

## FAQ

28. Oktober 2024

### **In der Regel unbedenklich: Potenzielle Risiken von Periodenprodukten**

---

„Tampons oder Periodenunterwäsche? Welches Periodenprodukt eignet sich am besten für mich?“ Das ist eine Frage, die sich viele, die ihre Periode bekommen, mindestens einmal in ihrem Leben gestellt haben. Durch unterschiedliche Materialien und Funktionen ergibt sich eine enorme Vielfalt an Periodenprodukten. Doch wie sieht es mit unerwünschten Inhaltsstoffen in den verschiedenen Periodenprodukten aus? Im Folgenden hat das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) die häufigsten Fragen zu potentiellen Gesundheitsrisiken von Periodenprodukten zusammengefasst und beantwortet.

#### **Was sind Periodenprodukte?**

Periodenprodukte (Damenhygieneprodukte) wie Tampons und Einlagen sind für viele, die ihre Periode bekommen, Alltagsprodukte, die in der Regel einmal im Monat zum Einsatz kommen. Mithilfe der Periodenprodukte können Mädchen und Frauen das Blut ihrer Periode auffangen. Seit einigen Jahren zählen wiederverwendbare Produkte wie Menstruationstassen oder waschbare Stoffbinden sowie Periodenunterwäsche zu den beliebten Alternativen zu Tampons und Einlagen.

Wichtig ist bei allen Damenhygieneprodukten, aber insbesondere bei den einzuführenden (intravaginalen), dass diese regelmäßig und mit sauberen Händen gewechselt werden.

#### **Was ist das toxische Schocksyndrom?**

Das sogenannte toxische Schocksyndrom (TSS) ist eine sehr seltene, plötzlich eintretende Erkrankung, die unter anderem mit dem Tragen von Tampons, Menstruationstassen oder Menstruationsschwämmen in Verbindung gebracht wird (menstruelles TSS, mTSS), aber auch andere Ursachen haben kann. Dabei werden durch bestimmte Bakterien (in der Regel *Staphylococcus aureus*) Giftstoffe gebildet, die zu einer Überaktivierung des Immunsystems führen können. Typische Symptome sind Fieber, Blutdruckabfall und ein Hautausschlag sowie Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit. Minimiert werden kann das Risiko des Auftretens eines mTSS durch eine angemessene Hygiene (gründliches Händewaschen und

bei Mehrwegprodukten gründliche Reinigung) sowie dem regelmäßigen Wechsel der eingeführten Periodenprodukte.

### **Besteht Grund zur Sorge wegen Schwermetallen in Tampons?**

In einer Studie aus dem Jahr 2024 von Shearston et al. aus den USA wurden 30 Tampons unterschiedlicher Hersteller und Produktlinien untersucht. Vier dieser Proben wurden in der EU und Großbritannien gekauft. Insgesamt wurden 16 Metalle im Spurenbereich (ppb-Bereich = parts per billion) nachgewiesen, unter anderem Arsen, Blei und Cadmium.

Selbst bei einem angenommenen 100 %-igen Herauslösen der Schwermetalle aus dem Produkt und einer 100 %-igen Aufnahme über die Schleimhaut in den Körper – wobei es sich um ein unrealistisches „worst case“-Szenario handelt – wäre die Belastung im Vergleich zur Hintergrundbelastung (aus Lebensmitteln, Trinkwasser, Hausstaub, Verkehr, Industrie usw.) vernachlässigbar.

Obwohl die Aufnahme im Vergleich zur Gesamtaufnahme aus anderen Quellen vernachlässigbar ist, sollten die Schwermetall-Gehalte soweit wie möglich durch verantwortungsvolle Rohstoffauswahl und gute Herstellungspraxis gesenkt werden. Für Blei gilt das ALARA-Prinzip (as low as reasonably achievable; so gering wie vernünftigerweise erreichbar). Gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Schwermetalle bei der Nutzung von Tampons sind nach Einschätzung des BfR nicht zu erwarten.

