

kulmine



Menstruationsschwämmchen

Tipps zur Benutzung und Pflege von Levantiner Schwämmchen

Das Schwämmchen ist ein reines Naturprodukt. Im Gegensatz zum Tampon trocknet es weder die Vagina aus, noch verletzt es die Schleimhäute beim Einführen. Das Gefühl in den letzten Tagen der Blutung – in denen das Einführen des Tampons schwierig und schmerhaft war, weil die Vaginalflüssigkeit mit aufgesogen wurde – wird mit Naturschwämmchen vergessen sein.

Verwendung

Vor der ersten Benutzung können Sie den Schwamm in Essigwasser legen, um den pH-Wert zu neutralisieren. Vor Gebrauch wird dann das Schwämmchen mit Wasser feucht gemacht und ausgedrückt. So sind sie angenehm weich und können deshalb (auch wenn sie im trockenem Zustand groß aussehen) gut mit zwei Fingern eingeführt werden: drücken Sie dazu mit dem Mittelfinger nach oben, ähnlich wie beim Tampon. Das Schwämmchen wird sich der Vagina anpassen. Falls es Ihnen zu groß erscheint, können Sie es jedoch auch speziell für sich zurechtschneiden.

Tun Sie das bitte erst dann, wenn Sie gesehen haben, wie klein es im feuchten, zusammengedrückten Zustand wird.

Entfernen

Wenn Sie den Beckenbodenmuskel nach unten drücken (so als wollten Sie Urin mal ausnahmsweise besonders schnell herauspressen), dann rutscht das Schwämmchen ein Stückchen nach vorne und Sie können es leichter herausnehmen. Keine Angst – es kann nicht in Ihnen „verschwinden“: Die einzige Öffnung ist der nur stecknadelkopfgroße Muttermund.

Tragedauer

Wie häufig das Schwämmchen gewaschen werden muss, hängt von der Stärke Ihrer Blutung ab. Naturschwämme können das 30-fache ihres Gewichts an Flüssigkeit aufnehmen. In den ersten 48 Stunden werden meist bereits $\frac{3}{4}$ des Blutes einer Menstruation ausgeschieden. Deshalb kann es dann notwendig sein, schon nach 2–3 Stunden das Schwämmchen auszuwaschen. Beim Nachlassen der Blutung kann es auch 4–6 Stunden in der Vagina bleiben, bevor es ausgewaschen wird.

Da Optik und Saugfähigkeit mit der Zeit leiden, empfehlen wir nach einem Jahr neue Schwämmchen oder spätestens wenn das Material porös wird.

Reinigung

Wenn das Schwämmchen voll gesaugt ist, wird es zuerst unter fließend kaltem Wasser ausgewaschen, so gerinnt das Blut nicht. Natürlich vorkommende Schleimreste an der Schwammoberfläche lassen sich gut mit warmem Wasser entfernen.

Geeignete Methoden zur Nachreinigung:

- Ein paar Stunden (z. B. über Nacht) in Essigwasser (1:2) einlegen.
- In Isopropyl (70% Alkohol) einlegen, der in jeder Apotheke erhältlich ist.
- Ein Bad in Wasserstoffperoxid und Wasser (1:4) wirkt bleichend, falls er vom Gebrauch dunkel geworden ist.
- Dem Wasser ein paar Tropfen Teebaumöl zugeben. Teebaumöl ist nachweislich effektiv gegen bis zu 60 Bakterienstämme und damit möglichen Geruch.
- Nach jeder der genannten Behandlungen bitte gut mit Wasser ausspülen.

Naturschwamm nicht kochen oder wringen, da er sonst hart wird und einschrumpelt.

Der Schwamm sollte danach gut trocknen, um möglichen Bakterien den Nährboden zu entziehen. Er kann in einem Baumwollbeutel, zum Beispiel einem Strumpf, aufbewahrt werden.

Vorgehen bei Infektionen

Bei vaginalen Infektionen sollten Sie das Schwämmchen nicht benutzen, bzw. ein neues Schwämmchen nach der Behandlung verwenden.

In den Medien wird gelegentlich vor dem Gebrauch von Naturschwämmen aufgrund erhöhter Infektionsgefahr gewarnt. Die Kulmine-Lieferantin nimmt dazu Stellung:

„Schwämme haben natürliche antibiotische Komponenten und werden deswegen von Medizinern und Chemikern in der Krebs- und Aidsforschung untersucht. Man vermutet, dass die antibiotischen Eigenschaften von Schwämmen Abwehrmechanismen sind, die den Schwamm vor Überwucherungen durch andere Pflanzen schützen. Schließlich hatten wir in unserer 100-jährigen Firmengeschichte noch keine Reklamationen wegen Unverträglichkeiten, geschweige denn Abzesse oder Entzündungen. Im Gegenteil: Naturschwämme werden von unseren Kunden geschätzt, weil sie hautverträglich und sogar für Allergiker geeignet sind.“



