

  
PelviQueens

# Zyklustracker & Wohlfühltagebuch

Lerne deinen Körper & Zyklus besser kennen!

# Warum der Zyklustracker?

Ein **Zyklus- oder Menstruationstracker** bietet eine Vielzahl von Vorteilen für Frauen, die menstruieren. Hier sind einige der wichtigsten Gründe, warum man einen solchen Tracker nutzen sollte:



**Zyklusverfolgung und Gesundheitsbewusstsein**



**Familienplanung und Fruchtbarkeitsüberwachung**



**Stress- und Symptommanagement**



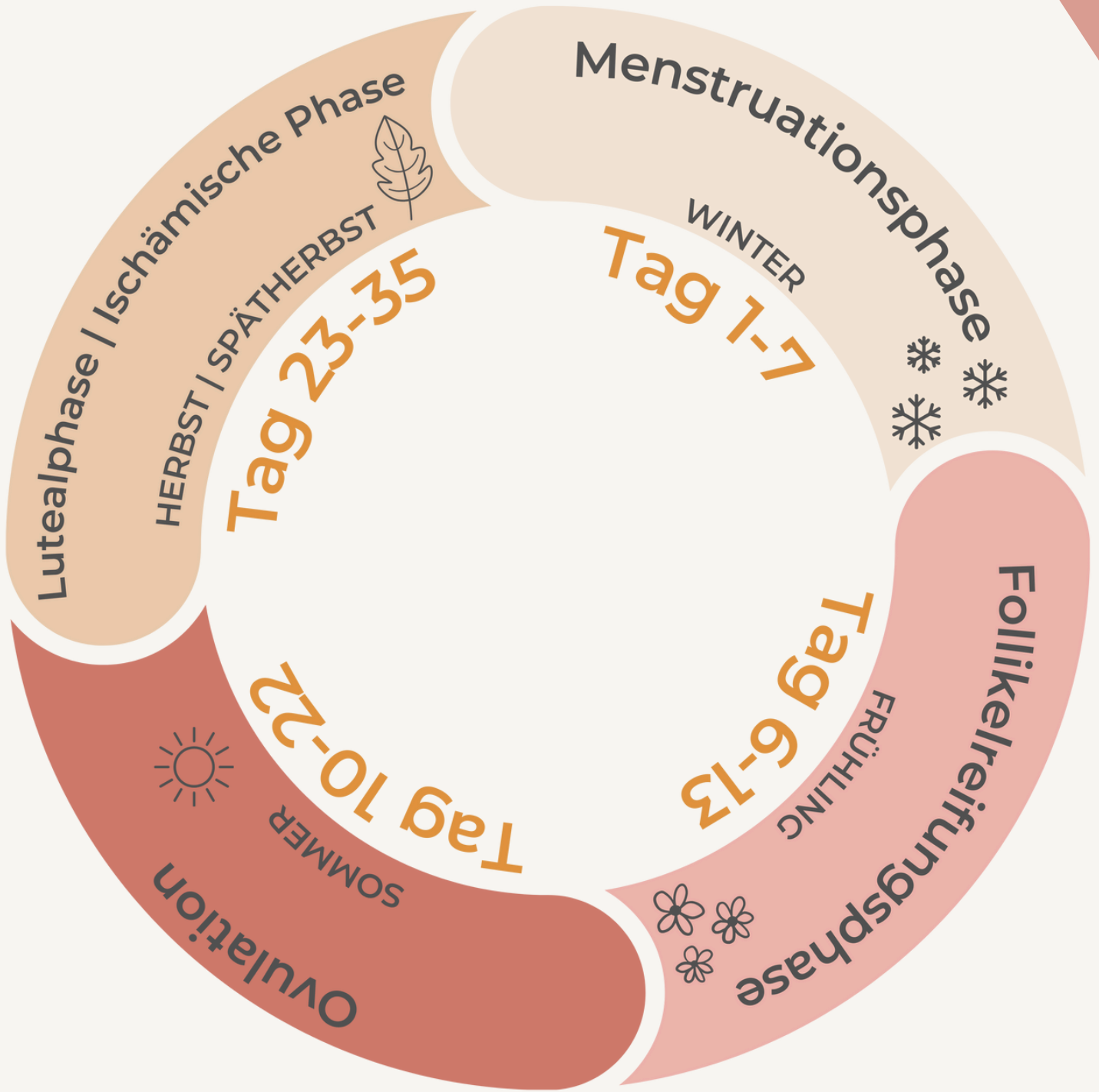
**Vorbereitung und Planung**



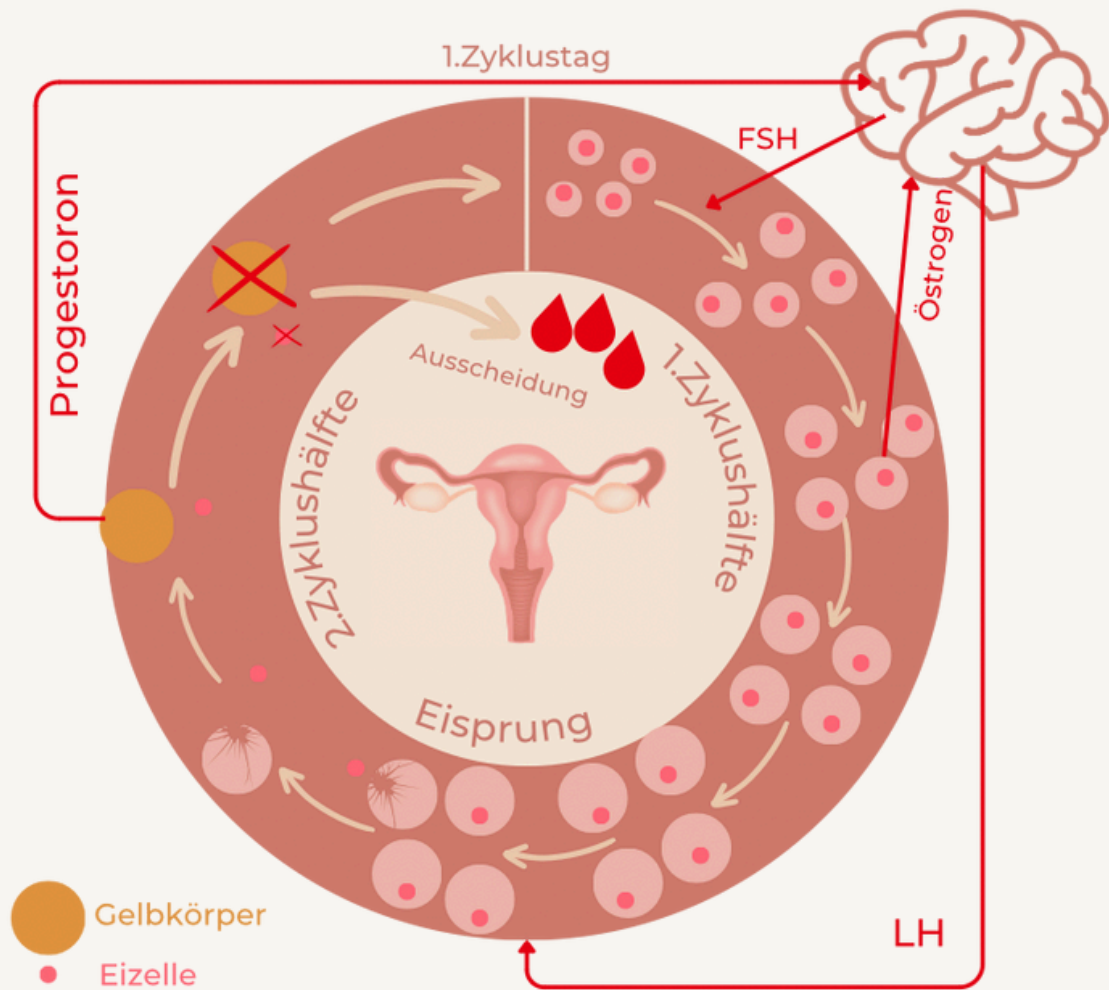
**Persönliche Einblicke und Datenaufzeichnungen**

