

# Fallmann-Hauser Sabine



Grafik: Ludwig Fahrnberger

Die Sexualpädagogin produziert seit 2017 mit ihrem Unternehmen MEINE WOLLE nachhaltige und gesunde Damenhygieneartikel. Dabei wird auf sozial und faire Arbeitsbedingungen geachtet.



## Fair.bluten – Von Geschlechtergerechtigkeit und einer Periode ohne Müll

**Themen:** Nachhaltiges Wirtschaften, Upcycling, Geschlechtergerechtigkeit, Gesundheit, reproduktive Rechte

**Lehrplananbindung:** Geographie und Wirtschaftskunde: SEK I und II

**Weitere Fächer:** Ethik, Haushaltsökonomie und Ernährung, Textiles Werken, Geschichte und Sozialkunde, Politische Bildung, Biologie und Umweltkunde, Englisch



Gefördert durch die  
= Österreichische  
Entwicklungs-  
zusammenarbeit



**GleichwandelIn.at**  
Frauenpower für Klima und SDGs



## Vorstellung

### Die Geschichte von Sabine Fallmann-Hauser

Viele Menschen weltweit möchten die Monatshygiene sozial gerecht und ökologisch nachhaltig gestalten. Eine dieser Geschichten lässt sich über Sabine Fallmann-Hauser und ihr Unternehmen MEINE WOLLKE in Lunz am See in Niederösterreich erzählen.

Auf der Website „[www.wollke.at](http://www.wollke.at)“ berichtet sie, wie alles begann:

„Durch meine Arbeit als Sexualpädagogin und Sexualberaterin ist mir aufgefallen, wie viele Frauen: unter den Folgen der Verwendung von herkömmlichen Wegwerfprodukten leiden. Also machte ich mich auf die Suche nach nachhaltigen und gesunden Alternativen. Leider ohne Erfolg. Nach vielen schlaflosen Nächten kam mir die Idee, es einfach selbst in die Hand zu nehmen. Das war der Beginn von MEINE WOLLKE. Heute bin ich stolz, diesen Schritt gewagt zu haben. Ich liebe mein Unternehmen und investiere tagtäglich viel Herzblut in unser Brand – für die Umwelt und eure Gesundheit.“



Sabine Fallmann-Hausers Businessplan wurde anfangs belächelt. Einer von vielen gut gemeinten „RATSCHLÄGEN“ von manchen Business-Kenner:innen für Menstruations-Produkte lautete: „Ohne Amazon können Sie gleich einpacken.“

Sabine Fallmann-Hauser glaubte trotzdem weiter an ihre Idee und gründete 2017 ihre eigene Firma, die Wollke KG. Heute betreibt sie das erste Textil-Unternehmen in Österreich, das mit dem Österreichischen Umweltzeichen zertifiziert ist.

„Mein Ziel war es, eine nachhaltige Alternative zu den bestehenden Angeboten im Bereich der Damenhygiene aus Österreich zu liefern. Unser Produkt wird aus Bio-Baumwolle hergestellt, ist wiederverwendbar und kann verpackungsfrei bezogen werden. Jede Frau kann so 3 bis 4 kg Müll pro Jahr einsparen. MEINE WOLLKE verrottet in 2 bis 5 Monaten und stellt somit keine Umweltbelastung dar. Es ist außerdem frei von Chemikalien und enthält keine Duftstoffe und Weichmacher“, beschreibt die Unternehmerin aus Lunz am See die Vorteile ihres Produkts. Vertrieben wird MEINE WOLLKE über einen eigenen Onlineshop, sie ist aber auch in ausgewählten Stores bei Großmärkten erhältlich.





## Faire Bedingungen und Teamkultur

Sabine Fallmann-Hauser führt ihr Unternehmen ganz nach dem Motto „Von Frauen: für Frauen:“: „Unser Produkt wird von Frauen: hergestellt – in Kooperation mit Institutionen, die am Arbeitsmarkt benachteiligte Personen unterstützen. Faire Bedingungen und Vertrauen sind mir sehr wichtig – wir unterstützen uns gegenseitig, schauen auf frauen:taugliche Arbeitszeiten und führen immer wieder Teamgespräche.“ Einen Einblick in die Welt von MEINE WOLLKE genauso wie Tipps für den Alltag bietet die Sexualpädagogin auf ihrem eigenen Blog auf der Website [wollke.at](http://wollke.at).



