

## Das FFGZ

Seit 1974 setzt sich das FFGZ für eine bessere Gesundheitsversorgung von Frauen ein. Als gemeinnützige Einrichtung informieren und beraten wir Frauen in gesundheitlichen Fragen, unterstützen sie bei der Wahrnehmung ihrer Patientinnenrechte und vertreten sie in der Gesundheitspolitik.

### Weitere Angebote:

- Vorträge, Kurse und Workshops
- Beratung zu vielen frauengesundheits-spezifischen Themen
- Beratung und Anpassung von Diaphragma und Portiokappe
- Informationsbroschüren zu Themen: Wechseljahre, Schilddrüse, Endometriose, Diaphragma und Portiokappe
- **clio** – die Zeitschrift für Frauengesundheit
- Bibliothek zu Frauengesundheit
- Adressen von ÄrztInnen,
- TherapeutInnen, Kliniken und Beratungseinrichtungen

## Ort und Zeit

### Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V.

Bamberger Str. 51 / 10777 Berlin - Schöneberg

Tel.: 030 – 213 95 97 / Fax: 030 – 214 19 27  
ffgzberlin@snaflu.de / www.ffgz.de

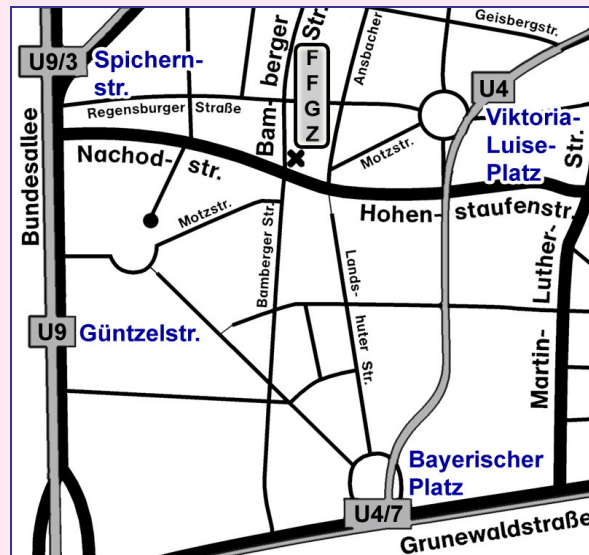
### Telefonzeiten:

Mo, Di, Do, Fr 10 – 13 Uhr / Do 17 – 19 Uhr

### Besuchs- und Öffnungszeiten:

Di, Do 10 – 13 Uhr / Do 17 – 19 Uhr

## Stadtplan



Die Arbeit des FFGZ e.V. wird durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Umwelt und Verbraucherschutz gefördert. Das FFGZ e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

FFGZ

Feministisches  
Frauen  
Gesundheits  
Zentrum e.V.  
Berlin



## Menschschwämmchen

## Was sind Mensschwämmchen?

Menstruationsschwämmchen sind Naturschwämme, die dazu dienen, das Menstruationsblut aufzunehmen. Sie sind eine gute Alternative zu Tampons und haben den Vorteil, dass Frau sie nach Gebrauch ausspülen und wiederverwenden kann (etwa 2-4 Zyklen lang).

Tampons trocknen aufgrund der Saugwirkung zusätzlich oft die Vaginalschleimhaut aus, was zu kleinen Verletzungen und Rissen führen kann. Das Schwämmchen dagegen nimmt nur das Blut auf.

## Sind Mensschwämmchen hygienisch?

Unsere Schwämme werden sorgfältig gereinigt und nicht chemisch behandelt. Hingegen sind fast alle Tampons chemisch behandelt, damit sie besonders saugfähig sind. Mensschwämmchen sind also auch aus ökologischen Gesichtspunkten eine Alternative zu Tampons und Binden.

Nach Auskunft verschiedener unabhängiger Umweltlabore ist es höchst unwahrscheinlich, dass Pestizide, Schwermetalle oder Rückstände der Reinigungsmittel vorhanden sind.

Wir lassen die Schwämme, die wir vertreiben, bakteriologisch untersuchen. Sie enthalten keinerlei krankheitserregende Keime.

## Wie wende ich sie an und wie werden sie gepflegt?

Vor dem ersten Gebrauch und vor jeder Blutung kann das Schwämmchen über Nacht in Essigwasser gelegt werden (2 Teile Essig, 1 Teil Wasser). Dadurch wird es gesäuert und desinfiziert.

Vor der Benutzung wird das Schwämmchen unter fließendem Wasser ausgespült und dann gut ausgedrückt. Es lässt sich mit zwei Fingern leicht in die Vagina einführen und wieder herausnehmen. Es wird etwa so tief wie ein Tampon eingeführt. Da es sehr weich ist, passt es sich automatisch der Form der Vagina an. Große Schwämmchen können auch zurechtgeschnitten werden.

Aus hygienischen Gründen hat das Schwämmchen kein Rückholbändchen. Beim Herausnehmen hilft es, die Bauchmuskeln nach unten anzuspannen. Damit rutscht das Schwämmchen nach vorne, und ist leichter zu fassen und herauszuziehen.

Wie häufig Sie das Schwämmchen auswaschen, hängt von der Stärke Ihrer Blutung ab. Am Anfang der Periode kann es schon nach 1-3 Stunden nötig sein, am Ende reicht es alle 4-6 Stunden.

Das Auswaschen sollte zunächst unter kaltem Wasser erfolgen. Eventuelle Schleimreste lassen sich danach besser mit warmem Wasser entfernen. Das Schwämmchen wird dann ausgedrückt und wieder eingesetzt.

Nach Beendigung der Blutung wird es über Nacht in Essigwasser gelegt. Danach lässt Frau es schnell trocknen, möglichst nicht im feuchten Badezimmer. Anschließend wird es trocken und staubfrei aufbewahrt (Baumwollbeutel, Waschhandschuh). Das Schwämmchen niemals auskochen, es wird sonst hart und spröde.

Während vaginaler Infektionen raten wir vom Gebrauch des Schwämmchens ab.