

Mein PMS-Kalender



PUREN
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS



Persönliche Daten

Name

Vorname

Telefon

Geb.-Datum

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Behandelnder Arzt

Medikamente

1.

2.

3.

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS)

Der weibliche Zyklus verläuft nicht jeden Monat gleich – und auch nicht immer ohne Beschwerden. Durch das Auf und Ab der Hormone werden nicht nur die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im Zyklus bestimmt, es führt auch oft zu Schwankungen des seelischen und körperlichen Befindens.

Bei einer starken Ausprägung der prämenstruellen Beschwerden wie z. B. Schmerzen, Abgeschlagenheit, Überempfindlichkeit und Heißhunger wird die Periode oft zur Qual. Der Begriff „Prämenstruelles Syndrom (PMS)“ fasst alle diese regelmäßig wiederkehrenden Beschwerden zusammen, die oftmals bereits vor Beginn der Periode auftreten.

Und weil alle Frauen anders sind, sind auch die Ausprägung und das Empfinden der Symptome bei jeder Frau unterschiedlich. Um PMS optimal zu therapieren und die Beschwerden besser einordnen zu können, hilft Deiner Ärztin/Deinem Arzt eine genaue Dokumentation des Zeitpunkts, der Schwere und der Häufigkeit. Dieser PMS-Kalender erleichtert die Dokumentation.

So füllst Du Deinen PMS-Kalender aus:



= schwach

leichte Beschwerden



= normal

mittelstarke Beschwerden



= stark

starke Beschwerden

Januar	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	
Blutung																																
Brustspannen																																
Wassereinlagerungen																																
Seelische Verstimmung																																
Angst/Anspannung																																
Sensibilität zum Weinen																																
Reizbarkeit																																
Überempfindlichkeit																																
Isolationsgefühl																																
Vergesslichkeit																																
Wutausbrüche																																
Interessenverlust																																
Bauchschmerzen																																
Heißhunger																																
Blähbauch																																
Schlafstörungen																																
Kopfschmerzen																																
Akne																																
Ermüdung																																
Konzentrationsprobleme																																
Gewicht (in kg)																																

○ = schwach ◊ = normal ⊗ = stark

Februar	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
Blutung																													
Brustspannen																													
Wassereinlagerungen																													
Seelische Verstimmung																													
Angst/Anspannung																													
Sensibilität zum Weinen																													
Reizbarkeit																													
Überempfindlichkeit																													
Isolationsgefühl																													
Vergesslichkeit																													
Wutausbrüche																													
Interessenverlust																													
Bauchschmerzen																													
Heißhunger																													
Blähbauch																													
Schlafstörungen																													
Kopfschmerzen																													
Akne																													
Ermüdung																													
Konzentrationsprobleme																													
Gewicht (in kg)																													

○ = schwach ◊ = normal ⊗ = stark

März	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
Blutung																															
Brustspannen																															
Wassereinlagerungen																															
Seelische Verstimmung																															
Angst/Anspannung																															
Sensibilität zum Weinen																															
Reizbarkeit																															
Überempfindlichkeit																															
Isolationsgefühl																															
Vergesslichkeit																															
Wutausbrüche																															
Interessenverlust																															
Bauchschmerzen																															
Heißhunger																															
Blähbauch																															
Schlafstörungen																															
Kopfschmerzen																															
Akne																															
Ermüdung																															
Konzentrationsprobleme																															
Gewicht (in kg)																															

○ = schwach ◊ = normal ⊗ = stark

April	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
Blutung																														
Brustspannen																														
Wassereinlagerungen																														
Seelische Verstimmung																														
Angst/Anspannung																														
Sensibilität zum Weinen																														
Reizbarkeit																														
Überempfindlichkeit																														
Isolationsgefühl																														
Vergesslichkeit																														
Wutausbrüche																														
Interessenverlust																														
Bauchschmerzen																														
Heißhunger																														
Blähbauch																														
Schlafstörungen																														
Kopfschmerzen																														
Akne																														
Ermüdung																														
Konzentrationsprobleme																														
Gewicht (in kg)																														

○ = schwach ∅ = normal ⊗ = stark

Mai	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
Blutung																															
Brustspannen																															
Wassereinlagerungen																															
Seelische Verstimmung																															
Angst/Anspannung																															
Sensibilität zum Weinen																															
Reizbarkeit																															
Überempfindlichkeit																															
Isolationsgefühl																															
Vergesslichkeit																															
Wutausbrüche																															
Interessenverlust																															
Bauchschmerzen																															
Heißhunger																															
Blähbauch																															
Schlafstörungen																															
Kopfschmerzen																															
Akne																															
Ermüdung																															
Konzentrationsprobleme																															
Gewicht (in kg)																															

