



Die 8 größten Tampon-Mythen

- **Die Menstruation begleitet uns so beständig durchs Leben wie der Vollmond: Jeden Monat wird der Tampon für mehr als 37% aller Frauen unter 50 zum treuesten Begleiter.**
- **Überraschend: Viele Frauen sind trotzdem schlecht informiert, wenn es um ihre Monatshygiene geht.**
- **Marktführer¹ o.b.[®] räumt mit den acht größten Mythen rund um Tampons auf.**

Mythos 1: *Herkömmliche Tampons bestehen aus Baumwolle.*

Die absorbierenden Fasern von o.b. Tampons und den meisten anderen europäischen Tampons bestehen nicht aus Baumwolle, sondern aus Viskose. Viskose wird aus Cellulose natürlichen Ursprungs hergestellt, ein Rohstoff, der sich über Jahrzehnte bewährt hat und den europäischen Reinheitsanforderungen für (nicht-sterile) Verbandwatte entspricht.

Bei den o.b. Tampons besteht die weichere, äußere Hülle für einen besseren Komfort je nach Variante aus einer Mischung aus Polyethylen, Polypropylen und Polyester. Das Rückholbändchen besteht aus Polyester, bei den Tampons mit Applikator aus Polyester und Baumwolle.

Mythos 2: *Mit Tampons gelangen Chemikalien in die Vagina.*

Alle Rohmaterialien zur Herstellung von o.b. Tampons werden sorgfältig ausgesucht, getestet und bewertet, um höchste Qualitäts- und Hygienestandards zu erfüllen. Die für o.b. Tampons verwendete Cellulose entspricht den im Europäischen Arzneibuch niedergelegten Reinheitskriterien. Bei der Herstellung von Cellulosefasern werden ausschließlich "Total-Chlor-Freie" Bleichprozesse eingesetzt. Elementares Chlor, das zur Bildung von Dioxinspuren führen könnte, wird bei der Produktion von o.b. Rohmaterialien nicht verwendet. Des Weiteren beinhalten o.b. Tampons weder Duftstoffe noch Parfüm.

¹ AC Nielsen Market Track, Tamponmarkt Total, o.b. Marktanteil in Absatz, 2018



Das renommierte, unabhängige Testmagazin ÖKO-TEST hat im November 2017 in einem Test von 15 Tampons und 6 Menstruationstassen unsere Produkte o.b. Original Normal und o.b. ProComfort® Normal mit der Bestnote „sehr gut“ bewertet.^{2,3}

Im Test konnte keiner der oft diskutierten kritischen Stoffe wie optische Aufheller, Formaldehyd, halogenorganische Verbindungen (aus Bleichverfahren mit Chlor) oder Pestizide (z. B. Glyphosat) in unseren sowie fast allen anderen untersuchten Tampons nachgewiesen werden. Außerdem bewertete das Testmagazin die Hinweise auf den Produktverpackungen und die Informationen zur korrekten Anwendung als positiv.

Unsere o.b. Tampons wurden außerdem nach dem STANDARD 100 by OEKO-TEX® zertifiziert. Sie erfüllen deren höchste Sicherheitsanforderungen nach Klasse 1, wie sie auch für Textilprodukte, die in Kontakt mit (Baby-)Haut kommen, gelten. Die Zertifizierung basiert auf der Prüfung aller o.b. Materialien auf Schadstoffe, unter Verwendung der OEKO-TEX Kriterien für (Baby-)Textilien.

Mythos 3: *Tampons müssen so oft wie möglich gewechselt werden.*

Grundsätzlich gilt, dass Tampons gewechselt werden sollten, sobald sie keine weitere Flüssigkeit mehr aufnehmen können. Ist der Tampon innerhalb des empfohlenen Tragezeitraums von vier bis acht Stunden nicht vollgesogen, sollte die Anwenderin auf eine kleinere Saugstärke zurückgreifen. Wie häufig ein Tampon gewechselt werden muss, hängt von der individuellen Stärke der Menstruation ab. Der Tampon kann auch über Nacht im Körper verbleiben. Dazu sollte die Verwenderin das Produkt vor dem Schlafengehen und gleich nach dem Aufstehen wechseln.