Angenehmer Tragekomfort

- stark saugfähig durch die besonders feine Porenstruktur, nimmt bis zum 30-fachen seines Eigengewichts auf
- trocknet die Schleimhäute nicht aus
- hautverträglich, für Allergiker geeignet
- schmiegt sich der Vagina an
- auch für Frauen geeignet, die keine Tampons verwenden können, z. B. bei Gebärmuttersenkung
- unproblematische Anwendung und Reinigung
- geeignet für unblutigen Geschlechtsverkehr während der Menstruation
- geringe Umweltbelastung durch Müllvermeidung und natürliches Material
- kostengünstig durch die lange Verwendungsdauer

Erfahrungsberichte

A Iso, die Schwämmchen toppen alles, was ich jemals probiert habe! Ich bin restlos begeistert! Der Tragekomfort ist unschlagbar! Tampons, Binden, den Cup habe ich immer irgendwie gespürt. Nur beim Schwämmchen habe ich das Gefühl, meine Tage nicht zu haben.

Außerdem haben sie ein riesen Fassungsvermögen. Heute wollte ich den Schwamm unterwegs zu waschen, aber das war überhaupt nicht nötig, weil er so viel Blut aufsaugen kann, dass das locker den Tag lang hält – und das an meinem ersten Menstag! Das Auswaschen geht auch super einfach, viel einfacher als Stoffbinden zu säubern. Ein Schwämmchen ist auch nicht so teuer: es kostet gerade mal so viel, wie man auch an Binden und Tampons pro Mens gezahlt hätte; und man tauscht sie ja nur selten.

Linda, 21

Ich benutze Levantiner-Schwämmchen seit 4 Monaten und habe den Schwamm auch schon einer Extremsituation unterzogen: Ich war im Asien-Urlaub, 7 Wochen mit dem Rucksack. Währenddessen hatte ich 25 Tage lang Zwischenblutungen und das alles hat mein Schwämmchen mitgemacht – auch im Meer baden und sogar 30m tief Tauchen.

Durch das tropische Klima war ich meist verschwitzt und hatte oft keine Möglichkeit mich richtig zu waschen. Das Wasser war entweder stark gechlort oder eben nicht ganz so sauber. Ich konnte den Schwamm also nur mit Chlorwasser auswaschen, weshalb er mit der Zeit etwas porös geworden ist. Und manchmal sind dann kleinere Fetzen abgegangen. Er hat durchgehalten, dabei hab ich ihn wirklich ständig getragen – und überhaupt nichts bekommen, keine Infektion! Nichts!

Kathrin, 24

Die natürliche Optik und Haptik haben mich gleich überzeugt: ganz feinporig, hübsch anzusehn und schön weich im nassen Zustand. Ich war überrascht, wie stark sie sich zusammendrücken lassen. Die erste Nacht damit war super, ich hab den Schwamm gar nicht gespürt. Er hat sich ganz vollgesogen und trotz Husten ist kein einziger Tropfen daneben gegangen. Gegen Ende der Mens fand ich das Einführen des Schwamms viel angenehmer als bei Tampons, da der feuchte Schwamm nicht so an den Schleimhäuten reibt. Und der Service bei Kulmine ist klasse! Ein Schwämmchen mit Steinen (was wohl ab und an vorkommen kann) wurde sofort gegen ein neues Exemplar ersetzt. Ich empfehle die Schwämmchen von Kulime gerne weiter.

Angelika, 33

*Petra Sood . Stettiner Str. 6 . 49088 Osnabrück Sonnenhügel
Tel. 0541.1859117 . shop@kulmine.de . www.kulmine.de*

Herkunft

Levantiner-Schwämmchen sind Natur-schwämme erster Qualität aus dem Mittel-meer – zum Großteil von der dalmatini-schen Küste, die eine sehr gute, saubere Wasserqualität aufweist.

Der Hersteller sieht als grundlegende Bestandteile seiner Geschäftsphilosophie vor allem Nachhaltigkeit und schonenden Umgang mit der Rohware aus dem Meer durch überlieferte Rezepturen.

Bestellen

Bestellungen sind per Post, Telefon oder via E-Mail möglich. Preise können Sie auf shop.kulmine.de einsehen oder als Bestelliste per Post erhalten.

Levantiner Schwämmchen sind bei Kulmine in folgenden Paketen erhältlich:
e-300005 . Levantiner 1x5 cm
e-300006 . Levantiner 1x6 cm
e-300007 . Levantiner 1x7 cm
e-300030 . Levantiner je 1x5/6/7 cm
e-300050 . Levantiner 2x6 cm/1x7 cm

Neu und praktisch:

k-300010 . Set 1x6cm + 2 Slipeinlagen
Je eine Slipeinlage Mini klassisch und eine
Midi mit Flügeln - Sie haben hier die Wahl
zwischen den Farben naturweiß, blutrot,
nachtblau und himbeer.

Auf www.kulmine.de finden Sie weitere spannende Artikel rund um Weiblichkeit und Wohlbefinden.

Viel Spaß beim Stöbern!

Petra Sood