PMDS/PMS Tagebuch

PMDS/PMS Tagebuch

Monat	Datum	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.
1. Zyklustag ankreuzen																																
Ovulation/Eisprung																																
Schmerzen im Brustbereich(Spannen, Druck)																																
Ödeme(Wassereinlagerungen)																																
tiefe Traurigkeit																																
Heißhunger oder Appetitverlust																																
Kopfschmerzen(M für Migräne) (K für Kopfschmerz)																																
Stimmungsschwankungen																																
Aggressionen/Wut/Ärger																																
Muskel-, Gelenkschmerzen(A-Arm, B-Bein,O-Oberkörper)																																
Darmveränderungen(D-Durchfall, V-Verstopfung)																																
Übermäßiger Stress(B-Beruf, P-Privat)																																
Sonstiges(andere Erkrankung wie Erkältung etc.)																																

Stärke der Beschwerden

Leicht -L	Intensiv-I	sehr stark-S