

Name: _____

Monat: _____

	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	
Blutung																																
Depressive Verstimmung																																
Brustspannen																																
Wassereinlagerungen																																
Heißhunger																																
Blähbauch																																
Schlafstörungen																																
Kopfschmerzen																																
Appetitsteigerung																																
Angst/Anspannung																																
Völlegefühl																																
Weinerlichkeit																																
Ermüdung																																
Reizbarkeit																																
Überempfindlichkeit																																
Isolationsgefühl																																
Vergesslichkeit																																
Konzentrationsprobleme																																
Akne																																
Stimmungslabilität																																
Wutausbrüche																																



leichte Beschwerden bzw. Blutung



mittelstarke Beschwerden bzw. Blutung



starke Beschwerden bzw. Blutung