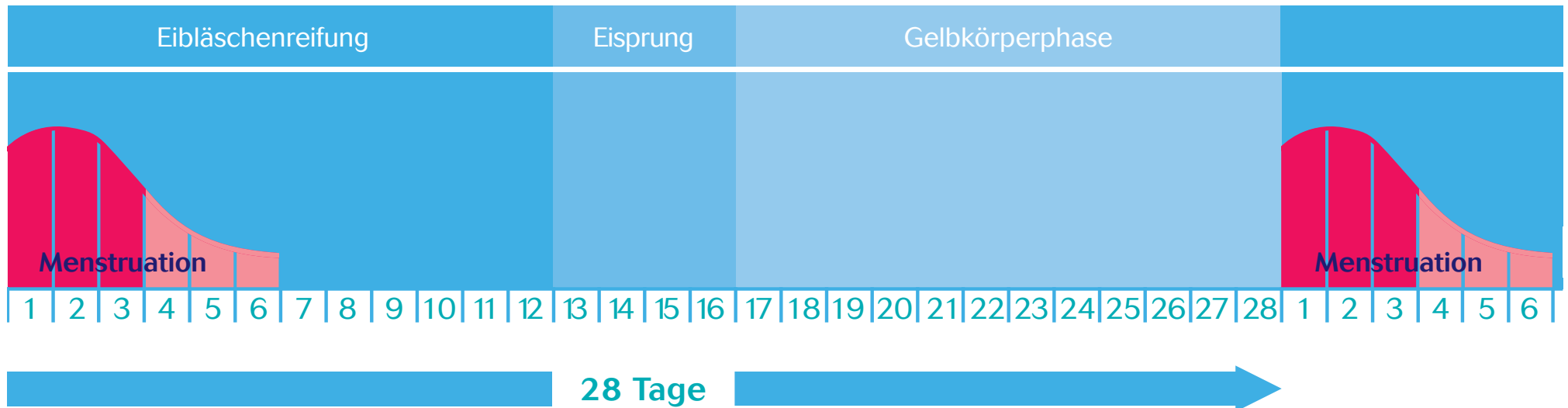


Beispiel eines 28-Tage-Zyklus



Berechnung der Zykluslänge

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

Durchschnittliche Zykluslänge

28 Tage, kann aber auch 25 oder sogar 31 Tage lang sein. Anfangs ist der Zyklus oft unregelmäßig, er spielt sich im Lauf von 2-3 Jahren nach der ersten Menstruation ein.

Dauer der Menstruation

3-7 Tage.

Verlauf der Menstruation

Insgesamt werden ca. 65 ml Flüssigkeit ausgeschieden (dies entspricht etwa dem Inhalt einer halben Tasse). An den ersten Tagen blutet es stärker, dann klingt die Menstruation allmählich ab.