

## Ihre Spende hilft weltweit:

### Mit 25 Euro

stiften Sie 10 Notizhefte mit Zykluskalender und Informationen zur Menstruation im Länderprogramm Syrien.

### Mit 74 Euro

finanzieren Sie zwei große Hilfspakete mit wiederverwendbaren Binden, Seife und Artikeln zur Körperhygiene als Grundausrüstung für mehrere Monate im Länderprogramm Mali.

### Mit 150 Euro

ermöglichen Sie eine Informationsveranstaltung für Männer und Jungen im Länderprogramm Somalia, um die Stigmatisierung rund um das Thema Menstruation abzubauen.



„Menstruation darf niemals ein Hindernis für Bildung, Würde oder Zukunft sein – dafür setzen wir uns weltweit ein.“

**Betty Brauer**  
Leitung  
Internationale  
Programme



## Gleiche Chancen für alle. Auch während der Periode!

Durch Ihre Unterstützung ermöglichen Sie Frauen und Mädchen weltweit eine sichere und würdevolle Menstruation. Gemeinsam schaffen wir mehr Gleichberechtigung und Selbstbestimmung!



### Spendenkonto:

IBAN: DE17 3702 0500 0003 5735 00  
BIC: BFSWDE33XXX  
SozialBank

**arche noVa – Initiative für Menschen in Not e.V.**  
Weißeritzstraße 3 | 01067 Dresden  
Tel.: 0351 271832-0 | Fax: 0351 271832-70  
info@arche-nova.org | www.arche-nova.org

Bildnachweise: arche nova, Tiecoura N'Daou/arche nova/Fairpicture

Stand: Mai 2026

**arche  
nova**



**Ich möchte eine  
faire Chance.**

**Auf wen kann ich zählen?**

**Mit Projekten zum Thema  
Menstruationshygiene stärkt  
arche nova die Rechte von  
Frauen und Mädchen weltweit.**



## Was Frauen und Mädchen das Leben schwer macht

„Ich habe nicht genug Binden oder Tampons. Da bleibe ich lieber zu Hause.“

Wer keine Periodenprodukte hat, kann seinen Alltag nicht frei und selbstbestimmt gestalten.

Wo die Menstruation ein Tabu ist, werden Frauen und Mädchen stigmatisiert und ausgegrenzt.

„Ich darf während meiner Periode nicht arbeiten und niemanden treffen.“

„Die Jungen in der Schule schikanieren mich, seit sie in meinem Rucksack Binden gesehen haben.“



Fehlende Toiletten verhindern die gesellschaftliche Teilhabe von Frauen und Mädchen.

„Ich kann nicht zum Unterricht, weil es nirgends eine Toilette gibt, auf der ich mich versorgen kann.“

## Faire Chancen und Gleichberechtigung ...

Weltweit fehlt es an Voraussetzungen, damit Menschen die Menstruation als etwas Natürliches und Positives wahrnehmen können.

Besonders in Krisengebieten und von Armut geprägten Regionen gibt es zu wenig Toiletten, nicht genug Wasser für die Körperhygiene und so gut wie keine Periodenprodukte.

**arche nova macht sich weltweit für das Thema Menstruation stark.**

Unsere Projekte schaffen ein positives Umfeld, damit Frauen und Mädchen während der Menstruation gut versorgt sind und sich wohlfühlen.

- Verteilung von **Produkten für die Menstruationshygiene**, zum Beispiel Pakete mit wiederverwendbaren Damenbinden aus Stoff in Mali
- **Zugang zu Wasser**, zum Beispiel Ausbau von Regenwasserzisternen in Äthiopien
- **Zugang zu Sanitäranlagen**, zum Beispiel Bau von Schultoiletten in Somalia
- **Wissensvermittlung**, zum Beispiel Gemeindialoge in Uganda
- **Überwindung von Stigmatisierung**, zum Beispiel Workshops für Männer und Jungen in Syrien

## für Frauen und Mädchen weltweit!



**Menstruation ist das Normalste der Welt.  
Sie darf kein Nachteil sein.**



**Spenden Sie jetzt:**  
[www.arche-nova.org](http://www.arche-nova.org)