Tamponnutzung: Quelle systemischer Metallbelastung

Wie viel Blei steckt im Tampon?

Potenzielles Gesundheitsrisiko für Millionen Nutzerinnen!

Von Thomas Oysmüller | **TKP.at** [3]

Eine Studie untersuchte erstmals systematisch Metallkonzentrationen in Tampons. In **allen 60 Proben** konnte eine messbare Konzentration aller untersuchten Stoffe festgestellt werden, darunter Blei.

Die Studie, die in der Fachzeitschrift **Environment International** [4]' erschienen ist, hat erstmals systematisch Metallkonzentrationen in Tampons gemessen. Dabei wurden **60 Proben** aus **30 Produktlinien** von **14 gängigen Marken** untersucht, die in den USA, der EU und dem Vereinigten Königreich vertrieben werden. Man bestimmte die Gehalte von **16 Metallen und Metalloiden**, darunter Arsen, Blei, Cadmium, Chrom, Quecksilber, Nickel, Vanadium und Zink.

In allen Proben konnten Stoffe gefunden werden; zwölf Metalle wurden in allen 60 Proben nachgewiesen darunter Blei mit einem geometrischen Mittelwert von 120 Nanogramm pro Gramm. Für Cadmium ergab sich ein Mittelwert von 6,74 ng/g, für Arsen von 2,56 ng/g. Die höchsten Konzentrationen wiesen Zink (52 000 ng/g) und Calcium (39 000 ng/g) auf. Unterschiede zeigten sich je nach Kaufregion, organischer oder konventioneller Herstellung sowie bei Marken- oder Eigenmarkenprodukten. Blei war in nicht-organischen Tampons höher, Arsen in organischen. Keine Kategorie (!) wies durchgängig niedrigere Werte für alle oder die meisten Metalle auf.

Die **Illustration** wurde von Helmut Schnug mit KI-Bildgenerator GPT-Image-2.5 / Chatai.de erstellt.

Die Studienautoren verweisen auf ein entsprechendes Gesundheitsrisiko. Das Vaginalgewebe sei hochgradig absorptionsfähig; aufgenommene Stoffe gelangen ohne Leberpassage direkt in den Blutkreislauf. Zwischen 52 und 86 Prozent der menstruierenden Frauen in den USA verwenden Tampons. Man fordert weitere Untersuchungen, etwa ob die Metalle während der Anwendung austreten und die Schleimhaut passieren, sowie regulatorische Vorgaben. Hersteller sollten sich zu regelmäßigen Metalltests verpflichten.

► Die Studienleiterin äußerte sich im norwegischen Rundfunk besorgt.

[5]In einem Beitrag des norwegischen Rundfunks NRK vom Juli 2024 äußerte Jenni A. Shearston Überraschung darüber, Blei in jeder Probe gefunden zu haben. Gerade dieser Befund bereite ihr die größte Sorge, da es kein sicheres Expositionsniveau gebe. Trotz des potenziellen Gesundheitsrisikos für Millionen Nutzerinnen sei dies die erste derartige Untersuchung.

Markennamen nannte das Team nicht; entscheidend sei die Übereinstimmung der Ergebnisse **über alle Produkte** hinweg.

Cadmium, Blei und Arsen sind toxisch. Bereits geringe Mengen könnten Gesundheitsschäden verursachen; alle Bleikonzentrationen seien bedenklich. Ob die Metalle aus dem Tampon austreten und über die Vaginalschleimhaut aufgenommen werden, sei jedoch noch ungeklärt. Jenni A. Shearston bestätigte gegenüber NRK, dass sich derzeit nicht sagen lasse, ob ein Produkttyp sicherer sei als ein anderer.

► Weltweit fehlt es an Studien.

Die Forscherin führte den Mangel an Studien unter anderem auf historische Tabus rund um die Menstruation zurück und forderte mehr Forschung. Dem steht entgegen, dass die Absorption über Schleimhäute seit langem bekannt ist: Blei wurde unter anderem aus Farben und Kraftstoffen entfernt, weil es über Mund- und Lungenschleimhäute aufgenommen wird.

Weder in den USA noch in Großbritannien oder der EU bestehen spezifische Vorschriften, die regelmäßige Metalltests von Tampons vorschreiben. Die Untersuchung lässt den Verdacht aufkommen, dass die Tamponnutzung eine bislang unregulierte Quelle systemischer Metallbelastung darstellt.

- **Diskussion der Studie: Toxic Tampons and 'Systemic Exposure' to Metal(loid)s**>> **WEITER** [6].
- **Communicating risk in the face of data gaps: Toxic metals in Tampons**>> **STUDIE** [7].

