



# Presseinformation

26.02.2025

Nr. 57.25

*Es gilt das gesprochene Wort!*

TOP 11 – Aufklärung über die Menstruation und Zugang zu kostenlosen Periodenprodukten verbessern

Dazu sagt die frauenpolitische Sprecherin der Landtagsfraktion von Bündnis 90/Die Grünen, **Catharina Nies**:

## Menstruation sollte mehr Thema sein

Sehr geehrte Frau Präsidentin,  
sehr geehrte Kolleg\*innen,

zunächst einmal danke in Richtung SPD, dass sie mit ihrem Antrag das Thema Periodenarmut hier erneut auf die Tagesordnung gebracht haben. Frauen und Mädchen im gebärfähigen Alter menstruieren. In der Regel alle vier Wochen für circa fünf Tage. Die Periode kann aber auch komplett unregelmäßig auftreten. Die erste Regelblutung tritt oft schon mit zwölf Jahren ein, manchmal auch früher. Die letzte Blutung findet im Durchschnitt mit etwa 50 Jahren statt.

Das alles sind im Leben einer Frau insgesamt bis zu 40 Jahre mit rund 60 Tagen Menstruation im Jahr. Und diese Tage erleben Mädchen und Frauen sehr unterschiedlich. Bei vielen ist die Periode mit enormen körperlichen und psychischen Beschwerden verbunden wie Krämpfe im Unterleib, Gliederschmerzen- und Rückenschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Schwindelanfälle, starke Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Angstzustände, Depressionen und Stimmungsschwankungen. Und bei vielen Frauen ist Eisenmangel ein ständiger Begleiter.

Die genauen Ursachen für das prämenstruelle Syndrom (PMS), also viele dieser Symptome ab ein bis zwei Wochen vor der Blutung, sind ungeklärt. Klar ist nur, es hängt zusammen mit Veränderungen in unserem Hormonspiegel. Diese Beschwerden müssen ernst genommen werden, denn sie beeinträchtigen den Alltag vieler Frauen und Mädchen. Das Wissen über Menstruation ist für uns alle wichtig. Nur wenn Wissenschaftler\*innen für Menstruationszyklen und Menopause sensibilisiert sind, können Datenlücken geschlossen werden. Nur wenn

Mediziner\*innen sensibilisiert sind, können mehr Mädchen und Frauen über Endometriose aufgeklärt werden. Und nur wenn Politiker\*innen sensibilisiert sind, können zusätzliche Bedarfe im Bereich der Sozialleistungen rechtlich verankert werden.

Außerdem ist es wichtig, dass Mädchen über ihre eigene Gesundheit und ihren Körper Bescheid wissen. Und darum geht es uns in dem vorliegenden Antrag. Wir wollen, dass der ganze Wissenskomplex rund um Menstruation, Wechseljahre und Menopause im Schulunterricht gesichert integriert ist, durch Änderungen in den Fachanforderungen Biologie. Wir wollen, dass die gesundheitliche Kompetenz junger Menschen und das Wissen um frauenspezifische Erkrankungen wie Endometriose gestärkt wird und über deren Symptome wie sehr starke Regelschmerzen. Nur so erreichen wir, dass Krankheiten rechtzeitig erkannt und behandelt werden können. Wir wollen, dass die Landesregierung sich auf Bundesebene dafür einsetzt, dass die derzeit angesetzten Regelbedarfe für Hygieneartikel in Sozialleistungsbezügen kritisch überprüft und künftig bedarfsgerecht errechnet werden.

Frauen benötigen aufgrund ihrer Regelblutungen und damit verbundenen Beeinträchtigungen Tampons, Binden oder Periodenunterwäsche. Außerdem Eisentabletten und oft auch Schmerztabletten, um irgendwie durch den Tag zu kommen. Dies ist ein regelhafter und dauerhafter Bedarf und sollte deshalb auch entsprechend berücksichtigt werden. Selbst wenn ich nur das Nötigste zusammenrechne und keine ökologisch nachhaltigen Produkte nehme, komme ich mit Tampons, Binden, Eisen- und Schmerztabletten auf einen Finanzbedarf von ungefähr zehn Euro pro Monat.

Für sich betrachtet sind diese Kosten vielleicht nicht armutsgefährdend, aber die Gesamtsituation ist entscheidend. Derzeit sind für Gesundheitspflege monatlich 16 Euro im Bürger\*innengeld veranschlagt. In der Asylbewerber\*innenleistung sind es sogar nur 12,44 Euro. Würde man Menstruationsbedarf also fair einberechnen und zehn Euro abziehen, blieben 2,44 bis sechs Euro für alle anderen Dinge, die im Kulturbeutel gebraucht werden. Für Jugendliche sind die Werte noch geringer. Das scheint doch recht weit weg von den realen Bedarfen einer menstruierenden Person zu sein.

Was wir prüfen lassen sollten, ist deshalb eine bedarfsgerechte Bemessung der Hygiene-Regelsätze in den Sozialleistungsbezügen.

Die Landesregierung legte dem Landtag, initiiert durch den SSW, bereits Ende der letzten Legislaturperiode einen ausführlichen Bericht zu dem Thema Vermeidung von Periodenarmut vor. Der damalige Sachstandsbericht ist heute immer noch aktuell.

Und weitere öffentliche Institutionen und Kommunen haben sich entschlossen, von sich aus einen kostenlosen Zugang zu Binden und Tampons zu gewähren, beispielsweise die Stadt Flensburg in den sanitären Einrichtungen ihrer Schulen sowie auch die Europa-Universität in Flensburg für ihre eigenen Räumlichkeiten. Im Landtag hier in Schleswig-Holstein wollen wir künftig auch kostenlose Menstruationsartikel zur Verfügung stellen. Es ist gut, wenn öffentliche Orte oder ganze Kommunen sich hierfür eigenständig engagieren.

Das Thema Menstruation wird auch heute noch an vielen Stellen tabuisiert und nicht angesprochen. Aber das muss es, wenn frauenspezifische Bedürfnisse sichtbar und ernstgenommen werden sollen. Jede öffentliche Debatte ist ein weiterer Schritt in Richtung Normalität.

Ich bedanke mich für die Aufmerksamkeit.

\*\*\*

**Landtagsfraktion Bündnis 90/Die Grünen Schleswig-Holstein**

Düsternbrooker Weg 70  
24105 Kiel

Claudia Jacob | Pressesprecherin

[presse@gruene.ltsh.de](mailto:presse@gruene.ltsh.de)

Tel. 0431 / 988 1503

Mobil: 0172 / 541 83 53

sh-gruene-fraktion.de