### Kontext

Im Laufe ihres Lebens haben Menstruierende durchschnittlich 500 Monatszyklen. Dabei werden in dieser Zeit rund 7.000 Euro für Bedarfsartikel rund um die Menstruation ausgegeben. Darunter fallen Binden und Tampons, aber auch Schmerzmittel und Mittel für schmerzlindernde Maßnahmen.

Mit dem Begriff "Periodenarmut" (period poverty) ist das Problem gemeint, wenn Menstruierende sich diese Artikel nicht leisten können, Periodenartikel nicht verwenden oder aus finanziellen Gründen nicht so häufig wechseln wie notwendig. Sie riskieren dabei Erkrankungen, wie etwa das toxische Schocksyndrom (TSS), auch bekannt als Tamponkrankheit, das im schlimmsten Fall zu Kreislauf- und Organversagen führen kann.

In einigen Kontexten wird das Wechseln und Entsorgen von Periodenartikeln zusätzlich durch einen unzureichenden Zugang zu sanitären Einrichtungen (wie Waschbecken oder Mülleimer) erschwert. Während der Periode ist es manchen Menstruierenden auch gesellschaftlich versagt, am sozialen Leben teil zu nehmen. Diese Stigmatisierung und Tabuisierung führt zu Ausgrenzung, Benachteiligung und sozialer Diskriminierung von Menstruierenden aller Länder.

Quelle: [Amnesty International](https://www.amnesty.org/), [Zugriff: 30.10.2022]





Auch beim Thema Umweltschutz spielt die Periode eine Rolle. Fast 50 Milliarden Menstruationsprodukte werden jährlich allein in der EU verbraucht und weggeworfen! Dieser riesige Müllberg ist u.a. deshalb problematisch, weil der Großteil der konventionellen Tampons und Binden Plastik enthält, was bis zu 500 Jahre braucht, um zu verrotten.

Quelle: [Erdbeerwoche](#), [Zugriff: 30.10.2022]

Mit wiederverwendbaren Produkten wie Menstruationskappen und Stoffbinden kann Müll gespart werden! Außerdem bestehen gute Stoffbinden aus biologischer Baumwolle. Es werden keine Chemikalien oder Pestizide verwendet. Sie sind damit also nicht nur für die Umwelt, sondern auch für den Körper besser, da keine schädlichen Stoffe an die Haut kommen.



## **Aufgabe 1: Was steckt hinter MEINE WOLLKE?**

Nachhaltiges Wirtschaften/Geographie und Wirtschaftskunde

- Recherchiere auf der [Website von MEINE WOLLKE](#) welche Produkte erzeugt werden!
- Welche Vertriebswege hat die Firma gefunden?
- Für welche Werte steht die Firma?



## **Aufgabe 2: 10 Fragen und Fakten zur Menstruation**

Nachhaltiges Wirtschaften/Geographie und Wirtschaftskunde

Im Anhang befindet sich die Kopiervorlage für das Arbeitsblatt für Schüler:innen!

Das Quiz kann auch als Aufstellungsspiel gespielt werden. Es werden zwei bzw. drei Orte im Raum bestimmt, an denen sich die Teilnehmenden positionieren können. Hierfür können die Kopiervorlagen am Ende des Dokuments genutzt werden. Nach dem Quiz kann besprochen werden, was die Schüler:innen überrascht hat und warum.





### Frage 1: Wie viel Liter Blut verlieren alle Menstruierenden auf dieser Welt zusammen pro Tag?

- 1) 3 Mio. Liter
- 2) 6 Mio. Liter
- 3) 1 Mio. Liter

**Erklärung:** Alle Menstruierende auf dieser Welt verlieren zusammen pro Tag rund 3 Millionen Liter Blut. Eine Frau verliert zwischen 30 und 70ml Blut während ihrer Menstruation. Das ist so viel wie eine gefüllte Kaffeetasse oder ein halbes Weinglas.

### Frage 2: Weltweit werden mehr als 45 Milliarden Menstruationsprodukte pro Jahr verbraucht.

- wahr
- falsch

**Erklärung:** Weltweit werden mehr als 45 Milliarden Menstruationsprodukte pro Jahr verbraucht und weggeworfen! Dieser riesige Müllberg ist u.a. deshalb problematisch, weil der Großteil der konventionellen Tampons und Binden Plastik enthält, was bis zu 500 Jahre braucht, um zu verrotten.



