



# MENSTRUATIONSKALENDER

So wird der Monatszyklus berechnet: Zähle die Tage vom ersten Tag der Blutung bis zum letzten Tag vor Eintritt der folgenden Menstruation. Hier können für die einzelnen Tage Stimmungssymbole eingezeichnet werden.

	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
Januar																															
Februar																															
März																															
April																															
Mai																															
Juni																															
Juli																															
August																															
September																															
Oktober																															
November																															
Dezember																															

## Stimmungssymbole



Ich habe meine Menstruation.  
(○ schwache, ◐ mittelstarke oder ◑ starke Blutung)



Mir geht es super!



Ich habe schlechte Laune.



Ich bin verliebt.



Ich bin zornig, wütend.



Ich bin müde, energielos.



Ich habe Schmerzen, Krämpfe.

