

PMS- & ZYKLUSTAGEBUCH

Lerne Dich und Deinen Zyklus besser kennen!

Dieses Tagebuch hilft Dir, Deinen Menstruationszyklus und mögliche Beschwerden, die in Zusammenhang mit Deinem Zyklus und Deiner Menstruation auftreten, zu dokumentieren.



Ein Zyklustagebuch zu führen kann Dir helfen, Dein körperliches und emotionales Wohlbefinden besser zu verstehen. Viele Frauen mit PMS erleben starke Stimmungsschwankungen, plötzliche Ängste oder depressive Verstimmungen – oft ohne zu wissen, warum. Zusätzlich können körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Erschöpfung, Brustspannen oder Schlafstörungen auftreten. Falls diese Symptome regelmäßig in der zweiten Zyklushälfte, also nach dem Eisprung und vor der Periode, auftreten, könnte ein hormonelles Ungleichgewicht oder das Prämenstruelle Syndrom (PMS) die Ursache sein.

Ein Zyklustagebuch hilft Dir, Deine Beschwerden über mehrere Monate hinweg zu dokumentieren und Muster zu erkennen. Dadurch kannst du besser nachvollziehen, ob Deine Symptome mit dem Zyklus zusammenhängen und welche Faktoren sie möglicherweise verstärken – etwa Stress, Ernährung oder Alkohol.

Der erste Schritt, um Dein PMS zu lindern, ist also ein genaues Verständnis Deines Zyklus. Notiere deshalb regelmäßig:

- **Die Dauer und den Beginn Deiner Periode**
- **Alle körperlichen, emotionalen und psychischen Beschwerden im Monatsverlauf**

Führe das Tagebuch mindestens über drei Monate, um ein klares Bild Deiner Beschwerden zu bekommen.

So kannst du gezielt Maßnahmen ergreifen, um Dein Wohlbefinden zu verbessern!

PMS- & ZYKLUSTAGEBUCH

<i>Symptome / Tag</i>	01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	08.	09.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
<i>Menstruation</i>															
<i>Rückenschmerzen</i>															
<i>Unterbauchschmerzen</i>															
<i>Brustspannen</i>															
<i>Müdigkeit</i>															
<i>Migräne</i>															
<i>Übelkeit</i>															
<i>Hautunreinheiten</i>															
<i>Depressionen</i>															
<i>Panikattacken</i>															
<i>Stimmungsschwankungen</i>															
<i>Schwindel</i>															

NOTIZEN

Stärke der Beschwerden: 1=leicht / 2=mittelstark / 3=stark



Symptome / Tag	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
Menstruation															
Rückenschmerzen															
Unterbauchschmerzen															
Brustspannen															
Müdigkeit															
Migräne															
Übelkeit															
Hautunreinheiten															
Depressionen															
Panikattacken															
Stimmungsschwankungen															
Schwindel															

NOTIZEN

Stärke der Beschwerden: 1=leicht / 2=mittelstark / 3=stark

