



## Tagebuch: Perioden-Tagebuch

Menstruation Beginn: _____	Binden:				Tampons:				Klumpen?	Schmerzen 1 = gering 2 = mittel 3 = stark	Medikamente Name Dosierung Anzahl	Beschwerden Alltagseinschränkungen Erschöpfung Müdigkeit Sonstige
	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Binden- größe	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Tampon- größe				
1. Tag												
2. Tag												
3. Tag												
4. Tag												
5. Tag												
6. Tag												
7. Tag												
8. Tag												