Thomas Oysmüller

Thomas Oysmüller, Jahrgang 1990, studierte Philosophie und Sozialwissenschaften, ist freier Journalist und arbeitete früher beim deutschen Onlineradio detektor.fm, einige Jahre bei zackzack.at sowie für kleinere Zeitungen. E-Mail: to@tkp.at

---

► **Quelle:** Dieser Beitrag von Thomas Oysmüller wurde am 10. Oktober 2026 unter dem Titel »**Wie viel Blei steckt im Tampon?**« erstveröffentlicht auf **TKP.at** [3] >> **Artikel** [8]. Eigentümer, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich ist Dr. Peter F. Mayer, 1215 Wien/A. (E-Mail: home@tkp.at). Das Urheberrecht der Inhalte von tkp.at liegt, wenn nicht anders gekennzeichnet, bei den jeweiligen Autoren.

Einzelne Artikel dürfen unter bestimmten Bedingungen übernommen werden. Es gilt die Creative Commons-Lizenz mit den folgenden Einschränkungen: Ein übernommener Artikel darf nicht kommerziell verwendet werden. AutorIn und tkp.at müssen als Ursprung klar ersichtlich genannt werden. In Online-Medien muss zusätzlich ohne nofollow-Tag oder ähnliche Mechanismen auf den ursprünglichen Beitrag verlinkt werden.

ACHTUNG: Die Bilder, Grafiken, Illustrationen und Karikaturen sind **nicht** Bestandteil der Originalveröffentlichung und wurden von KN-ADMIN Helmut Schnug eingefügt. Für sie gelten folgende Kriterien oder Lizenzen, siehe weiter unten. Grünfärbung von Zitaten im Artikel und einige zusätzliche Verlinkungen wurden ebenfalls von H.S. als Anreicherung gesetzt, ebenso die Komposition der Haupt- und Unterüberschrift(en) geändert.

► Bild- und Grafikquellen:

1. Tampon (frz. ‚Pfropf', ‚Bausch') bezeichnet in der deutschen Sprache einen länglich gepressten Watte- oder Mullbausch, der in der Medizin für Tamponaden Verwendung findet. Er dient zur Aufnahme von Flüssigkeiten (z. B. Speichel bei Zahnbehandlungen), zur Stillung von Blutungen, zum Zuführen von Arzneistoffen oder auch als Polsterung. - Der Begriff wird heute meistens für das Hygieneprodukt verwendet, das Frauen zum Auffangen des Menstruationsbluts nutzen.

Tamponnutzung: Quelle systemischer Metallbelastung. Wie viel Blei steckt im Tampon? **Foto:** EME / Esther Merbt, Kraichtal (user_id:240202). **Quelle**: Pixabay [9]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [10]. >> **Foto [11]**.

2. Metalle in Tampons: Eine Studie untersuchte erstmals systematisch Metallkonzentrationen in Tampons. In allen 60 Proben konnte eine messbare Konzentration aller untersuchten Stoffe festgestellt werden. Potenzielles Gesundheitsrisiko für Millionen Tamponnutzerinnen! Die **Illustration** wurde von Helmut Schnug mit KI-Bildgenerator GPT-Image-2.5 / Chatai.de erstellt.

3. Nahaufnahme: Junge Frau hält einen Tampon in der Hand. Ein Tampon wird mit dem Finger oder einer Einführhilfe in den mittleren Teil der Scheide eingeführt, wo es kaum Empfindungsnerven gibt und die Muskulatur ihn an der richtigen Stelle hält. Dort schmiegt sich der Tampon bei Aufnahme von Feuchtigkeit den Scheidenwänden an, indem er sich gleichmäßig ausdehnt. Zur Entfernung ist in den Tampon ein Rückholbändchen eingearbeitet. Tampons werden entweder ohne oder mit Einführhilfe („Applikator") verkauft. Da das Menstruationsblut bereits im Körper aufgesaugt wird, gerät es nicht in Verbindung mit Sauerstoff. Auf diese Weise werden sowohl ein hoher Tragekomfort gewährleistet als auch unangenehme Gerüche vermieden.

Foto: gpointstudio / Anna Bizon. **Quelle: freepik** >> https://de.freepik.com/ [12] . **Freepik-Lizenz:** Die Lizenz erlaubt es Ihnen, die als kostenlos markierten Inhalte für persönliche Projekte und auch den kommerziellen Gebrauch in digitalen oder gedruckten Medien zu nutzen. Erlaubt ist eine unbegrenzte Zahl von Nutzungen, unbefristet von überall auf der Welt. Modifizierungen und abgeleitete Werke sind erlaubt. Eine Namensnennung des Urhebers (gpointstudio) und der Quelle (Freepik.com) ist erforderlich. >> **Foto** [13].

4. Junger Mann mit 2 Tampons in den Nasenlöchern. Lästige Begleiterscheinungen des menschlichen Seins hygienischer Natur riechen wir in der Regel, bevor wir darüber reden müssen. Vor allem im Sommer, gern in öffentlichen Verkehrsmitteln, teilweise auch unter Kollegen, wenn es menschelt und müffelt. In der Regel leidet man dann still, weil man nicht unhöflich sein will und sich auch nicht sicher sein kann, ob es einem nicht auch selbst passieren kann.

