Tag:	Stärke der Regelblutung				Schmerzen im Unterleib (Bauch) auch vor, während & nach der Regel				Rücken-schmerzen				Schmerzen an anderen Stellen				Schmerzen beim Stuhl-gang oder Urinieren				Übelkeit und/oder Erbrechen				Durchfall oder Verstopfung				Stimmungs-schwankun-gen				Erschöpfung				Infekt (z.B. eine Erkältung)				Nahrungs-mittelunver-träglichkeit			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
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.																																												