### **Können Tampons Pestizidrückstände beinhalten?**

Da Tampons hauptsächlich aus Baumwolle bestehen, können Pestizidrückstände nicht ausgeschlossen werden. So wurden in den Jahren 2015 und 2016 in verschiedenen Hygieneprodukten aus Baumwolle geringe Mengen von Pestizidrückständen gemessen. Das BfR hat diese Befunde seinerzeit bewertet und kam zu dem Ergebnis, dass gesundheitliche Beeinträchtigungen durch die gemessenen Gehalte nicht zu erwarten sind. Diese Risikoabschätzung erfolgte unter „worst case“-Bedingungen, das heißt unter der Annahme, dass der aus den Tampons freigesetzte Stoff zu 100 % vom menschlichen Körper aufgenommen wird. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der 2019 veröffentlichten Mitteilung.

Die zur Herstellung von Tampons eingesetzte Zellwolle und Baumwolle sollte üblicherweise den Reinheitsanforderungen des Europäischen Arzneibuches für nichtsterile Verbandwatte aus Baumwolle und Viskose entsprechen. Demnach müssen Pestizidrückstände auf ein technisch nicht vermeidbares Minimum reduziert werden.

### **Was sind Menstruationstassen?**

Die Menstruationstasse wird oft als Alternative zu Tampons genutzt. Sie kann ausgewaschen und somit mehrmals verwendet werden. Mit verschiedenen Größen und Modellen bietet sie Vielfalt für Mädchen und Frauen, die ihre Periode haben. Die meisten Menstruationstassen werden aus medizinischem Silikon gefertigt. Es kommen aber auch andere Materialien wie thermoplastische Elastomere oder Naturkautschuk zum Einsatz. Abhängig vom Material könnten unterschiedliche Rückstände in den Menstruationstassen vorhanden sein. Die Datenlage zu potentiellen gesundheitlichen Risiken durch Rückstände in

Menstruationstassen ist limitiert. Erste vom Verbraucherschutz erhobene Daten weisen jedoch nicht darauf hin, dass gesundheitliche Beeinträchtigungen zu erwarten sind.

Ob sich eine Menstruationstasse eignet, hängt auch von Faktoren wie der Schwierigkeit des Einführens oder dem Tragekomfort ab.

### **Eignen sich Naturschwämme in gesundheitlicher Hinsicht als Periodenprodukte?**

Naturschwämme werden aus bestimmten Meeresschwämmen hergestellt und können auch als Menstruationsschwämme verwendet werden. Das BfR hat zu Menstruationsschwämmen noch keine gesundheitliche Risikobewertung durchgeführt. Es gibt jedoch Bedenken hinsichtlich der Belastung mit Bakterien, Schimmelpilzen und Rückständen, z. B. von Muscheln.

### **Wie schätzt das BfR den Einsatz von Bioziden bei Periodenunterwäsche ein?**

Periodenunterwäsche sind wiederverwendbare mehrlagige Slips, die das Periodenblut aufnehmen können. Einige Hersteller verwenden zur Ausstattung der verwendeten Textilien Biozide wie z. B. Silberchlorid, um das Bakterienwachstum zu minimieren und somit unangenehmen Gerüchen entgegenzuwirken. Generell unterliegen Biozide der europäischen Biozid-Verordnung (EU) Nr. 528/2012. Die bioziden Wirkstoffe müssen dabei zunächst genehmigt werden, bevor sie überhaupt in Periodenunterwäsche verwendet werden dürfen. Sogenannte Altwirkstoffe (bereits vor Mai 2000 eingesetzt, damals gab es keine Genehmigungsverfahren) werden aber erst nach und nach geprüft. Solange diese Genehmigungsverfahren laufen, gelten die Altwirkstoffe als Übergangslösung und dürfen in Periodenunterwäsche verwendet werden. Doch auch in dieser Zeit sind die Hersteller in der Pflicht, ein sicheres und wirksames Produkt bereitzustellen. Unabhängig, ob die Wirkstoffe bereits genehmigt sind oder noch unter dem Altwirkstoffverfahren in der Bewertung sind, gelten unter bestimmten Bedingungen, z. B. wenn Angaben zu bioziden Eigenschaften wie „antimikrobiell“ oder „geruchshemmend“ gemacht werden, Kennzeichnungs- und Informationspflichten für mit Bioziden ausgestattete Menstruationsunterwäsche.