### Frage 3: Wie viele Mädchen und Frauen: haben weltweit keinen Zugang zu Menstruationsprodukten?

- 1) 50 Millionen
- 2) 500 Millionen
- 3) 5 Millionen

**Erklärung:** 500 Millionen Mädchen und Frauen: weltweit haben keinen Zugang zu Menstruationsprodukten. Zum Vergleich: Anfang des Jahres 2021 zählte die EU insgesamt rund 447 Millionen Einwohner:innen.

Quelle: [Statista](#), [Zugriff: 30.10.2022]



### Frage 4: 500 Millionen Frauen: weltweit haben während ihrer Periode keinen Zugang zu einer Toilette.

- wahr
- falsch

**Erklärung:** 1,25 Milliarden Frauen: weltweit haben während ihrer Periode keinen Zugang zu einer Toilette.

### Frage 5: Frauen: ohne Zugang zu Menstruationsprodukten verlieren bis zu 5 Jahre an Schulbildung.

- wahr
- falsch

**Erklärung:** Laut UNESCO verpasst weltweit 1 von 10 Mädchen: während der Regel die Schule. Bei genauer Berechnung verliert eine Frau: in ihrem Leben im schlimmsten Falle bis zu 5 Jahre Schulbildung. Das ist das Ergebnis von 5 fehlenden Schultagen pro Monat ohne entsprechende Produkte.





### Frage 6: Tampons und Binden gehören weltweit zu den zehn meistgefundenen Plastikprodukten an Stränden.

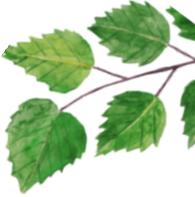
- wahr
- falsch

**Erklärung:** Allein in Deutschland, Österreich und der Schweiz entstehen durch Monatshygiene jährlich ca. 75.000 – 125.000 Tonnen Müll. Das entspricht mehr als 600.000 gefüllten Badewannen.

### Frage 7: In welchem dieser Länder gibt es gesetzlich verankerten Urlaub während der Menstruation?

- 1) USA
- 2) Japan
- 3) Österreich

**Erklärung:** Es gibt gesetzlich verankerten Urlaub während der Menstruation in einigen asiatischen Ländern, so auch in Taiwan oder Südkorea. Wenn eine Person z.B. aufgrund von Regelschmerzen nicht zur Arbeit gehen kann, dann kann sie sich frei nehmen. Japan führte den Menstruationsurlaub als erstes Land der Welt bereits 1947 ein! Dennoch wird dieser gesetzliche Anspruch nicht immer genutzt, da das Thema gesellschaftlich tabuisiert wird.



### Frage 8: Laut einer Befragung von 100.000 Menstruierenden in Indien weiß ein Viertel vor ihrer Menarche, d.h. ihrer ersten Menstruation, nichts über die Periode.

- wahr
- falsch

**Erklärung:** Laut einer Befragung von 100.000 Menstruierenden in Indien weiß die Hälfte vor ihrer Menarche, d.h. ihrer ersten Menstruation, nichts über die Periode. Bei der ersten Regel glauben viele daher, dass sie eine schwere Krankheit haben oder sogar sterben müssen.

### Frage 9: Wie viel Prozent aller Schulumädchen: in Bhutan können sich während ihrer Periode nicht waschen?

- a) 54%
- b) 25%
- c) 86%

**Erklärung:** In Bhutan können sich nur 46% aller Schulumädchen: während ihrer Periode waschen, da warmes Wasser in dieser kalten Region schwer verfügbar ist.



### Frage 10: Nur Frauen menstruieren.

- wahr
- falsch

**Erklärung:** Nicht nur Frauen menstruieren! Warum, wieso und weshalb findest du in diesem [Interview mit einem menstruierenden Mann](#).

Quelle: [Erdbeerwoche](#), [Zugriff: 30.10.2022]





## Aufgabe 3: Englisch

### Factbox

Every month, 1.8 billion people across the world menstruate. Millions of these girls, women, transgender men and non-binary people are unable to manage their menstrual cycle in a dignified, healthy way.

Source: [UNICEF](#)

### 1. Entry questions



·What does the word menstruation mean?

