

## Menstruationskalender

Und so wird der Monatszyklus berechnet: Zähle die Tage vom ersten Tag der Blutung bis zum letzten Tag vor Eintritt der folgenden Menstruation. Hier können die einzelnen Tage mit den Stimmungssymbolen 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 Periode  
(schwache, mittelstarke oder starke Blutung eintragen)



mir geht es besonders gut / irre gute Stimmung



Totaler Stress



ich bin verliebt



ich bin zornig, verärgert



ich hab' was schönes vor / ich verreise



mir geht es schlecht / ich habe Schmerzen