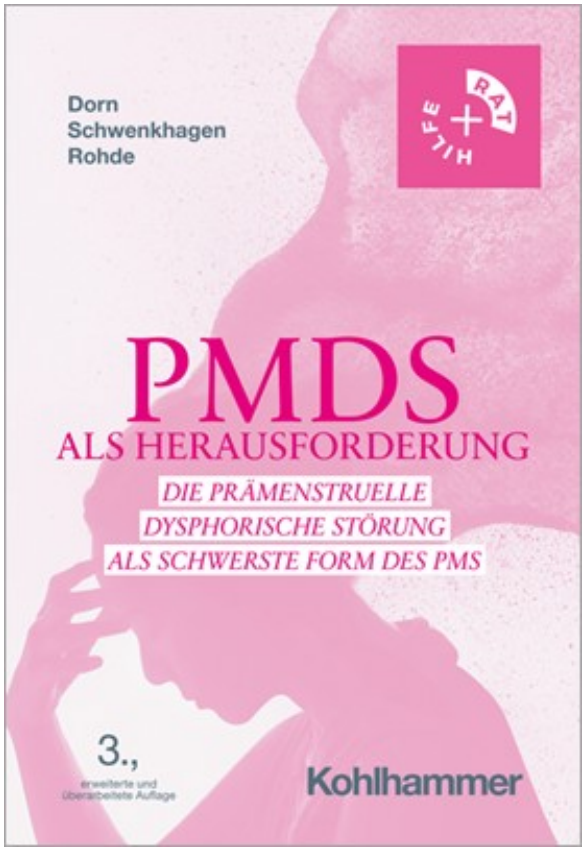
PMDS-Zyklustagebuch zum Ratgeber
NEU: nach ICD-11 Kriterien



Hinweise zur Anwendung des Zyklustagebuchs:

Zu unserer 3. Auflage des Ratgbers (erscheint im Dezember 2026) haben wir das Zyklustagebuch aktualisiert und auf die, bereits international anerkannten ICD-11 Kriterien umgeschrieben.

Wie klebe ich die beiden Seiten des Zyklustagebuchs zusammen?

Bitte drucken Sie die Seiten 2 und 3 dieses Dokumentes auf A4 Papier aus und kleben die beiden Seiten an der markierten Fläche so zusammen, dass die roten durchlaufenden Linien sich treffen. Da beim Ausdrucken rund um das Blatt ein weißer Rand entsteht, empfehlen wir diesen an der Klebefläche abzuschneiden. So können Sie einfacher kleben.

Wie fülle ich das Zyklustagebuch aus?

Aus den Seiten 2 und 3 dieses Dokuments setzt sich das Zyklustagebuch zusammen. In der ersten Spalte sehen Sie die Überschrift „Zyklustag / Datum “. Der erste Zyklustag entspricht dem ersten Tag Ihrer nächsten Periode (1. Tag mit richtiger Blutung), an dem Sie mit dem Ausfüllen beginnen können. An jedem weiteren Tag tragen Sie untereinander das Datum ein, damit Sie keinen Tag vergessen. Um später eine Diagnose stellen zu können, ist es wichtig, wirklich jeden Tag Eintragungen zu machen. Bitte nicht nachträglich ausfüllen.

Der letzte Zyklustag ist der Tag vor Ihrer darauffolgenden Periode.
Für den nächsten Zyklus drucken Sie sich die Seiten 2 und 3 erneut aus und beginnen am ersten Tag der nächsten Blutung dort mit den Eintragungen.

In den weiteren Spalten finden Sie verschiedene Symptome bzw. Beschwerden, die während eines Zyklus auftreten können. Jedes Symptom kreuzen Sie bitte täglich auf der Skala zwischen 0 (nicht vorhanden) und 4 (extrem vorhanden) an. Auf der ganz rechts liegenden Seite finden Sie zusätzlich die Möglichkeit, Besonderheiten aufgrund der genannten Symptome zu vermerken.

Welche Informationen gibt ein ausgefülltes Zyklustagebuch?

Durch die täglichen Eintragungen kann ein Muster der Beschwerden deutlich werden, je nachdem zu welchem Zeitpunkt sie im Zyklus auftreten. Dadurch sind prämenstruelle Zusammenhänge erkennbar. Manchmal stellt man aber auch fest, dass die Symptome aufgrund anderer Lebenseinflüsse auftreten oder sogar durchgängig stark vorhanden sind.

Die Auswertung von mindestens zwei Zyklen, in denen Beschwerden aufgetreten sind, bildet die Grundlage für eine individuelle, auf Sie zugeschnittene Therapieempfehlung.

© Dorn, Schwenkhagen, Rohde 2026

Datum	Stimmungs-schwankungen					Reizbarkeit, Wut					Depressive Verstimmung					Angst, Anspannung					Konzentragtions-schwierigkeiten, Vergesslichkeit					Lethargie, Ermüdbarkeit, Energieverlust					Appetit-veränderungen, Heißhunger					Schlafstörungen				
Skala: 0=gar nicht bis 4= extrem vorhanden	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
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																																							

KLEBEFLÄCHE

© Dorn, Schwenkhagen, Rohde 2026

	Körperliche Symptome					Andere Symptome					Auswirkungen auf Studium / Beruf / Familienleben	Besondere Belastungen / Ereignisse
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4		
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												

KLEBEFLÄCHE

© Dorn, Schwenkhagen, Rohde 2026