# Der

# Menstruationszyklus



# Der Menstruationszyklus



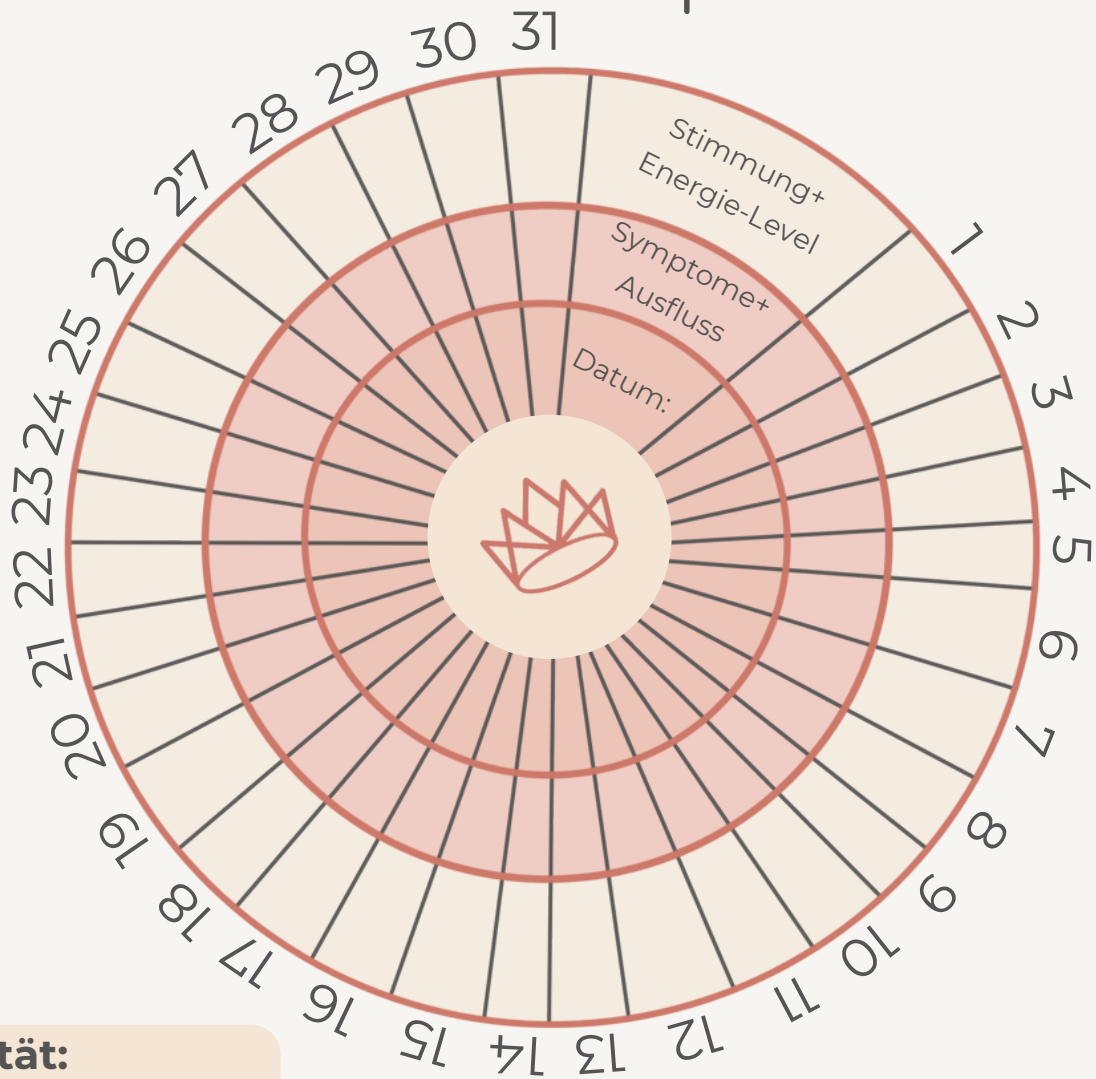
Der Zyklus dauert durchschnittlich **28 Tage**. Der Menstruationszyklus beginnt mit dem ersten Tag der Periode und endet einen Tag vor der nächsten Blutung.