Biozide Wirkstoffe können je nach Verwendung und Konzentration gesundheitliche Auswirkungen haben. Dazu gehören zum Beispiel allergische Reaktionen oder Störungen der Hautbakterienflora. Da die Datenlage hierzu derzeit begrenzt ist, ist es nicht möglich konkrete Empfehlungen auszusprechen. Wenn Bedenken bezüglich der Auswirkungen biozider Wirkstoffe bestehen, kann bis zum Abschluss der Genehmigungsverfahren die Anwendung anderer Periodenprodukte erwogen werden.

### **Wie sollte Periodenunterwäsche am besten gewaschen werden?**

Viele Hersteller empfehlen nach dem Auswaschen des Periodenblutes per Hand das Waschen in der Waschmaschine bei 30 bis 40 °C. Diese Temperaturen sind aber nicht ausreichend, um alle Bakterien abzutöten. Daher wird empfohlen, die Slips bei 60 °C zu waschen, auch wenn das Material darunter leidet. Es gibt auch hier Hersteller, die angeben, dass ihre Periodenslips bei 60 °C waschbar sind.

## Wie werden Periodenprodukte gesetzlich eingestuft?

Es gibt in Deutschland keine Zulassungspflicht für Periodenprodukte. Bei Periodenprodukten handelt es sich um Verbraucherprodukte im Sinne des Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG). Ferner handelt es sich bei Periodenprodukten um Bedarfsgegenstände im Sinne von §2 Abs. 6 Nr. 6 des Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände- und Futtermittelgesetzbuch (LFGB). Dies sind Gegenstände, die dazu bestimmt sind, nicht nur vorübergehend mit dem menschlichen Körper in Berührung zu kommen, sondern für eine längere Zeit. Laut Gesetz dürfen sie nicht so hergestellt oder behandelt werden, dass sie bei bestimmungsgemäßigem oder vorhersehbarem Gebrauch geeignet sind, die Gesundheit zu schädigen.

Die Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben liegt in der Verantwortung des Herstellers bzw. Inverkehrbringers. Die Marktüberwachungsbehörden der Länder sind für die stichprobenartige Überprüfung zuständig, die vom Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) koordiniert wird.

### Weitere Informationen auf der BfR-Website zu Periodenprodukten

Period Panties: In der Regel sicher?

[https://mobil.bfr.bund.de/cm/429/11\\_period\\_panties.pdf](https://mobil.bfr.bund.de/cm/429/11_period_panties.pdf)

Glyphosat in Tampons? Keine Hinweise auf gesundheitlich bedeutsame Rückstände <https://mobil.bfr.bund.de/cm/343/glyphosat-in-tampons-keine-hinweise-auf-gesundheitlich-bedeutsame-rueckstaende.pdf>

## Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.

## Impressum

Herausgeber:

**Bundesinstitut für Risikobewertung**

Max-Dohrn-Straße 8-10

10589 Berlin

T +49 30 18412-0

F +49 30 18412-99099

[bfr@bfr.bund.de](mailto:bfr@bfr.bund.de)

[bfr.bund.de](https://www.bfr.bund.de)

Anstalt des öffentlichen Rechts

Vertreten durch den Präsidenten Professor Dr. Dr. Dr. h.c. Andreas Hensel

Aufsichtsbehörde: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

USt-IdNr: DE 165 893 448

V.i.S.d.P: Dr. Suzan Fiack



gültig für Texte, die vom BfR erstellt wurden

Bilder/Fotos/Grafiken sind ausgenommen, wenn nicht anders gekennzeichnet

**BfR** | Risiken erkennen –  
Gesundheit schützen