



Deine Periode, eingeordnet

Was normal ist, was von Tag zu Tag schwankt und woran du merkst, dass sich ein Termin lohnt.

Die mehrdimensionale Gesundheitsplattform für Frauen.
Für Kopf, Körper und das, was dazwischen liegt.

WISSEN. SPÜREN. ENTSCHEIDEN.

Farbe und Konsistenz

Die Farbe deiner Blutung sagt vor allem eines: wie lange das Blut gebraucht hat, bis es draußen war. Frisches Blut ist hell. Älteres Blut wird dunkel, weil das Eisen im Hämoglobin mit Sauerstoff reagiert.

Farbe



Sehr hell bis rosa: stark verdünntes Blut. Typisch an sehr leichten Tagen und am Übergang.

Hellrot: frisches Blut, das schnell fließt. Typisch an deinen stärkeren Tagen.

Dunkelrot: Blut, das etwas länger gebraucht hat. Der häufigste Fall.

Bräunlich: älteres Blut. Meist am Ende, manchmal als erste Spur am Anfang.

Sehr dunkel bis fast schwarz: am längsten gelegenes Blut. Typisch für schwache Tage.

Über die Tage wandert die Farbe meist von dunkel über hell zurück zu dunkel. Dass sie sich verändert, gehört dazu.

Konsistenz

Flüssig, zäh oder leicht schleimig, alles davon kommt vor. Was du siehst, ist nicht nur Blut: Menstruationsflüssigkeit besteht auch aus Gebärmutterschleimhaut und Sekret aus dem Gebärmutterhals.

Klumpchen entstehen, wenn Blut schneller fließt, als dein Körper es verflüssigen kann. Bis etwa 2,5 cm sind sie normal, besonders an starken Tagen und morgens, nachdem du gelegen hast.

Auch die Konsistenz ändert sich von Tag zu Tag.

Menge, Dauer, Verlauf

Drei Zahlen, die oft falsch erinnert werden. Dein eigenes Muster ist am Ende aussagekräftiger als jeder Durchschnitt.

Menge



30 bis 80 ml über die gesamte Blutung. Gemeint ist Menstruationsflüssigkeit insgesamt, nicht reines Blut. Der reine Blutverlust liegt im Mittel bei etwa 30 bis 40 ml.

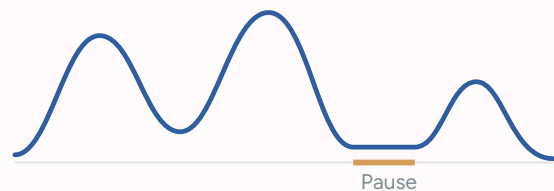
In Alltagsmaß: ungefähr 2 bis 5 Esslöffel, verteilt über mehrere Tage. Was du in Binde, Tasse oder Tampon siehst, wirkt fast immer nach mehr, als es ist.

Dauer



Blutung 3 bis 7 Tage. Für die Zykluslänge gelten heute 24 bis 38 Tage als Referenz. Ältere Quellen nennen oft 21 bis 35 Tage, deshalb findest du beides. Wichtiger als die Zahl ist, ob dein Zyklus für dich gleichmäßig bleibt.

Verlauf



Deine Periode fließt nicht gleichmäßig. Sie kommt in Wellen, mal stärker, mal schwächer. Dazwischen sind Stunden ohne Blut möglich. Nachts fließt sie oft langsamer, morgens kommt dann mehr auf einmal.

Wann sich ein Termin lohnt

Vieles an deiner Blutung schwankt, ohne dass etwas nicht stimmt. Es gibt aber Punkte, bei denen sich ein Termin lohnt. Wenn dir etwas davon auffällt, sprich lieber einmal mehr mit deiner Ärztin als einmal zu wenig.

SPRICH MIT EINER FACHPERSON, WENN

- deine Blutung regelmäßig länger als 8 Tage dauert
- du über mehrere Stunden mehr als ein vollgesogenes Produkt pro Stunde brauchst
- du regelmäßig Klümpchen hast, die größer als 2,5 cm sind
- dein Zyklus regelmäßig kürzer als 24 oder länger als 38 Tage ist
- du zwischen deinen Perioden oder nach dem Sex blutest
- deine Blutung auffällig stark oder ungewohnt riecht
- dein Sekret gelblich, grünlich oder grau ist
- du Fieber hast oder dich stark krank und abgeschlagen fühlst
- deine Schmerzen neu oder ungewohnt sind oder dich trotz Schmerzmittel aus dem Alltag nehmen
- du müde, schwindelig oder kurzatmig bist, mögliche Zeichen für Eisenmangel
- deine Menge oder dein Rhythmus sich plötzlich deutlich ändert und so bleibt
- du blutest, obwohl deine Menopause abgeschlossen ist

KLINISCHE BEOBACHTUNG

Diese Punkte sind Anlässe für ein Gespräch, keine Diagnose. Sie sagen nichts darüber aus, wie wahrscheinlich eine Erkrankung ist. Einmal mehr abklären ist nie verkehrt.

Du musst dir das nicht merken. Beobachte einmal in Ruhe dein eigenes Muster. Dann merkst du von allein, wenn sich etwas ändert.

TCWY ist kein Diagnosewerkzeug und kein Medizinprodukt. Dieses Blatt informiert und ordnet ein, es bewertet nicht und ersetzt keine ärztliche Abklärung. Die Entscheidung bleibt bei dir.