Mythos 4: *Dem Körper sollte man während der Tage eine regelmäßige Tamponpause gönnen, damit die Vagina „atmen“ kann.*

Tampons kann man während der gesamten Periode verwenden! Früher glaubte man, dass man „das Blut herauslassen“ und „dem Körper eine Pause gönnen“ müsste. Aktuelle Forschungen haben jedoch ergeben, dass es kein Problem ist, Tampons während der gesamten Periode, also jeden Tag und jede Nacht, zu verwenden.

² https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/21-Tampons-Menstruationstassen-im-Test_110373_1.html

³ Produkte vor dem Relaunch im Juni 2017.



Es ist wichtig, den Tampon immer dann zu wechseln, wenn er sich komplett vollgesogen hat, oder aber nach spätestens acht Stunden. Die Verwenderin sollte immer den Tampon benutzen, der am ehesten der Stärke der Blutung entspricht und dabei die geringstmögliche Saugstärke hat.

Mythos 5: *Als Jungfrau darf man keine Tampons verwenden.*

Viele Mädchen glauben, dass sie keine Tampons verwenden können, solange sie noch Jungfrau sind. Das sogenannte „Jungfernhütchen“, das die Scheidenöffnung von innen wie ein Saum umgibt, ist jedoch durch die hormonellen Veränderungen, die vor der ersten Periode auftreten, zu einer weichen, nachgiebigen Hautfalte geworden. Deshalb können auch Jungfrauen kleinere Tampongößen normalerweise ohne Probleme verwenden.

Mythos 6: *Während der Periode kann ich keinen Sport treiben oder schwimmen gehen.*

Die Erfinderin der o.b. Tampons, Dr. Judith Esser Mittag, war Wettkampfschwimmerin! Um auch während ihrer Tage ungehindert trainieren zu können, entwickelte sie gemeinsam mit dem Ingenieur Carl Hahn und dem Juristen Heinz Mittag o.b. Tampons.

Sport ist während der Periode überhaupt kein Problem! Viele Frauen berichten, dass sie Bewegung während der Tage sogar als entspannend und krampflösend empfinden. Ein Tampon bietet einen optimalen Schutz bei sportlichen und anderen körperlichen Aktivitäten und ermöglicht der Trägerin, sich frei und natürlich zu bewegen.

Die Vorteile von Tampons werden beim Schwimmen besonders deutlich: Der Tampon nimmt die Flüssigkeit bereits in der Scheide auf. Die Trägerin muss sich also keine Sorgen über eventuelles „Auslaufen“ machen. Am besten sollte man vor dem Schwimmen einen frischen Tampon einführen und diesen direkt nach dem Schwimmen wechseln.

Mythos 7: *TSS ist eine Tampon-Krankheit.*

Das Toxische Schocksyndrom (TSS) ist eine äußerst seltene aber ernste Erkrankung und wird von den Toxinen (Giftstoffen) des Bakteriums *Staphylococcus aureus* verursacht, das häufig – und natürlich – in und auf dem menschlichen Körper vorkommt, auch in der Vagina. Die meisten Menschen bilden Antikörper dagegen; ist das jedoch nicht der Fall, wird dies als einer der maßgeblichen Faktoren für die Entwicklung von TSS eingestuft.



TSS ist u. a. im Zusammenhang mit dem Gebrauch von Tampons beschrieben worden, die Erkrankung kann jedoch auch auftreten, wenn während der Menstruation keine Tampons bzw. andere Hygieneprodukte verwendet werden. Keinesfalls ist TSS auf menstruierende Frauen beschränkt: Es kann auch bei Männern, Kindern und nicht menstruierenden Frauen auftreten, z. B. nach Operationen oder auch Insektenstichen, wenn man keine Antikörper gegen das Toxin der Bakterien entwickelt hat.

Wichtig: Tamponpackungen sind mit standardisierten Angaben zur sicheren Verwendung von Tampons und ausführlichen Informationen zu TSS ausgestattet. Verwenderinnen von Tampons sollten diese Informationen sorgfältig lesen und sich an die Empfehlungen zur Tragedauer und Saugstärke auf den Verpackungen und Packungsbeilagen halten.