○ = schwach ∅ = normal ⊗ = stark

Juni	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
Blutung																														
Brustspannen																														
Wassereinlagerungen																														
Seelische Verstimmung																														
Angst/Anspannung																														
Sensibilität zum Weinen																														
Reizbarkeit																														
Überempfindlichkeit																														
Isolationsgefühl																														
Vergesslichkeit																														
Wutausbrüche																														
Interessenverlust																														
Bauchschmerzen																														
Heißhunger																														
Blähbauch																														
Schlafstörungen																														
Kopfschmerzen																														
Akne																														
Ermüdung																														
Konzentrationsprobleme																														
Gewicht (in kg)																														

○ = schwach ∅ = normal ⊗ = stark

Juli	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
Blutung																															
Brustspannen																															
Wassereinlagerungen																															
Seelische Verstimmung																															
Angst/Anspannung																															
Sensibilität zum Weinen																															
Reizbarkeit																															
Überempfindlichkeit																															
Isolationsgefühl																															
Vergesslichkeit																															
Wutausbrüche																															
Interessenverlust																															
Bauchschmerzen																															
Heißhunger																															
Blähbauch																															
Schlafstörungen																															
Kopfschmerzen																															
Akne																															
Ermüdung																															
Konzentrationsprobleme																															
Gewicht (in kg)																															

○ = schwach ◊ = normal ⊗ = stark

August	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	
Blutung																																
Brustspannen																																
Wassereinlagerungen																																
Seelische Verstimmung																																
Angst/Anspannung																																
Sensibilität zum Weinen																																
Reizbarkeit																																
Überempfindlichkeit																																
Isolationsgefühl																																
Vergesslichkeit																																
Wutausbrüche																																
Interessenverlust																																
Bauchschmerzen																																
Heißhunger																																
Blähbauch																																
Schlafstörungen																																
Kopfschmerzen																																
Akne																																
Ermüdung																																
Konzentrationsprobleme																																
Gewicht (in kg)																																

○ = schwach ◊ = normal ⊗ = stark

September	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
Blutung																														
Brustspannen																														
Wassereinlagerungen																														
Seelische Verstimmung																														
Angst/Anspannung																														
Sensibilität zum Weinen																														
Reizbarkeit																														
Überempfindlichkeit																														
Isolationsgefühl																														
Vergesslichkeit																														
Wutausbrüche																														
Interessenverlust																														
Bauchschmerzen																														
Heißhunger																														
Blähbauch																														
Schlafstörungen																														
Kopfschmerzen																														
Akne																														
Ermüdung																														
Konzentrationsprobleme																														
Gewicht (in kg)																														

○ = schwach ∅ = normal ⊗ = stark

Oktober	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	
Blutung																																
Brustspannen																																
Wassereinlagerungen																																
Seelische Verstimmung																																
Angst/Anspannung																																
Sensibilität zum Weinen																																
Reizbarkeit																																
Überempfindlichkeit																																
Isolationsgefühl																																
Vergesslichkeit																																
Wutausbrüche																																
Interessenverlust																																
Bauchschmerzen																																
Heißhunger																																
Blähbauch																																
Schlafstörungen																																
Kopfschmerzen																																
Akne																																
Ermüdung																																
Konzentrationsprobleme																																
Gewicht (in kg)																																

○ = schwach ∅ = normal ⊗ = stark

November	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
Blutung																														
Brustspannen																														
Wassereinlagerungen																														
Seelische Verstimmung																														
Angst/Anspannung																														
Sensibilität zum Weinen																														
Reizbarkeit																														
Überempfindlichkeit																														
Isolationsgefühl																														
Vergesslichkeit																														
Wutausbrüche																														
Interessenverlust																														
Bauchschmerzen																														
Heißhunger																														
Blähbauch																														
Schlafstörungen																														
Kopfschmerzen																														
Akne																														
Ermüdung																														
Konzentrationsprobleme																														
Gewicht (in kg)																														

○ = schwach ∅ = normal ⊗ = stark

Dezember	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	
Blutung																																
Brustspannen																																
Wassereinlagerungen																																
Seelische Verstimmung																																
Angst/Anspannung																																
Sensibilität zum Weinen																																
Reizbarkeit																																
Überempfindlichkeit																																
Isolationsgefühl																																
Vergesslichkeit																																
Wutausbrüche																																
Interessenverlust																																
Bauchschmerzen																																
Heißhunger																																
Blähbauch																																
Schlafstörungen																																
Kopfschmerzen																																
Akne																																
Ermüdung																																
Konzentrationsprobleme																																
Gewicht (in kg)																																

○ = schwach ◊ = normal ⊗ = stark

Dieser PMS-Kalender wurde ausgegeben von:



www.verhuetung-und-ich.de

PUREN
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS

PUREN Pharma GmbH & Co. KG

Ein Unternehmen der Aurobindo Pharma Ltd.

Willy-Brandt-Allee 2

D-81829 München

T +49 (0) 89 558 909 - 0

W www.puren-pharma.de