Zyklus **Beginn:** **Ende:**		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21	Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28	Tag 29	Tag 30	Tag 31	Tag 32
Stimmungsschwankungen	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Reizbarkeit oder Wut	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Depressive Verstimmung Hoffnungslosigkeit/Verzweiflung	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Selbstabwertende Gedanken	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Interessensverlust	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Angst Anspannung / Innere Unruhe	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Konzentrationsstörungen	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Gedächtnisstörungen	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Grübeln Gedankenkreisen	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Erschöpfung Energielosigkeit	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Schlafstörungen	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Appetitveränderungen (Heißhunger/Appetitverlust)	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Überforderungen Gefühl von Kontrollverlust	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Erhöhte Sensitivität (Licht/Geräusche/Kritik/Ablehnung)	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Funktionelle Belastungen (Alltag/Beruf/Beziehungen)	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Verdauungsbeschwerden (Verstopfung oder Durchfall)	3																																
	2																																
	1																																
	0																																

© 2025 - Yvonne Fothe

HirnHarmonie®

Weitere Symptome		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21	Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28	Tag 29	Tag 30	Tag 31	Tag 32
Nachtschweiß	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Gelenk- oder Muskelschmerzen	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Brustspannen	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Kopfschmerzen	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Frieren	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Hitzewallungen	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Wassereinlagerungen	3																																
	2																																
	1																																
	0																																
Vermehrter Harndrang	3																																
	2																																
	1																																
	0																																

Sonstiges:	3																																
	2																																
	1																																
	0																																

© 2025 - Yvonne Fothe

Ausfüllhilfe für dein PMDS-Zyklusprotokoll

Ein Zyklusprotokoll hilft dir, die Zusammenhänge zwischen deinem Zyklus und deinen Symptomen besser zu verstehen. Es ist nicht nur ein wertvolles Werkzeug für dich selbst, sondern kann auch zur Diagnostik genutzt werden: Es orientiert sich an den offiziellen Kriterien der **ICD-11** und bietet deinem Arzt oder deiner Ärztin eine fundierte Grundlage, um PMDS zu diagnostizieren oder auszuschließen. Nutze es, um Klarheit über deine Beschwerden zu gewinnen!

Allgemeines:

- Trage jeden Tag deines Zyklus ein. **Tag 1** ist immer der erste Tag deiner Periode.
- Notiere für jedes Symptom, wie stark es an diesem Tag aufgetreten ist.

Bewertung der Symptome:

- **Skala**: Nutze folgende Werte, um die Intensität der Symptome anzugeben:
  - **0**: Kein Symptom
  - **1**: Leicht (kaum spürbar, keine Beeinträchtigung)
  - **2**: Mittel (merklich, aber Alltag bewältigbar)
  - **3**: Stark (deutlich beeinträchtigend)

Zusätzliche Anmerkungen:

- Trage wichtige Ereignisse oder Stressfaktoren ein, die deine Symptome beeinflusst haben könnten (z. B. viel Stress, wenig Schlaf).
- Notiere, wenn du Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel oder andere Behandlungen eingenommen hast.

Tipps zur Nutzung:

- Fülle das Protokoll am besten täglich aus, z. B. abends vor dem Schlafengehen.
- Nach einem kompletten Zyklus kannst du deine Einträge zusammenfassen und mit einer Fachperson besprechen. Das Protokoll bietet eine systematische Dokumentation, die den **ICD-11-Kriterien** entspricht, und unterstützt deinen Arzt oder deine Ärztin dabei, PMDS sicher zu diagnostizieren oder andere Ursachen auszuschließen.

Mit dieser Anleitung hast du eine klare Orientierung, wie du dein Zyklusprotokoll präzise ausfüllen kannst. Es ist ein wertvolles Werkzeug, um deine PMDS-Symptome besser zu verstehen und gezielt Maßnahmen zur Linderung zu ergreifen.

© 2025 - Yvonne Fothe