

30.06.2025

**Beschluss zur Vorlage Nr. 32 zu TOP 10
der Sitzung des Landesjugendhilfeausschusses am 30. Juni 2025**

Ausbau und Verstetigung der finanziellen Mittel und Sensibilisierung für Menstruationsgerechtigkeit in der Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit in Rheinland-Pfalz

Berichterstatlerin/Berichterstatter: Volker Steinberg

Beschlussvorschlag:

Die Themenfelder Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit sind in Rheinland-Pfalz von zentraler gesellschaftlicher Relevanz. Sie tragen entscheidend zur Förderung der sozialen Integration, Chancengleichheit und persönlichen Entwicklung junger Menschen bei. Menstruationsungerechtigkeit beschreibt die Ungleichheiten, die menstruierende Personen in Bezug auf den Zugang zu Menstruationsprodukten und umfassender Versorgung erfahren.

Insbesondere Frauen¹ sehen sich häufig mit einer Vielzahl von strukturellen und geschlechtsspezifischen Nachteilen konfrontiert, die die Menstruation und ihre Begleitumstände sowie die gesellschaftlichen Gegebenheiten mit sich bringen. Grundsätzlich ist in Rheinland-Pfalz bereits seit Einführung des Jugendförderungsgesetzes 1993 mit § 2 Abs. 4 beschrieben, dass besonders die Interessen und Problemlagen von Mädchen und Frauen, in der Jugendarbeit berücksichtigt werden sollen.

Durch die hohen Kosten für Menstruationsartikel entstehen finanzielle Nachteile. Besonders junge Menschen ohne eigenständiges Einkommen oder mit niedrigem Einkommen sind betroffen. Bei etwaigen Sozialleistungen wie z.B. dem Bürger*innengeld fallen Menstruationsprodukte unter die Kategorie Gesundheitspflege². Die hierfür vorgesehenen finanziellen Mittel, um sich monatlich gesundheitsverträglich zu versorgen, sind nicht ausreichend. Auch die Lohnlücke zwischen Männern und Frauen, der sogenannte Gender Pay Gap, kann die Ungerechtigkeit verstärken.

Eine würdevolle hygienische Grundversorgung im öffentlichen Raum ist oft nicht gegeben und kann das psychische Wohlbefinden einschränken. Diese Belastung kann nicht nur das Selbstwertgefühl beeinträchtigen, sondern auch die Teilhabe an sozialen Aktivitäten und Bildungsangeboten einschränken. Das Thema Menstruation ist mit Stigma, Schamgefühl und Unkenntnis behaftet.

Im aktuellen Koalitionsvertrag von Rheinland-Pfalz wird das Modellprojekt "Hygieneartikel" hervorgehoben, welches darauf abzielt, den Zugang zu Menstruationsartikeln zu verbessern und somit die Gleichstellung der Geschlechter zu fördern. Dieses Projekt ist

¹ Hier sind alle menstruierenden Personen eingeschlossen, gleich welchen Geschlechts und Alters. Stellvertretend dafür wird im folgenden Text der Begriff „Frauen“ genutzt.

² Im Bürgergeld-Regelsatz für 2025 sind monatlich 23,65 Euro für den Bereich Gesundheitspflege vorgesehen. Dieser Betrag umfasst Ausgaben für Körperpflegeprodukte wie Seife, Shampoo, Zahnpasta, Toilettenpapier, Waschmittel, kleinere medizinische Artikel wie Pflaster, Fieberthermometer und Menstruationsartikel.



ein wichtiger Schritt! Es ist unerlässlich, dass diese Initiative verstetigt wird und auf alle Bereiche der Jugendarbeit, Jugendsozialarbeit sowie Schulen ausgeweitet wird. Hieran soll das Gender Budgeting³ umgesetzt werden, das ebenfalls im Koalitionsvertrag benannt ist.

Eine flächendeckende Versorgung mit kostenlosen Menstruationsartikeln in öffentlichen Gebäuden, insbesondere in Einrichtungen der Jugendarbeit, Jugendsozialarbeit und Schulen, ist ein wichtiger Beitrag zu Menstruationsgerechtigkeit. Es erleichtert den Zugang zu notwendigen Menstruationsartikeln und schärft das Bewusstsein für den Umgang mit diesem wichtigen Thema.

