

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: +++