Menstruation is normal vaginal bleeding that occurs as part of a woman's monthly cycle. Every month, your body prepares for pregnancy. If no pregnancy occurs, the uterus, or womb, sheds its lining.

(Source: [Wikipedia](#))



·Are there other colloquial terms for menstruation in English or in German?

English: period, menses, bleeding, that time, flow, shark week, aunt flo

German: Periode, Monatsblutung, Erdbeerwoche, die Tage, die Regel



·What comes in your mind when you hear the term “**period poverty**”?

Period poverty is a lack of access to menstrual products, education, hygiene facilities, waste management, or a combination of these. It affects an estimated 500 million people worldwide.

(Source: [BMC Women's Health](#))

### Info box Menstrual Hygiene Day:

Menstrual Hygiene Day (MH Day) is a global advocacy platform that brings together the voices and actions of non-profits, government agencies, individuals, the private sector and the media to promote good menstrual health and hygiene (MHH) for everyone who needs it. More specifically, MH Day:

- breaks the silence, raises awareness and changes negative social norms around MHH, and
- engages decision-makers to increase the political priority and catalyse action for MHH, at global, national and local levels.





## 2. Country snapshot

Read the Menstrual health & hygiene country snapshots Africa from Menstrual Hygiene Day (MH Day) in small groups and sum up the facts most important to you! [Kenia](#), [Malawi](#) & [Uganda](#)

Present your country snapshot to the rest of the class!

## 3. Video from Kenya

[Menstrual hygiene: A closer look at how period poverty is challenging girls](#)

YouTube (3:40 min. with english subtitles)

Questions:

- How many girls drop out of school every year worldwide due to lack of menstrual hygiene products?
- What does the organization "The Superb" do to help women and girls?
- Girls miss how many days or weeks at school in Kenya because they cannot afford menstrual hygiene products?

## 4. Stella Nyanzi

Stella Nyanzi stands up for freedom, women's rights and against homophobia in Uganda. Read the following extract of an article by the Guardian (attachment) and discuss following questions:

- Why did Stella Nyanzi criticize the Ugandan president Yoweri Museveni and his wife, Minister of Education, Janet Museveni?
- What promise did they break?
- How does Stella Nyanzi stand up for women's rights?



## 5. Writing task

You are a human rights activist in Austria. You read about the case of Stella Nyanzi and want to inform your followers on social media about her story. Write a short text. (40-60 words)

### Factbox

In 2022 Stella Nyanzi moved to Germany with her children after having been in prison twice in Uganda. She has been accepted on a writers-in-exile programme run by association PEN Germany and has no intention of returning to Uganda while the 77-year-old Museveni is still in power.





## 6. Discussion after video input

Period poverty is not only a problem in the global south, in countries in Africa, Asia or Latin America. This problem affects many people in Europe too.

[Period poverty: a journey through the pain, struggle and taboo](#)

YouTube (4:42 min. with english subtitles)

Possible starting questions for the discussion:

- How does the video make you feel?
- What can we do in our society to improve the situation for girls and people with a menstrual cycle?
- In 2021 Austria lowered the sales tax on menstrual hygiene from 20% to 10%. Is this already enough? Did you notice a difference?





## Aufgabe 4: Steckbrief für Österreich

Erstellt in Kleingruppen einen kreativen Steckbrief für Österreich! Beantwortet dabei die folgenden Fragen:

•Ist die Menstruation eurer Meinung nach ein Tabuthema in Österreich? Wodurch wird das für euch sichtbar?



•Wie gefährlich oder sicher ist es eurer Meinung nach, sich in Österreich für Geschlechtergerechtigkeit einzusetzen?

•Was ist die sogenannte „Tamponsteuer“ und wie ist die Situation in Österreich? Recherchiert dazu [hier!](#)

•Schaut euch die Initiative „[Rote Box](#)“ im 20. Wiener Gemeindebezirk an! Da die Menstruation für viele Menschen eine große finanzielle Belastung darstellt, gibt es dort seit 1. Oktober 2021 gratis Binden und Tampons für alle, die sie brauchen, weil es ein Grundbedürfnis ist, sich während der Periode sicher zu fühlen. Auch an manchen Schulen und BIPA Filialen gibt es Aktionen zu gratis Menstruationsartikeln. Was haltet ihr davon?

