

PMDS ZYKLUS-TAGEBUCH

ZYKLUS

Startdatum: _____

Zykluslänge: _____ Tage

Notizen: _____

ANLEITUNG:

- Trage jeden Tag deines Zyklus ein (Tag 1 = erster Tag deiner Menstruation)
- Bewerte die Symptome auf einer Skala von 0–5 (0 = kein Symptom, 5 = sehr stark)
- Dauer: mindestens 2–3 Zyklen, um Muster zu erkennen

TAG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Menstruation (Blutung)	△	△	△	△	△																											
Stimmung (z. B. traurig, gereizt)																																
Angst / Unruhe (innere Anspannung)																																
Reizbarkeit / Wut (schnell gereizt)																																
Energielevel (müde – voller Energie)																																
Körperliche Symptome (z. B. Schmerzen, Blähungen)																																
Heißhunger / Appetit (Verlangen nach Süßem)																																
Konzentration (klar – unkonzentriert)																																
Schlafqualität (sehr gut – sehr schlecht)																																
Medikamente / Nahrungsergänzung																																

NOTIZEN

BEWERTUNGSSKALA (0–5)

0
kein
Symptom

1
sehr leicht

2
leicht

3
mittel

4
stark

5
sehr stark

BESONDERHEITEN / AUSLÖSER / NOTIZEN
