

# B.T. motion.kost.helse

## din krop

### DivaCup

■ DivaCup blev opfundet i 30'erne og blev dengang fremstillet i naturgummi. Den er godkendt af amerikanske og canadiske sundhedsmyndigheder. På et tidspunkt blev den udkonkurreret af engangshyggebind og tamponer.

Nu er den imidlertid blevet genopdaget - og fremstilles i dag af medicinsk silikone, der er et tyndere og mere bekømt materiale, som er 100 pct. allergifrit. Det er samme materiale, som bruges til kontaktlinser, kunstige veneklapper, kunstige knogled og andre medicinske produkter.



### Ingen affald

■ Praktiserende læge Kristine Engell-Kofoed kender godt DivaCup'en, og hun spår den en stor fremtid, når først kvinderne lærer den at kende.

»Det er helt genialt, især for kvinder, der er meget miljøbevidste. Den kan jo genbruges gennem mange år og skaber ingen affaldsproblemer,« siger hun.

Hun tilføjer også, at nogle kvinder får eksem af plasticbelægningen på hygiejnebind. De er henviset til at bruge vat eller bind, der ikke er så sikre mod gennemblødning. De vil også have glæde af den. Speciallæge i gynækologi, Henri Goldstein, siger, at menstruationsbeskyttelse er et spørgsmål om bekvemmelighed, og at han ikke vil anbefale det ene middel frem for det andet.

»Kvinder, der har problemer med f.eks. utørring af slimhinder, kan ofte løse problemet ved at skifte til et andet mærke. For nogle vil DivaCup'en måske være løsningen. Der sker i hvert fald ikke noget ved at prøve. Den er lavet af et meget skånsomt materiale og skønnes at være ufarlig,« siger han.



**BOLD OG BIND:** Rebekka Musaeus dyrker undervandsrugby og har derfor valgt tamponer og bind fra, da »det ikke er særlig lækkert at svømme rundt med en tampon, der suger vand fra svømmebassinnet«. Hun har valgt DivaCup'en, hvor der ikke er nogen risiko for gennemblødning - og »når jeg spiller tumeringer i udlandet, behøver jeg aldrig at tænke på at huske bind og tamponer,« fortæller hun. Foto: Jeppe Michael Jensen

# Sådan slipper du for røde pletter

■ AF INGRID PEDERSEN, CITAT

En ny måde at bekæmpe besværer ved menstruation betyder, at du i stedet kan bruge de 4-600 kroner, du årligt giver ud på bind og tamponer, på biografure, middage eller nyt tøj.

En genopdagelse - og et nyt design - af en idé fra 30'erne, har i første omgang fået svømmere, aktive sportsudøvere og kvinder med hang til at passe på pengene eller miljøet til at investere i den lille »kop« i medicinsk silikone, DivaCup'en.

Den lille beholder sættes op i skeden, tømtes et par gange om dagen, skylles med vand og sættes på plads igen. Den kan genbruges i årevis, så når først du har købt den, påvirker menstruation hverken tegnebogen eller miljøet.

#### Undervandsrugby

Rebekka Musaeus har allerede valgt tamponer og bind fra. Dog ikke kun på grund prisen. Hun dyrker undervandsrugby i sin fritid. Delegerne

»spiller bold« under vandet, især dykkerudstyr, og før i tiden var det besværligt, når hun havde menstruation.

»Det var altså ikke særlig lækkert at svømme rundt med en tampon, der sugede vand fra svømmebassinnet,« siger hun.

For nogen tid siden hørte hun om en canadisk opfindelse, DivaCup, der er ved at blive populær igen efter at have været næsten glemt.

»Den har virkelig gjort livet lettere

for mig. Når jeg ved, jeg får menstruation, sætter jeg den op om morgenen og tømmer den om aftenen. Der er ingen risiko for gennemblødning, og når jeg spiller turneringer i udlandet, behøver jeg aldrig at tænke på at huske bind og tamponer,« siger hun og tilføjer, at den også reducerer lugten fra menstruationen.

Hun synes også, den er praktisk, når hun er på besøg i andre menneskers hjem.

»Hvis ikke de har en affaldsstand i

badeværelset, er det ikke rart at skulle snige et brugt hygiejnebind ned i deres køkkenaffald. Det slipper jeg for nu,« siger hun.

#### Sparer penge

Rebekka Musaeus er studerende, så det betyder også noget, at hun sparer en del penge ved ikke længere at skulle købe bind og tamponer.

»De knap 400 kroner, den koster, er hurtigt tjent hjem. Især for dem, der bløder rigtig meget,« siger hun.

Læs mere om DivaCup på [www.worldcare.dk](http://www.worldcare.dk), hvor den også kan bestilles. Prisen er 399 kr.

**Slut med at glemme hygiejnebind, melde fra til svømning og bløde igennem på den lyse kjole**

## Du bruger 5.000 bind

■ Miljøstyrelsen undersøgte for et par år siden, om de mange kemiske stoffer, der findes i tamponer og bind, havde nogen sundhedsmæssige konsekvenser for kvinder, fordi de bæres tæt på slimhinden gennem mange timer.

Konklusionen var, at der ikke er nogen risiko, selv om stoffet glyceroltriacrylat øger muligheden for,

at andre stoffer lettere kan trænge gennem huden.

Der er ikke lavet beregninger af miljøkonsekvenserne af brugen af bind og tamponer. Hver kvinde bruger mindst 9-11 bind i løbet af en menstruationsperiode. Det bliver op mod 5.000 bind i løbet af de år, hun menstruerer.