•Bei dem Thema Hygiene spielt die Versorgung mit sauberem Wasser eine wichtige Rolle. Wie sieht es mit der Wasserversorgung in Österreich aus? Welche Auswirkungen hat die Klimakrise auf die Wasserversorgung in Österreich? Recherchiert dazu beispielsweise zu den Ergebnissen der 2021 veröffentlichten Studie [Wasserschatz Österreich](#) mit folgenden Links:

[Link 1](#)

[Link 2](#)

Diese Studie von Umweltbundesamt, BOKU Wien und Ingenieurbüro DI Holler im Auftrag des BMLRT zeigt österreichweit regionale Herausforderungen in der Wasserverfügbarkeit bis 2050.





## Aufgabe 5: Textiles Werken

### Wetbag/Nassbeutel nähen

Ein Wetbag ist eine Tasche, in der nasse oder schmutzige Kleidungsstücke hygienisch verstaut werden können. Das Besondere ist, dass der Wetbag innen aus beschichteten Stoffen genäht wird. Dadurch trocknet er fix und ist auch schnell mal abwischbar. Egal ob für Stoffbinden, Schwimmsachen, schmutzige Schuhe oder Sportkleidung, eine Nasstasche, oder auch Wetbag, ist ein praktischer Alltagsbegleiter!



Eine Anleitung dazu befindet sich [hier](#)!

Auch in Uganda werden zum Teil wiederverwendbare Menstruationsartikel verwendet. [Dieser Bericht](#) erzählt von Mädchen einer CARE-Grundschule, die sich Einlagen selbst nähen, wenn sich beispielsweise die Eltern keine Binden leisten können. Dadurch können die Mädchen auch während ihrer Menstruation in die Schule gehen.



### Weiterführende Materialien:

Paschke, Susanne (Südwind 2019): Auf Augenhöhe?! Geschlechtergleichstellung erreichen. Südwind Tirol.



[\(Entlehnbar in der Bibliothek von Südwind Niederösterreich\)](#)

[Periode einfach erklärt: READY FOR RED](#), [Zugriff: 30.10.2022]

[FAQ von READY FOR RED](#), [Zugriff: 30.10.2022]

[Erdbeerwoche - dein Info-Portal für Menstruation, Zyklus & Co.](#), [Zugriff: 30.10.2022]

[Menstrual Hygiene Day](#), [Zugriff: 30.10.2022]

[Südwind Medienkoffer Geschlechtergerechtigkeit](#), [Zugriff: 30.10.2022]

[Global Education goes Pop](#), [Zugriff: 30.10.2022]





Empfehlungen aus dem Südwind Magazin:

[Iran: 07.10.2022](#), [Zugriff: 30.10.2022]

[Nepal: 07.03.2020](#), [Zugriff: 30.10.2022]

[Cote d'Ivoire, 04.07.2022](#), [Zugriff: 30.10.2022]

[Wie es um Abtreibung global steht](#), [Zugriff: 30.10.2022]

**Der Anhang befindet sich auf den nächsten Seiten.**



Impressum

Gleich.wandeln 2022 erstellt von Südwind Niederösterreich.

Autor:innen: Stephanie Auer, Anna Gatschnegg, Andreas Müller, Monika Schneider, Ingrid Schwarz, Nadja Seltenhammer, Jana Teynor

Für Rückfragen, Anregungen oder Rückmeldungen freuen wir uns über Ihre Nachricht an [noe@suedwind.at](mailto:noe@suedwind.at). Mehr erfahren: [www.suedwind.at/niederoesterreich](http://www.suedwind.at/niederoesterreich)



