Zykluskalender

Prämenstruelles Syndrom

© Dr. E. Becherer, Titisee-Neustadt, www.dr-becherer.de

Datum																																		
Zyklustag	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.	32.	33.	34.	35.
Blutung stark																																			
Blutung mittel																																			
Blutung schwach																																			
Niedergedrückte oder gereizte Stimmung																																			
Angst oder Spannunggefühle																																			
Affektive Labilität, grundloses Weinen																																			
Reizbarkeit																																			
Verringertes Interesse an den üblichen Tätigkeiten																																			
Konzentrations-Schwierigkeiten																																			
Ausgeprägter Mangel an Energie																																			
Deutliche Änderung im Appetit																																			
Übermässiges Schlafbedürfnis oder Schlaflosigkeit																																			
Überforderungsgefühl																																			
Gewichtszunahme durch Wasseransammlungen																																			
Hautveränderungen																																			
Müdigkeit, Abgeschlagenheit																																			
Übelkeit und Kreislaufbeschwerden																																			
Magen-Darm-Beschwerden																																			
Kopf- und Rückenschmerzen																																			
Heißhunger oder Appetitlosigkeit																																			
Schmerzen und Schwellungen der Brüste																																			
erhöhte Sensibilität auf Reize																																			
Migräne																																			
Ohnmacht																																			
Völlegefühl																																			
Schmerzen und Krämpfe im Unterleib																																			
Schmerzen beim Geschlechtsverkehr																																			