Neben der Bereitstellung von Menstruationsprodukten sind Sensibilisierung, gesundheitliche Aufklärung und Bildung in unserer Gesellschaft notwendig. Lehr- und Fachkräfte müssen sich fortbilden können, um auch diskriminierende Strukturen zu kennen und diese beseitigen zu können. In diesem Zuge fordern wir einen Fachtag zum Thema Menstruationsgerechtigkeit für diese Zielgruppe.

Darüber hinaus empfehlen wir eine breit angelegte Kampagne mit verschiedenen Partner*innen wie beispielsweise den Ministerien (Bildung, Gesundheit, Frauen und Jugend), dem Gynäkolog*innenverband, der Landesschüler*innenvertretung, der Landeszentrale für politische Aufklärung und den Landesjugendring zur Sensibilisierung und Aufklärung zum Thema Menstruationsgerechtigkeit.

Ein weiterer Ansatz ist Beratungen für Menstruierende als Kassenleistung zu erklären. So haben die Gynäkolog*innen die Möglichkeit allgemeine Menstruationsberatungen abrechnen zu können. An dieser Stelle wird auf die erfolgreiche Initiative in Bayern verwiesen, welche es ermöglicht kostenlose Beratung für Erstmenstruierende durch Kinderärzt*innen anzubieten.

Wir fordern die Landesregierung daher eindringlich auf,

- kostenlose und nachhaltige Menstruationsartikel in Einrichtungen der Jugendarbeit, Jugendsozialarbeit und Schulen bereitzustellen.
- Fortbildungsmöglichkeiten und Fachtage für Lehr- und Fachkräfte zum Thema Menstruationsgerechtigkeit anzubieten.
- Aufklärungskampagnen zum Thema Menstruationsgerechtigkeit und -gesundheit durchzuführen.
- sich dafür einzusetzen, dass die Beratung für Menstruierende eine abrechenbare Kassenleistung wird.

³ Gender Budgeting ist die geschlechtergerechte Haushaltsführung.

Ausbau und Verstetigung der finanziellen Mittel und Sensibilisierung für Menstruationsgerechtigkeit in der Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit in Rheinland-Pfalz

Gem. Artikel 3 Satz 2 des Grundgesetzes (GG) sind „Männer und Frauen [sind] gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.“ Diese gesetzlich verankerte Gleichberechtigung betrifft nicht nur gesellschaftliche Teilhabe und politische Mitbestimmung, sondern auch grundlegende Aspekte des Lebens, wie den Zugang zu notwendigen Ressourcen für die körperliche Gesundheit und Hygiene.

Monatlich menstruieren 1,9 Milliarden Frauen^{4 5} weltweit. Menstruation ist ein natürlicher biologischer Prozess, dieser kann von Tabus, Scham, Unwissenheit und Diskriminierung begleitet werden. Diese gesellschaftlichen Stigmata können zu einer Vielzahl von Herausforderungen führen. Menstruationsungerechtigkeit beschreibt die Ungleichheiten, die menstruierende Personen in Bezug auf den Zugang zu Menstruationsprodukten und umfassender Versorgung erfahren.

In manchen Ländern sind Menstruationsartikel teuer und nicht immer leicht zugänglich. Ebenso ist die hygienische Situation mangels Wasserversorgung oder den nicht vorhandenen Zugang zu öffentlichen Toiletten, insbesondere in den sog. Schwellenländern, nicht immer ausreichend. Diese Ungleichheit führt dazu, dass Frauen auf unhygienische Alternativen zurückgreifen müssen, was ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden gefährdet. Diese Versorgungslücken und Mängel bestehen auch in Deutschland.

Das Land Rheinland-Pfalz macht sich stark für die Gleichstellung von Frauen und Mädchen, beispielsweise im Landesgesetz zur Ausführung des Kinder- und Jugendhilfegesetzes (AGKJHG), in welchem eine gesonderte Betrachtung der Förderung von Mädchen und Frauen in der Jugendhilfeplanung vereinbart ist. Diese gesetzliche Vorgabe sollte als Grundlage genutzt werden, um in politischen und sozialen Maßnahmen gezielt Menstruationsgerechtigkeit zu fördern.⁶

Nachfolgend werden verschiedene Aspekte der Menstruationsgerechtigkeit aufgezeigt.