Gefördert durch die  
Österreichische  
Entwicklungs-  
zusammenarbeit



**SÜDWIND**  
Niederösterreich



**Gleichwandeln.at**  
Frauenpower für Klima und SDGs



## Kopiervorlage für Schüler:innen

**Frage 1: Wie viel Liter Blut verlieren alle Menstruierenden auf dieser Welt zusammen pro Tag?**

- 1) 3 Mio. Liter
- 2) 6 Mio. Liter
- 3) 1 Mio. Liter

**Frage 2: Weltweit werden mehr als 45 Milliarden Menstruationsprodukte pro Jahr verbraucht.**

- wahr
- falsch



**Frage 3: Wie viele Mädchen und Frauen: haben weltweit keinen Zugang zu Menstruationsprodukten?**

- 1) 50 Millionen
- 2) 500 Millionen
- 3) 5 Millionen

**Frage 4: 500 Millionen Frauen: weltweit haben während ihrer Periode keinen Zugang zu einer Toilette.**

- wahr
- falsch

**Frage 5: Frauen: ohne Zugang zu Menstruationsprodukten verlieren bis zu 5 Jahre an Schulbildung.**

- wahr
- falsch

**Frage 6: Tampons und Binden gehören weltweit zu den zehn meistgefundenen Plastikprodukten an Stränden.**

- wahr
- falsch

**Frage 7: In welchem dieser Länder gibt es gesetzlich verankerten Urlaub während der Menstruation?**

- 1) USA
- 2) Japan
- 3) Österreich





**Frage 8: Laut einer Befragung von 100.000 Menstruierenden in Indien weiß ein Viertel vor ihrer Menarche, d.h. ihrer ersten Menstruation, nichts über die Periode.**

- wahr
- falsch

**Frage 9: Wie viel Prozent aller Schulmädchen: in Bhutan können sich während ihrer Periode nicht waschen?**

- a) 54%
- b) 25%
- c) 86%



**Frage 10: Nur Frauen menstruieren.**

- wahr
- falsch

Quelle: [Erdbeerwoche](#), [Zugriff: 30.10.2022]











**rupw**





tsai  
sch





## Stella Nyanzi

### Fury over arrest of academic

Nicola Slawson

Thu 13 Apr 2017 07.00 BST

Stella Nyanzi, one of Uganda's most controversial academics and activists, called president Yoweri Museveni "a pair of buttocks" and his wife, Janet, who is education minister, "empty-brained" in posts on her Facebook page.

Nyanzi was arrested late on Friday, more than two months after the offending posts were published and charged with "cyber harassment". She pleaded not guilty on Monday but was denied bail and has been detained in a maximum security prison ever since.



Nyanzi, a mother of three, has repeatedly criticised both Museveni, who has ruled since 1986, and the first lady. She has taken aim at the government's failure to fulfil its commitment to provide sanitary pads to all schoolgirls, which was a campaign promise before the 2016 elections.

After the education ministry said the promise could not be fulfilled for economic reasons, Nyanzi launched the #Pads4girlsUg campaign and a crowdfunding page to raise money to buy and distribute them herself. It was after a fundraiser for this cause on 7 April that she was arrested.



"Lack of sanitary towels is one of the leading causes of girls dropping out of school in Uganda," said Muthoni Wanyeki, Amnesty International's regional director for east Africa, the Horn and the Great Lakes. "Dr Nyanzi has led a campaign to ensure girls continue to attend school with dignity during their periods and, instead of commending her, the authorities have harassed, intimidated and now arrested her." Wanyeki called for the charges to be dropped and said Nyanzi should be granted an unconditional release, adding: "Arresting Nyanzi simply for criticising the president and his wife serves no legitimate purpose."

[Full text](#)





## Vocabulary

fury (noun, no pl.) – Wut

controversial (adj.) – umstritten

buttocks (noun) – Hinterteil

harassment (noun, no pl.) – Belästigung

to plead (verb) – flehen

to deny sth. (verb) – etw. abstreiten

bail (noun) – Kautions

to detain sb. (verb) – jdn. in Haft nehmen

failure (noun) – Scheitern

to fulfil sth. (verb) – etw. erfüllen

commitment (noun) – Engagement

to provide sth. (verb) – etw. zur Verfügung stellen

sanitary pad (noun) – Damenbinde

to launch sth. (verb) – etw. herausbringen

crowdfunding (noun, no pl.) – Gruppenfinanzierung

to distribute sth. (verb) – aufteilen

to ensure sth. (verb) – etw. sicherstellen

dignity (noun, no pl.) – Würde

to commend sb./sth. (verb) – jdn./etw. loben

to intimidate sb. (verb) – jdn. einschüchtern

to drop charges – die Anklage fallen lassen

to grant sb. sth. (verb) – jdn. etw. gewähren

unconditional (adj.) – bedingungslos

to release sb. (verb) – jdn. freilassen

to serve a purpose – einem Zweck dienen

legitimate (adj.) – rechtmäßig

