

CHECKLISTE: Menstruationsunterwäsche oder Stoffbinden kaufen

- ☐ Habe ich die richtige Saugstärke?
- ☐ Material: möglichst hoher Anteil an Baumwolle
- ☐ Zertifizierte Bio-Baumwolle bevorzugen (z. B. GOTS oder IVN BEST)
- ☐ Möchte ich eine wasserdichte Schicht?
- ☐ Waschbar bei 60 °C
- ☐ Keine Biozide
- ☐ Keine bewusst zugesetzten PFAS (OEKO-TEX® STANDARD 100 kann seit 2024 ein Hinweis sein)

Diese Checkliste ist Teil meines Online-Kurses. Dort erkläre ich die einzelnen Punkte im Detail. Zusätzlich bekommst du ehrliche Produktreviews, exklusive Rabattcodes und Waschtipps.

👉 **Mehr Informationen findest du hier.**

