

Zeitschrift: Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz
Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat
Band: 99 (2024)
Heft: 3

Artikel: Auch Rekrutinnen verschont die Menstruation nicht
Autor: Brechbühl-Diaz, Denise
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1063050>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Auch Rekrutinnen verschont die Menstruation nicht

Jetzt blättert nicht gleich weiter, Jungs! Dieser Artikel ist sowohl für weibliche wie auch männliche Armeeangehörige informativ. Der weibliche Zyklus ist ein Tabuthema, sollte aber nicht so sein.

Denise Brechbühl-Diaz

Die Schweizer Armee strebt das Ziel an, den Frauenanteil zu erhöhen. Das 10-Prozent-Ziel von Bundesrätin Amherd ist zwar noch weit entfernt, doch der Anteil an weiblichen AdA steigt immer mehr an. «Mit diesem Anstieg steigt auch das Bedürfnis nach Hygieneartikeln für Frauen», sagt Oberstleutnant Alex Spora gegenüber dem SCHWEIZER SOLDAT. Spora ist Kommandant Stellvertreter im Einsatz- und Ausbildungskommando Genie/Rettung 74 in Bremgarten und zuständig für ein Pilotprojekt zur Abgabe von Hygieneartikeln. «Grundsätzlich geht es darum, weibliche Armeeangehörige mit einer «Überbrückungslösung» auszustatten, sollten sie durch ihren Zyklus überrascht werden oder keinen zeitgerechten Zugang zu weiblichen Hygieneartikeln zu haben», erklärt Spora. Beim Pilotversuch gehe es darum, die Selbstsorge der weiblichen Angehörigen der Armee einsatzorientiert zu ergänzen.

Beim Pilotversuch wurden die Care-Sets allen weiblichen Armeeangehörigen im letzten Drittel der Offizierschule abgegeben. Produziert wurden die Care-Sets in der Sattlerei des Textilzentrums Sursee. «Das verwendete Material für die Care-Sets ist derselbe Stoff wie beim Regenschutz 90», sagt Luzia Bachmann, Leiterin des Textilcenters. Das Care-Set besteht aus vier Tampons, vier Binden und einem Entsorgungsbeutel. Das Gute: das Care-Set ist auch wasserdicht.

Positive Rückmeldungen

Bereits 2021 wurde ein Antrag für ein Pilotprojekt eingereicht. Damals sei die Re-

sonanz nicht sehr gross gewesen und die Idee wurde vorerst nicht weiterverfolgt.

Anfang letzten Jahres wurde dann die Idee doch noch einmal aufgenommen und es wurde ein Feldversuch beauftragt. Und dort kam das Einsatz- und Ausbildungskommando Genie/Rettung 74 (Ei+Ausb Kdo G/Rttg 74) ins Spiel, welches den Versuch durchführt. Dabei wurde es neben dem Textilcenter Sursee auch von der Krankenabteilung Bremgarten unterstützt.


Ob das Pilotprojekt auch weitergeführt wird, steht aktuell noch nicht fest. Derzeit wird der Versuch noch ausgewertet, dann wird festgelegt werden, in wel-

chem Umfang künftig Hygieneprodukte abgegeben werden. «Wir haben durchaus positive Rückmeldungen erhalten, sowohl seitens der ausgerüsteten Armeeangehörigen wie auch durch ihr Umfeld», sagt Oberstleutnant Spora.

Für ihn ist wichtig: «Dabei geht es nicht unbedingt um die Ausrüstung selbst, sondern um die Signalwirkung, welche diese erzeugt. Die Armee nimmt als Institution die Bedürfnisse der Dienstleistenden wahr.»

Tipps

Für die Frauen: Am besten ist es, wenn ihr immer einige Tampons und Binden bei euch habt. Dann seid ihr auf der sicheren Seite.

Für die Männer: Tragt euren weiblichen Kameradinnen Sorge und zeigt Mitgefühl. Wie der englische Professor John Guillebaud vom University College London feststellte, können Menstruationsschmerzen das Schmerzlevel eines Herzinfarktes erreichen. 



So sieht das Care-Set aus: Ausgestattet mit vier Tampons, vier Binden und einem Entsorgungsbeutel.

Bild: VBS