

# DIE PERIODE IM BLICK Regelkalender 2020



	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
DEZ.	30	31	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	JAN.
JAN.	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	FEB.
FEB.	24	25	26	27	28	29	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	MÄRZ
MÄRZ	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	APRIL
APRIL	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	MAI
MAI	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	JUNI
JUNI	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	JULI
JULI	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	AUG.
AUG.	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	SEPT.
SEPT.	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	OKT.
OKT.	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	1	NOV.
NOV.	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	NOV.
NOV.	30	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	DEZ.
DEZ.	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	JAN.

## REGELBLUTUNG

- I** Schwache Blutung
- II** Normale Blutung

- III** Starke Blutung
- Z** Zwischenblutung

## BEGLEITSYMPTOME

- U** Unterleibsbeschwerden
- K** Kopfschmerzen
- D** Durchfall

- B** Brustbeschwerden
- Ü** Übelkeit
- V** Verstopfung

- R** Rückenschmerzen
- H** Hautprobleme

## SO FUNKTIONIERT'S

Tragen Sie Ihre Periode und Begleiterscheinungen in den Kalender ein. Da die Kästchen des Kalenders entsprechend untereinander angelegt sind, bildet sich bei regelmäßigem Zyklus ein untereinanderstehender Block oder eine gleichmäßige Treppenform. Bildet sich keine solche Form, können Zyklusstörungen vorliegen – ein Besuch beim Arzt ist dann hilfreich. **Tipp:** Einfach den Regelkalender mitnehmen, das macht es auch dem Frauenarzt leichter.