprobieren. ■

*Den Dialog begleitete
Sabine Breuer*