

# PMS/PMDS 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. Tag der Blutung ankreuzen		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rückenschmerzen																																
Brustschmerzen																																
Kopfschmerzen/Migräne																																
Bauchschmerzen/Krämpfe																																
Übelkeit																																
Verdauungsprobleme																																
Müdigkeit/Erschöpfung																																
Heißhunger																																
Appetitlosigkeit																																
Unreine Haut																																
Wassereinlagerungen																																
Stimmungsschwankungen																																
Traurigkeit																																
Gereiztheit																																
Schlafstörungen																																
Fehlender Antrieb																																
Angstzustände																																
Schwaches Selbstbewusstsein																																
Konzentrationsprobleme																																
...																																
...																																
...																																

**STÄRKE DER BESCHWERDEN:**

- Leicht: I
- Mittel: II
- Stark: III

