

Starke Tage: Erfassungsbogen

Wenn die Periode länger als 7 Tage dauert und der Blutverlust in dieser Zeit mehr als 80 ml beträgt, dann sprechen Ärzt:innen von einer „Menorrhagie“, einer ungewöhnlich starken und langen Menstruationsblutung.

Es ist nicht immer einfach, den monatlichen Blutverlust genau einzuschätzen. Am besten gelingt dies anhand der verwendeten Hygieneartikel. Dafür können Sie ganz einfach unser **Online-Tool „Starke Tage“** (starke-tage.de) nutzen oder – falls Sie lieber Papier und Stift bevorzugen – diesen Erfassungsbogen verwenden. Der Erfassungsbogen hilft Ihnen, Ihren Verbrauch von Hygieneartikeln übersichtlich zu dokumentieren und so einen Überblick über den eigenen Blutverlust zu erhalten.

So geht's: Notieren Sie für eine gesamte Periode täglich die Anzahl der verwendeten Hygieneartikel in der nebenstehenden Tabelle. Die Nummern 1 bis 10 stehen für die Dauer bzw. die Anzahl der Tage Ihrer Periode. Tag 1 entspricht dem Startdatum Ihrer Dokumentation.

Tampons & Binden: Halten Sie in der jeweiligen Tabelle in Form einer Strichliste die Anzahl der verwendeten Tampons und/oder Binden fest. Achten Sie dabei auf die Durchnässung der Hygieneartikel beim Wechseln. Vergleichen Sie Ihr Produkt mit dem Bild und setzen Sie im entsprechenden Feld einen Strich. Die Zahl neben dem Bild gibt an, wie viele Milliliter Blut in einem solchen Produkt durchschnittlich enthalten sind.

Tasse: Verwenden Sie lieber eine Menstruationstasse? Dann achten Sie darauf, wie voll die Tasse beim Leeren ist (zu 1 Drittel voll, zu 2 Dritteln voll oder ganz voll) und machen Sie im entsprechenden Feld einen Strich.

Achten Sie zudem darauf, ob sich irgendwann mal Blutklümpchen auf Ihrem Hygieneartikel befinden, und kreuzen Sie die dazugehörige Frage mit „Ja“ oder „Nein“ an.




Am Ende Ihrer Periode zählen Sie für jede Spalte die Striche zusammen und multiplizieren sie mit der dazugehörigen Milliliterzahl. Aus diesen Zwischensummen errechnen Sie dann Ihren gesamten Blutverlust. Er gibt Ihnen Aufschluss darüber, ob Sie eine ungewöhnlich starke Periode haben, die Sie ärztlich abklären lassen sollten.




Das bedeutet Ihr Resultat: Wenn Ihr errechneter Blutverlust über der Grenze von 80 ml liegt, könnte es ein Hinweis auf eine Menstruationsstörung sein. Genaueres lässt sich jedoch nur durch eine ärztliche Untersuchung feststellen. Es kann darum sinnvoll sein, dass Sie Ihre:n Gynäkolog:in aufsuchen und den ausgefüllten Erfassungsbogen mitbringen. Wenn Ihr errechneter Blutverlust unter 80 ml liegt, Sie aber dennoch den Eindruck haben, dass mit Ihrer Periode etwas nicht stimmen könnte, steht es Ihnen selbstverständlich frei, trotzdem ärztlichen Rat einzuholen – oder eine weitere Periode mit dem Erfassungsbogen zu dokumentieren.




Name: _____

Startdatum: _____ Blatt-Nr. _____

Alter: _____ Gewicht: _____ Größe: _____

	 1 ml	 2 ml	 8 ml	TAMPONS
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				Total
	ml	ml	ml	ml

	 2 ml	 3,5 ml	 5 ml	BINDEN
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				Total
	ml	ml	ml	ml

	 10 ml	 20 ml	 30 ml	TASSEN
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				Total
	ml	ml	ml	ml

Gesamter Blutverlust _____ ml

Haben Sie irgendwann während dieser Periode Blutklümpchen auf dem Hygieneartikel beobachtet? Ja Nein

Digitale Alternative gewünscht?

Dokumentieren Sie Ihre Periode ganz einfach mit dem Online-Tool „Starke Tage“.



Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie:

www.starke-tage.de

„Starke Tage“ dient nicht zur Therapie- oder Diagnose-Unterstützung, sondern ist als administrative Hilfe zum Selbstmanagement gedacht. Dieser Erfassungsbogen enthält sensible personenbezogene Daten und ist vertraulich zu behandeln. Bitte wenden Sie sich bei Fragen oder wenn Sie weitere Beratung benötigen, an Ihren behandelnden Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin.



© Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG • Potsdamer Str. 125 • D-10783 Berlin



EXA/DE/VWD/0018 1107103473 01.2026