

1. Monat

Monatstag	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	
Zyklustag																																
Blutung																																
Unterbauchschmerzen																																
Rückenschmerzen																																
Schmerzen/Blutung beim Stuhlgang																																
Schmerzen beim Wasserlassen																																
Stimmungsschwankungen																																
Arbeitsunfähigkeit																																
mehr als 1 Stunde Bettruhe am Tag																																

2. Monat

Monatstag	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	
Zyklustag																																
Blutung																																
Unterbauchschmerzen																																
Rückenschmerzen																																
Schmerzen/Blutung beim Stuhlgang																																
Schmerzen beim Wasserlassen																																
Stimmungsschwankungen																																
Arbeitsunfähigkeit																																
mehr als 1 Stunde Bettruhe am Tag																																

3. Monat

Monatstag	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	
Zyklustag																																
Blutung																																
Unterbauchschmerzen																																
Rückenschmerzen																																
Schmerzen/Blutung beim Stuhlgang																																
Schmerzen beim Wasserlassen																																
Stimmungsschwankungen																																
Arbeitsunfähigkeit																																
mehr als 1 Stunde Bettruhe am Tag																																

Leichte Blutung/leichte Schmerzen: +
 Mittlere Blutung/krampfartige Schmerzen: ++
 Starke Blutung/Dauerschmerzen: +++