

# 1. Durchschnittlicher Zyklus

## Den Zyklus zählen

Gezählt wird vom ersten Tag der Menstruation bis zum letzten blutungsfreien Tag vor der nächsten Regel.

## Durchschnittliche Zykluslänge

28 Tage, Schwankungen von 25 bis zu 31 Tagen sind möglich. Anfangs ist der Zyklus oft unregelmäßig, er spielt sich im Lauf von 2-3 Jahren nach der ersten Menstruation ein.

## Dauer der Menstruation

3 bis 7 Tage

## Menstruationszyklus