Foto: Leuchtturm81 / René Schindler, Chemnitz (user_id:7214328). **Quelle**: Pixabay [9]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [10]. >> **Foto** [14].

Quell-URL: https://kritisches-netzwerk.de/forum/tamponnutzung-quelle-systemischer-metallbelastung

Links
[1] https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/12131%23comment-form

[2] https://kritisches-netzwerk.de/forum/tamponnutzung-quelle-systemischer-metallbelastung
[3] https://tkp.at/
[4] https://www.sciencedirect.com/journal/environment-international
[5] https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/u17/nase_nasenloeocher_tampon_tampons_riechorgan_ekel_geruchssinn_gestank_menschliche_ausduenstungen_koerpergeruch_muffiger_geruch_monatsblutung_perio netzwerk.jpg
[6] https://fackel.substack.com/p/toxic-tampons-and-systemic-exposure
[7] https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412024007396
[8] https://tkp.at/2026/10/08/wie-viel-blei-steckt-im-tampon/
[9] https://pixabay.com/
[10] https://pixabay.com/de/service/license/
[11] https://pixabay.com/de/photos/tampon-hygiene-watte-k%C3%B6rperpflege-495739/
[12] https://de.freepik.com/
[13] https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/nahaufnahme-des-tampons-in-der-hand-der-blonden-frau_10686883.htm
[14] https://pixabay.com/de/photos/nase-mann-gesicht-lustig-augen-4835843/
[15] https://kritisches-netzwerk.de/tags/absorptionsfahigkeit
[16] https://kritisches-netzwerk.de/tags/absorption-uber-schleimhaute
[17] https://kritisches-netzwerk.de/tags/arsen
[18] https://kritisches-netzwerk.de/tags/bausch
[19] https://kritisches-netzwerk.de/tags/blei
[20] https://kritisches-netzwerk.de/tags/bleibelastung
[21] https://kritisches-netzwerk.de/tags/bleikonzentrationen
[22] https://kritisches-netzwerk.de/tags/blutkreislauf
[23] https://kritisches-netzwerk.de/tags/cadmium
[24] https://kritisches-netzwerk.de/tags/chrom
[25] https://kritisches-netzwerk.de/tags/damenhygiene
[26] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einwegtampons
[27] https://kritisches-netzwerk.de/tags/environment-international
[28] https://kritisches-netzwerk.de/tags/expositionsniveau
[29] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gesundheitsrisiko
[30] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gesundheitsschaden
[31] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hygieneartikel
[32] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hygieneprodukte
[33] https://kritisches-netzwerk.de/tags/jenni-shearston
[34] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ki-bildgenerator-gpt-image-25-chataide
[35] https://kritisches-netzwerk.de/tags/menstruation
[36] https://kritisches-netzwerk.de/tags/menstruationsblut
[37] https://kritisches-netzwerk.de/tags/menstruationsblutung
[38] https://kritisches-netzwerk.de/tags/menstruationsflussigkeit
[39] https://kritisches-netzwerk.de/tags/menstruationssekrete
[40] https://kritisches-netzwerk.de/tags/menstruationshygiene
[41] https://kritisches-netzwerk.de/tags/menstruationsprodukte
[42] https://kritisches-netzwerk.de/tags/menstruationstage
[43] https://kritisches-netzwerk.de/tags/menstruationstampons
[44] https://kritisches-netzwerk.de/tags/menstruationszyklus
[45] https://kritisches-netzwerk.de/tags/menstruierende-frauen
[46] https://kritisches-netzwerk.de/tags/metallbelastung
[47] https://kritisches-netzwerk.de/tags/metallkonzentrationen
[48] https://kritisches-netzwerk.de/tags/metalloide
[49] https://kritisches-netzwerk.de/tags/metalltests
[50] https://kritisches-netzwerk.de/tags/monatsblut
[51] https://kritisches-netzwerk.de/tags/monatsblutung
[52] https://kritisches-netzwerk.de/tags/monatshygieneartikel
[53] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nicht-organische-tampons
[54] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nickel
[55] https://kritisches-netzwerk.de/tags/periodenblut
[56] https://kritisches-netzwerk.de/tags/pfropf
[57] https://kritisches-netzwerk.de/tags/quecksilber
[58] https://kritisches-netzwerk.de/tags/regelblutung
[59] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tampon
[60] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tambonproben
[61] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tamponfaden
[62] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tamponnutzerinnen
[63] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tamponnutzung
[64] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tamponruckholschnur
[65] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tampons
[66] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tamponschnur
[67] https://kritisches-netzwerk.de/tags/thomas-oysmuller
[68] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tkp
[69] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vagina
[70] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vaginalgewebe
[71] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vaginalschleimhaut
[72] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vanadium
[73] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wattetampons
[74] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zellstofftampon
[75] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zink
[76] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zinkkonzentration