1. Teure Produkte – Zugang zu Menstruationsartikeln gewährleisten

Die Kosten für Menstruationsprodukte können für Frauen eine erhebliche finanzielle Belastung darstellen. In Deutschland kostet die Menstruation eine Frau in ihrem Leben circa 17.000 Euro.⁷ Dies kann dazu führen, dass Frauen auf weniger hygienische Alternativen zurückgreifen, die Produkte länger als empfohlen nutzen oder sogar auf Menstruationsprodukte verzichten, was gesundheitliche Risiken zur Folge haben kann. Die Notwendigkeit als Frau Menstruationsprodukte kaufen zu müssen, sollte nicht zu einer zusätzlichen finanziellen Belastung führen. Der Gender Pay Gap, also die Lohnlücke

⁴ vgl. [Menstruationsgesundheit und Hygiene; Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung](#)

⁵ Hier sind alle menstruierenden Personen eingeschlossen, gleich welchen Geschlechts und Alters. Stellvertretend dafür wird im folgenden Text der Begriff „Frauen“ genutzt.

⁶ vgl. § 14 Jugendhilfeplanung Abs. 3 AGKJHG

⁷ vgl. [Kosten Periode; Sparkasse](#)

zwischen Männern und Frauen, verstärkt die Auswirkungen der Menstruationsungerechtigkeit und der Einschränkungen der Lebensqualität.

Laut Plan International sind besonders junge Frauen ohne eigenständiges Einkommen oder mit niedrigem Einkommen betroffen, genauso wie wohnungslose Frauen. Beim Bürger*innengeld fallen Menstruationsprodukte unter allgemeine Hygieneprodukte⁸, was für Menstruierende oft nicht ausreicht, um sich angemessen zu versorgen. Gender Budgeting⁹ ist zu berücksichtigen.

2. Weitere Kosten

Neben den notwendigen Menstruationsartikeln entstehen für Frauen oft zusätzliche Kosten, die im Rahmen der Menstruationsgerechtigkeit berücksichtigt werden sollten. Dazu gehören Ausgaben für Medikamente zur Linderung von Schmerzen oder Krämpfen, der häufige Kauf von frischer Unterwäsche oder spezieller Kleidung, die während der Menstruation benötigt wird sowie der Erwerb von Hilfsmitteln wie Wärmflaschen zur Schmerzlinderung. Diese zusätzlichen Ausgaben stellen eine weitere finanzielle Belastung dar und sollten an dieser Stelle nicht unbeachtet bleiben.

3. Tabu - Wissen - Scham

Gesellschaften und Kulturen, die durch patriarchale Strukturen geprägt sind und eine negative Einstellung zur Menstruation aufweisen, beeinträchtigen Frauen in ihrer Freiheit und ihrem Selbstwertgefühl.

Die damit einhergehende Stigmatisierung kann dazu führen, dass Frauen Hemmungen haben offen über ihre Bedürfnisse zu sprechen oder sich Unterstützung zu suchen. Nicht über Menstruation sprechen zu können, kann Gefühle von Isolation und Unsicherheit verstärken und sich negativ auf das psychische Wohlbefinden auswirken.

Weil vielerorts eine angemessene Versorgung nicht gewährleistet ist, werden auch unangenehme Situationen und öffentliche Räume gemieden, z.B. Schwimmbad- und Stadtfestbesuch. Gerade beim Einsetzen der ersten Menstruation können Unsicherheiten darüber bestehen was im Körper passiert. Es kann an grundlegender Aufklärung sowie an niedrigschwelligem Zugang zu Menstruationsprodukten und dem Wissen über deren richtige Anwendung fehlen.

Auch in medizinischen Kontexten bleibt die umfassende Beratung zum Thema Menstruation aus, da sie kein Bestandteil gynäkologischer Standarduntersuchungen ist und nicht im Rahmen der Regelversorgung (Kassenleistung) abgedeckt wird.

Die Art und Weise, wie Menstruation in der Öffentlichkeit dargestellt wird – etwa durch symbolische Mittel wie blaue Flüssigkeit – wirft Fragen darüber auf, wie offen in der Gesellschaft mit dem Thema umgegangen wird. Solche Darstellungen könnten mit dazu führen, dass die Menstruation weiterhin als etwas empfunden wird, über das man nicht spricht. Dies kann dazu beitragen, dass das Tabu rund um die Menstruation weiterhin bestehen bleibt.

⁸ Im Bürgergeld-Regelsatz für 2025 sind monatlich 23,65 Euro für den Bereich Gesundheitspflege vorgesehen. Dieser Betrag umfasst Ausgaben für Körperpflegeprodukte wie Seife, Shampoo, Zahnpasta, Toilettenpapier, Waschmittel, kleinere medizinische Artikel wie Pflaster, Fieberthermometer und Menstruationsartikel.