TSS wurde allerdings im Zusammenhang mit Tampons diskutiert. Grund dafür waren TSS-Erkrankungen bei menstruierenden und tamponverwendenden US-amerikanischen Frauen in den späten 1970ern und frühen 1980ern. Diese Frauen hatten Tampons mit besonders hoher Saugkraft verwendet, wie sie heute nicht mehr im Handel erhältlich sind. Seit dieser Zeit wurden die Definitionen und Kennzeichnungen der Saugstärkeklassen standardisiert. So kann jede Frau die für ihre Bedürfnisse angemessene Tamponsaugstärke wählen.

Mythos 8: *Tampons trocknen die Vagina aus und verursachen Pilzinfektionen.*

Es gibt keine wissenschaftlichen Hinweise dafür, dass Tampons die Scheidenflora aus dem Gleichgewicht bringen oder das Risiko für Scheideninfektionen oder Austrocknen erhöhen. Um einem Trockenheitsgefühl vorzubeugen, sollten Tamponverwenderinnen den Tampon erst wechseln, wenn er vollgesogen ist – spätestens aber nach acht Stunden. Wir empfehlen außerdem, immer die kleinstmögliche Saugstärke zu verwenden, um dem Trockenheitsgefühl vorzubeugen.



Alles Wissen rund um Tampons

Uns ist bewusst, dass die Berichterstattung über medizinische Themen häufig besonders komplex ist. Um Ihnen die Recherche zu vereinfachen, stellen wir Journalist/-innen und Interessierten sämtliche Informationen rund um Tampon-Herstellung, -Inhaltsstoffe und -Sicherheit sowie wissenschaftliche Studien übersichtlich zusammen. Zu Ihrer weiteren Information besuchen Sie: www.tamponwissen.de.

Die Marke o.b.[®] ist im Vertrieb der **Johnson & Johnson GmbH**. Die Johnson & Johnson GmbH steht für den Geschäftsbereich Consumer in Deutschland. Mit rund 134.000 Mitarbeitern in mehr als 260 Firmen zählt Johnson & Johnson zu den weltweit größten Gesundheitsunternehmen. Im Mittelpunkt steht eine starke Kultur der Fürsorge. Das Statement of Caring fasst dieses Selbstverständnis in Worte: „Für die Welt sorgen ... beim Einzelnen beginnen[®]“. Mit den Geschäftsfeldern Consumer, Pharmaceuticals und Medical Devices setzte der 1886 gegründete Konzern 2018 weltweit rund 81,6 Milliarden US-Dollar um. In Deutschland ist das Unternehmen im Bereich Consumer mit einer Vielzahl bekannter Konsumgütermarken und rezeptfrei erhältlicher Arzneimittel vertreten, unter anderem in den Bereichen Frauenhygiene, Gesichts- und Körperpflege sowie Schmerzlinderung und Raucherentwöhnung.

Mehr zur Johnson & Johnson GmbH unter

www.jnjgermany.de

Mehr zu o.b. unter

Website: www.ob.de

Facebook: www.facebook.com/TamponsOB

Instagram: www.instagram.com/o.b._deutschland/

Vlog: www.youtube.com/user/obdeutschland/featured

Schon gesehen?

Auf unserem o.b. Vlog mit der bekannten Influencerin BarbaraSofie finden Sie außerdem spannende Folgen rund um [Tampon-Mythen](#), das [Toxische Schocksyndrom](#) und die [Herstellung von Tampons](#).



Unser Service für Journalisten

Sie haben Fragen zu o.b. oder benötigen ein Originalprodukt zum Testen?

Wir helfen Ihnen gerne weiter:

Pressebüro Johnson & Johnson GmbH

c/o Ogilvy Public Relations GmbH

Bianca Scheumann

Am Handelshafen 2-4

40221 Düsseldorf

Tel.: +49 211 49700 744

E-Mail: pressebuero.jnj@ogilvy.com