

MenoBalance Symptom Tagebuch

Tag des Monats	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
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mach einfach ein X an dem jeweiligen Tag.

PERIODE

Schmierblutung																																
Leichte Blutung																																
Mittlere Blutung																																
Schwere Blutung																																

Wie stark belasten Dich die Symptome? Leer lassen = kein Problem S = kleines Problem M = Mittleres Problem L = Großes Problem

MENTAL + EMOTIONAL

Erhöhter Stress																																
Stimmung schwankt																																
Reizbarkeit																																
Konzentration, Erinnerung																																
Frustriertes Gefühl																																
Depressives Gefühl																																
Ängste																																
Selbstwertgefühl																																

KÖRPERLICH

Wenig Energie																															
Schlafprobleme																															
Kopfschmerz, Migräne																															
Brüste: Empfindl. / Geschwollen																															
Krämpfe																															
Wassereinlagerung																															
Verstopfung																															
Nachtschweiß																															
Hitzewallungen																															
<i>Anzahl der Hitzewallungen</i>																															
Verstopfung																															
Herzrasen																															
Gelenkschmerzen																															
Vagiale Trockenheit																															
Lust auf Sex																															

NOTIZEN

Hast du anders gegessen? Medikamente / Nahrungsergänzungen genommen? Gab es besondere Vorkommnisse? Hast Du Sport gemacht, meditiert oder Dir was Schönes gegönnt?
