

Dieser Kalender soll Dir helfen, Deinen Menstruationszyklus und seinen Zeitrahmen genauer kennenzulernen, sowie sonstige Auffälligkeiten sofort zu dokumentieren. Bitte nimm den Kalender zu Deinem nächsten Arztbesuch mit.

### So trägst Du die Stärke Deiner Blutung ein:

1	X	= schwach
2	X X	= normal
3	X X X	= stark

Für eventuell auftretende Besonderheiten trage bitte das jeweilige Kürzel, wie unten beschrieben, ein:

- E** = Erster Pilleneinnahmetag
- PV** = Pille vergessen
- B** = Brustbeschwerden
- D** = Durchfall
- E** = Erbrechen, Übelkeit
- K** = Kopfschmerzen
- ZB** = Zwischen-/Schmierblutung
- U** = Unterleibsbeschwerden

Dieser Kalender wurde ausgegeben von:



[www.verhuetung-und-ich.de](http://www.verhuetung-und-ich.de)



## GESUNDHEIT IM FOKUS

**PUREN Pharma GmbH & Co. KG**  
Ein Unternehmen der Aurobindo Pharma Ltd.  
Willy-Brandt-Allee 2  
D-81829 München  
T +49 (0) 89 558 909 - 0  
W [www.puren-pharma.de](http://www.puren-pharma.de)

5000015

# Mein Zykluskalender



GESUNDHEIT IM FOKUS



Jan	Feb	März	April
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24
25	25	25	25
26	26	26	26
27	27	27	27
28	28	28	28
29	(29)	29	29
30		30	30
31		31	

Mai	Juni	Juli	Aug
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24
25	25	25	25
26	26	26	26
27	27	27	27
28	28	28	28
29	29	29	29
30	30	30	30
31		31	31

Sept	Okt	Nov	Dez
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24
25	25	25	25
26	26	26	26
27	27	27	27
28	28	28	28
29	29	29	29
30	30	30	30
	31		31