⁹ Gender Budgeting ist die geschlechtergerechte Haushaltsführung.

4. Zyklusgerechtes Leben

Die Mehrheit der menstruierenden Frauen leidet während ihrer Menstruation unter körperlichen und psychischen Beschwerden, die es oft schwermachen, den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. In einer Gesellschaft, die hohe Leistung von uns erwartet, geraten diese Herausforderungen leicht in den Hintergrund. Viele greifen daher zu Schmerzmitteln oder hormonellen Mitteln wie der Antibabypille, um die Beschwerden zu lindern. Alarmierend ist jedoch, dass 39 Prozent der Menstruierenden Schmerzmittel einnehmen¹⁰, was zu gesundheitlichen Risiken wie Magen-Darm-Problemen oder Organbelastungen führen kann. Besonders bei Erkrankungen wie Endometriose, bei dem Gewebe ähnlich dem der Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter wächst, können die Schmerzen während der Periode so stark sein, dass sie den Alltag massiv beeinträchtigen.

Ein zyklusgerechter Alltag könnte helfen, den Druck zu verringern. Dies bedeutet nicht nur, den Arbeits- und Schulalltag an die körperlichen Bedürfnisse anzupassen, sondern auch mehr Bewusstsein für die eigenen Zyklusphasen zu schaffen. Wer den eigenen Zyklus kennt und versteht, kann gezielt auf die verschiedenen Phasen eingehen, was zu mehr Ausgeglichenheit und Lebenszufriedenheit führen kann. Aufgrund der Menstruation zieht sich ein Teil der Frauen aus dem gesellschaftlichen Leben zurück, um sich auszuruhen und die Beschwerden zu lindern. Mangels Gender Medizin und ausreichend Forschung zu Themen, die mit Frauen assoziiert werden, gibt es aktuell zu wenig Wissen zur Thematik „zyklusgerechtes Leben“. Eine Gesellschaft, die den natürlichen Zyklus berücksichtigt und unterstützt, kann sowohl das individuelle Wohlbefinden, als auch die gesellschaftliche Gleichberechtigung und Teilhabe fördern.

5. Strukturelle Diskriminierung und geschlechtsspezifische Diskriminierung

Strukturelle Diskriminierung zeigt sich in der unzureichenden Berücksichtigung der Bedürfnisse menstruierender Frauen in Bildung, Arbeitsplatz und Gesundheitssystem. Die Menstruation ist ein spezifisches Thema, das eng mit Geschlechterfragen verknüpft ist. Die gesellschaftliche Wahrnehmung von Menstruation als „Frauenproblem“ führt dazu, dass es oft nicht ernst genommen wird. Dies verstärkt die Diskriminierung und marginalisiert die Stimmen menstruierender Frauen in politischen und sozialen Diskussionen. Wenn in Schulen und am Arbeitsplatz angemessene hygienische Räume fehlen, um mit Menstruation umzugehen, kann dies zu Fehlzeiten, Leistungsabfall und einem insgesamt negativen Einfluss auf die Lebensqualität führen.

Menstruierende aus benachteiligten wirtschaftlichen Verhältnissen haben weniger Zugänge zu den benötigten Produkten und auch zu Information. Das kann dazu führen, dass sie seltener in der Schule erscheinen während der Menstruation, Unterricht und Prüfungen verpassen und sich somit negativ auf ihren Bildungsweg auswirken kann.

6. Menstruation betrifft alle – nicht nur Menstruierende

Anders als es oft suggeriert wird, ist Menstruation kein „Frauenthema“ und es ist politisch. Es ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe Tabus und Stigmata abzubauen und gesellschaftliche Normen zu verändern. Das kann nur gelingen, wenn alle Menschen daran teilhaben. Verständnis und Unterstützung von Männern und Jungen sind wesentlich, um Vorurteile und Mythen abzubauen. Deshalb sollten alle für dieses Thema sensibilisiert und bei der Aufklärungsarbeit einbezogen werden.

¹⁰,Vgl. [Für Periodenschmerzen interessiert sich die Wissenschaft nicht; Plan International](#)

Für die Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit bedeutet es, dass männliche Fachkräfte¹¹ sensibel und fachlich adäquat damit umgehen.

