#pmsdiary

SARAI®

Zykluskalender

zur Erfassung deiner PMS-Symptome

1. Trage das Datum des 1. Tages deiner Menstruation ein. Dies ist der erste Tag des neuen Zyklus.
2. Trage die Länge und Intensität deiner Menstruation ein.
3. Beobachte während des Zyklus deine Symptome und trage sie am jeweiligen Tag ein.
4. Nutze die Symbole in den Legenden, um die Intensität deiner Blutung und deiner Symptome richtig zu erfassen.
5. Führe weitere Symptome oder Beschwerden auf, die nicht in der Auflistung enthalten sind.
6. Mit dem Einsetzen deiner Periode beginnt ein neuer Zyklus. Kennzeiche Anfang ⊢ und Ende ⊣.
7. Damit deine Ärztin / dein Arzt deine Beobachtungen für eine mögliche Diagnosestellung heranziehen kann, solltest du mindestens 2 Zyklen lang deine Symptome beobachten und aufzeichnen.

Orientiere dich gern an diesem ausgefüllten Zyklus-Beispiel.

Datum **erster Tag** der Monatsblutung: 12.02.23 Datum **letzter Tag** der Monatsblutung: 16.02.23

	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	35
Länge des Zyklus (—)	⊢	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	⊣							
Intensität der Blutung (•)	•	●	●	•	•	•	•																												

Blutung: schwach = • mittel = ● stark = ●

Länge des Zyklus: Anfang = ⊢ Länge = — Ende = ⊣

Symptome:

	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	35
Unterbauchschmerzen																									/	/	//	//							
Rückenschmerzen																																			
Kopfschmerzen																																			
Blähbauch	/	/	/	/																															
Durchfall																																			
Brustspannen/-schmerzen																							/	/	/	//	//	//							
Wassereinlagerungen																																			
Gewichtszunahme																																			
Heißhunger																																			
Stimmungsschwankungen																						/	/	/	/	//	//	//							
Wutausbrüche																																			
Ängstlichkeit																																			
Weinerlichkeit / Traurigkeit																																			
Reizbarkeit																																			

Weitere Symptome:

Intensität der Symptome: schwach = **I** mittel = **II** stark = **III**

	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	35
Schwindel	///																																		
Müdigkeit	//																						//	//	//	//	//	//							

Sarai® 4 mg Hartkapseln (Ap). Wirkstoff: Keuschlammfrüchte-Trockenextrakt. **Zus.:** 1 Hartkps. enthält: 4 mg Trockenextrakt aus Keuschlammfrüchten (7-13:1), Auszugsmittel: Ethanol 60 % (m/m). Sonstige Bestandteile: Sprühgetrockneter Glucose-Sirup (Ph. Eur.), hochdisperses Siliciumdioxid, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Maisstärke, Talkum; Kps.-hülle: Gelatine, Natriumdodecylsulfat, gereinigtes Wasser, Titandioxid E 171, Eisen (III) -oxid E 172. **Anw.:** Rhythmusstörungen der Regelblutung (Regeltempoanomalien), Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie), monatlich wiederkehrende Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung (prämenstruelle Beschwerden). **Gegenanz.:** Bek. Überempfindlichkeit gegen Keuschlammfrüchte-Trockenextrakt oder einen der sonst. Bestandteile. **Nebenwirk.:** Nicht bek.: schwere allergische Reaktionen mit Schwellungen des Gesichts, Dyspnoe und Schwierigkeiten beim Schlucken; Kopfschmerzen, Schwindelgefühl; Bauchbeschwerden wie Übelkeit, Magen- und Unterbauchschmerzen; allergische Hautreaktionen wie Hautausschlag (inklusive Exanthem), Urtikaria, Juckreiz; Akne; Menstruationsbeschwerden. Enthält Lactose und Glucose. Packungsbeilage beachten. (Stand August 2022).
Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8–10, 13435 Berlin.

ARISTO

Beobachte mindestens 2 Zyklen für eine mögliche Diagnosestellung deiner Ärztin / deines Arztes.

Zyklus Nr. __

Datum **erster Tag** der Monatsblutung: ..... Datum **letzter Tag** der Monatsblutung: .....

	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	35
Länge des Zyklus (—)																																			
Intensität der Blutung (•)																																			

Blutung: schwach = • mittel = ● stark = ⬤ **Zyklus:** Anfang = ⊢ Länge = — Ende = ⊣

Symptome:

Unterbauchschmerzen																																			
Rückenschmerzen																																			
Kopfschmerzen																																			
Blähbauch																																			
Durchfall																																			
Brustspannen/-schmerzen																																			
Wassereinlagerungen																																			
Gewichtszunahme																																			
Heißhunger																																			
Stimmungsschwankungen																																			
Wutausbrüche																																			
Ängstlichkeit																																			
Weinerlichkeit / Traurigkeit																																			
Reizbarkeit																																			

Weitere Symptome:

Intensität der Symptome: schwach = **I** mittel = **II** stark = **III**

.....																																			
.....																																			
.....																																			
.....																																			

Zyklus Nr. __

Datum **erster Tag** der Monatsblutung: ..... Datum **letzter Tag** der Monatsblutung: .....

	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	35
Länge des Zyklus (—)																																			
Intensität der Blutung (•)																																			

Blutung: schwach = • mittel = ● stark = ⬤ **Zyklus:** Anfang = ⊢ Länge = — Ende = ⊣

Symptome:

Unterbauchschmerzen																																			
Rückenschmerzen																																			
Kopfschmerzen																																			
Blähbauch																																			
Durchfall																																			
Brustspannen/-schmerzen																																			
Wassereinlagerungen																																			
Gewichtszunahme																																			
Heißhunger																																			
Stimmungsschwankungen																																			
Wutausbrüche																																			
Ängstlichkeit																																			
Weinerlichkeit / Traurigkeit																																			
Reizbarkeit																																			

Weitere Symptome:

Intensität der Symptome: schwach = **I** mittel = **II** stark = **III**

.....																																			
.....																																			
.....																																			
.....																																			