7. Nachhaltigkeit

Die Produktion von Menstruationsprodukten hat erhebliche Auswirkungen auf die Umwelt und die Gesundheit. Ein zentraler Punkt ist der Müll, der durch Wegwerfprodukte wie Tampons, Binden und weitere Einwegprodukte entsteht. Diese Produkte bestehen oft aus Kunststoffen, die Jahrzehnte brauchen, um sich abzubauen und tragen so zur Zunahme von Plastikmüll bei. Gleichzeitig werden in der Herstellung häufig Pestizide eingesetzt, die in die Umwelt gelangen und langfristige Schäden verursachen können. Ein weiteres Problem sind die allergieauslösenden Stoffe und Weichmacher, die in den Verpackungen und Klebestreifen vieler Menstruationsprodukte enthalten sind. Diese Chemikalien¹² können nicht nur Hautreizungen und allergische Reaktionen hervorrufen, sondern stehen auch im Verdacht, das Erbgut zu schädigen und die Fruchtbarkeit zu beeinträchtigen. Besonders bedenklich ist, dass es bislang keine klare und verpflichtende Deklarationspflicht für die Inhaltsstoffe dieser Produkte gibt. Verbraucher*innen haben oft keine Möglichkeit, sich über die potenziellen Gesundheitsrisiken zu informieren und fundierte Entscheidungen zu treffen.

Die mangelnde Transparenz und die umweltschädlichen Materialien, die in vielen Menstruationsprodukten verwendet werden, machen deutlich, wie wichtig es ist, auf nachhaltigere und gesundheitlich unbedenkliche Alternativen umzusteigen.

Optionen wie waschbare Stoffbinden, Menstruationstassen oder nachhaltige Tampons ohne Plastik bieten umweltfreundliche und gesundheitlich unbedenkliche Alternativen. Ein stärkeres Bewusstsein für die weitreichenden Auswirkungen von Menstruationsprodukten ist notwendig, um die Industrie in eine umweltfreundlichere und gesundheitlich verantwortungsvollere Richtung zu lenken.

8. Fazit

Um Menstruationsungerechtigkeit zu bekämpfen, ist es notwendig, das Tabu rund um die Menstruation zu brechen, den Zugang zu bezahlbaren und ökologischen Menstruationsprodukten zu gewährleisten und strukturelle sowie geschlechtsspezifische Diskriminierungen abzubauen. Bildung, Aufklärung und politische Maßnahmen sind entscheidend, um eine gerechtere und gleichberechtigte Gesellschaft für alle zu schaffen.

Wir fordern die Landesregierung daher eindringlich auf,

- kostenlose und nachhaltige Menstruationsartikel in Einrichtungen der Jugendarbeit, Jugendsozialarbeit und Schulen bereitzustellen.
- Fortbildungsmöglichkeiten und Fachtage für Lehr- und Fachkräfte zum Thema Menstruationsgerechtigkeit anzubieten.
- Aufklärungskampagnen zum Thema Menstruationsgerechtigkeit und -gesundheit durchzuführen.

¹¹ Hier sind alle Nicht-menstruierenden Personen eingeschlossen, gleich welchen Geschlechts und Alters. Stellvertretend dafür wird im Text der Begriff „Männer“ genutzt.

¹² [Wie gefährlich sind Schwermetalle in Tampons?: Tagesschau](#)

- sich dafür einzusetzen, dass die Beratung für Menstruierende eine abrechenbare Kassenleistung wird.

9. Quellen:

Internetquellen

- Kostenlose Hygieneartikel für Hartz VI-Empfänger: Marie Bouajila, 23.05.2019; Zugriff am 28.05.2025: <https://www.buergergeld.org/news/kostenlose-hygiene-artikel-fuer-hartz-iv-empfaenger/>
- Preisaufschläge heben Steuersenkungen für Damenhygiene auf; Pressemitteilung, 14.08.2024; ifo-Institut; Zugriff am 28.05.2025: <https://www.ifo.de/pressemitteilung/2024-08-14/preisaufschlaege-heben-steuersenkung-fuer-damenhygiene-auf#:~:text=Zu diesem Ergebnis kommt eine,beim Kauf von Hygieneartikeln abzumildern.>
- „Kein Luxus!“ – Der Ruf nach kostenlosen Periodenprodukten wird laut: Philine Sauvageot, 19.06.2024; Zugriff am: 28.05.2025: <https://www.swr.de/swrkultur/leben-und-gesellschaft/ruf-nachkostenlosen-periodenprodukten-wird-laut-100.html>
- Tampons enthalten unter anderem Arsen und Blei: mdr Wissen: 17.07.2024; Zugriff am 28.05.2025: <https://www.mdr.de/wissen/medizin-gesundheit/tampons-giftige-metalle-gesundheit-menstruation-arsen-blei-quecksilber100.html>
- Wie gefährlich sind Schwermetalle in Tampons?: tagesschau, 19.07.2024; Zugriff am: 28.05.2025: <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/schwermetalle-tampons-100.html>
- Position Menstruationsgerechtigkeit für Alle: Maßnahmen gegen Periodenarmut in Rheinland-Pfalz: Landesjugendring Rheinland-Pfalz; Osthofen: 06.04.2024; Zugriff am 28.05.2025: <https://www.ljr-rlp.de/Medien/hauptsammlung/dokumente/download-center/beschluesse-positionen/beschluesse-der-vollversammlung/117-vv-2024/f/117-vv-position-menstruationsgerechtigkeit>
- Kostenlose Periodenprodukte: Bayrischer Jugendring; Zugriff am 28.05.2025: <https://www.bjr.de/ueber-uns/gremien/kommissionen/menstruation/initiativen-vor-ort>
- Menstruation: Für Enttabuisierung und kostenlose Produkte: Deutscher Bundesjugendring, Berlin: 31.01.2024; Zugriff am 28.05.2025: <https://www.dbjr.de/artikel/menstruation-fuer-enttabuisierung-und-kostenlose-produkte#:~:text=Der DBJR setzt sich zudem,und Periodenarmut m%C3%BCssen enttabuisiert werden.>
- Menstruation: Für Enttabuisierung und kostenlose Produkte: Bayrischer Jugendring 22.10.2023; Zugriff am: 28.02.25: <https://www.bjr.de/ueber-uns/gremien/beschluesse/menstruation-fuer-enttabuisierung-und-kostenlose-produkte>
- Sharing is caring: Felicia Höchsmann; Zugriff am 28.05.2025: <https://www.hinterland-magazin.de/wp-content/uploads/2024/07/hinterland-magazin-56-71.pdf>
- Unterstützung für aktive Abfallvermeidung: Ausweitung des Windelzuschusses: Awista Abfallwirtschaft Starnberg KU 23.06.2021; Zugriff am 28.05.2025: <https://www.awista-starnberg.de/unterstuetzung-fuer-aktive-abfallvermeidung-ausweitung-des-windelzuschusses/>

- Was ist das prämenstruelle Syndrom (PMS) – und was hilft dagegen: AOK 21.11.2024; Zugriff am 28.05.2025: <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/organe/paemenstruelles-syndrom-was-gegen-pms-beschwerden-hilft/>
- Regelgerecht Kein Luxus- kein Tabu: Kampagne des Bayrischen Jugendrings 2024; Zugriff am 28.05.2025: <https://www.bjr.de/ueber-uns/gremien/kommissionen/menstruation/menstruationskampagne-kommission>
- Menstruation im Fokus; Erfahrungen von Mädchen und Frauen in Deutschland und Weltweit; Plan International Deutschland e.V.: 2022; Zugriff am 28.05.2025: https://www.plan.de/fileadmin/website/04_Aktuelles/Kampagnen_und_Aktionen/Menstruationsumfrage/Plan-Umfrage_Menstruation-A4-2022_final.pdf
- Ausgaben für Menstruationsprodukte und Verhütungsmittel: Statista 2021; Zugriff am 28.05.2025: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1266932/umfrage/durchschnittliche-kosten-der-menstruation/>
- „Für Periodenschmerzen interessiert sich die Wissenschaft nicht“; Plan International; Claudia Ulferts: 23.05.2022; Zugriff am 28.05.25: <https://www.plan.de/magazin/artikel/aktuelles/fuer-periodenschmerzen-interessiert-sich-die-wissenschaft-nicht.html?sc=IDQ25100>
- Gemeinsam das Menstruations-Tabu brechen, Menstruationsgesundheit und -hygiene als Teil der feministischen Entwicklungspolitik: Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ); Stand Mai 2025; Zugriff am 28.05.2025: <https://www.bmz.de/resource/blob/209930/menstruations-gesundheit-und-hygiene.pdf>
- Die Periode kostet Frauen 17.000 Euro: Sparkasse; Bella Krug, Stand: 28.04.2025; Zugriff am 28.05.2025: <https://www.sparkasse.de/aktuelles/kosten-periode.html>

Buchquelle

- Periode ist politisch, Ein Manifest gegen das Menstruationstabu: Franka Frei; München: 2020