# Monatlicher

Monat: \_\_\_\_\_

## Perioden-Tracker



### Intensität:

**L=** leicht

**M=** mittel

**S=** stark

### Farbe:

**HR=** hellrot

**SR=** sattes rot

**DR=** dunkelrot

**B=** braun

	L	M	S	Farbe:
1	👉	👉	👉	HR SR DR B
2	👉	👉	👉	HR SR DR B
3	👉	👉	👉	HR SR DR B
4	👉	👉	👉	HR SR DR B
5	👉	👉	👉	HR SR DR B
6	👉	👉	👉	HR SR DR B
7	👉	👉	👉	HR SR DR B

**Stimmung + Energie-Level:** Bestimmung von 1-10

(1= sehr schlechte Stimmung bzw. niedriges Energie-Level / 10= beste Laune bzw. sehr hohes Energie-Level)

# Das

# Wohlfühltagbuch

Das Tagebuch soll dir dabei helfen, deinen Körper besser kennenzulernen und dich auf deine Bedürfnisse einzustimmen.

Findest du "Beschwerdetagebuch" ein wenig trist? Wie wäre es, wenn wir es stattdessen "**Wohlfühltagbuch**" nennen? Schließlich soll es dich darin unterstützen, deinen Körper während des Menstruationszyklus bestmöglich zu begleiten und dir ein angenehmes, wohliges Gefühl zu vermitteln.

Dieses Wohlfühltagbuch dient auch zur Reflexion. Es hilft dir, ein klares Bild von deinem körperlichen Zustand zu gewinnen und zeigt dir, welche positiven Veränderungen der Kurs möglicherweise bewirkt.

Nimm dir also die Zeit, alles sorgfältig zu notieren, um das Bestmögliche daraus mitzunehmen.

# Wohlfühltagbuch

Wann treten Schmerzen auf?



Wann treten Blutungen auf?



Wie lange halten sie an?



Wie lange halten sie an?



Wie stark sind die Schmerzen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

leicht

sehr stark

Wie stark sind die Blutungen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

leicht

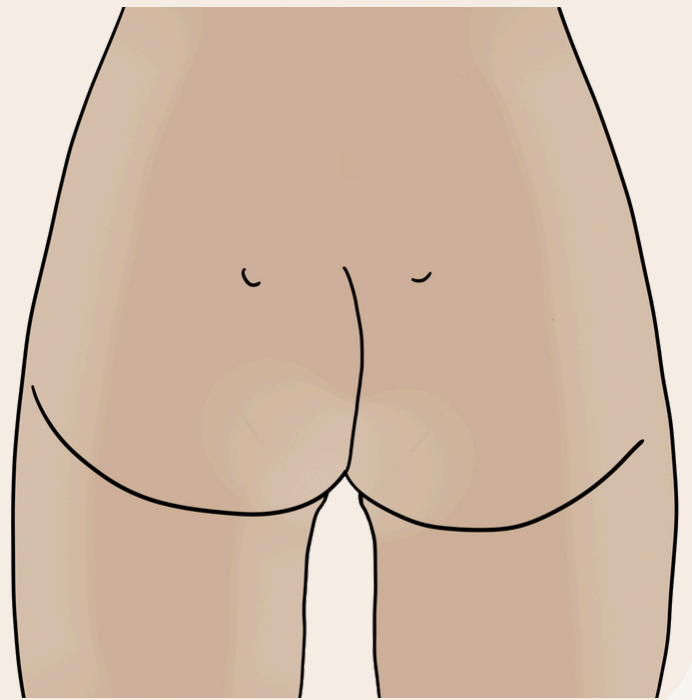
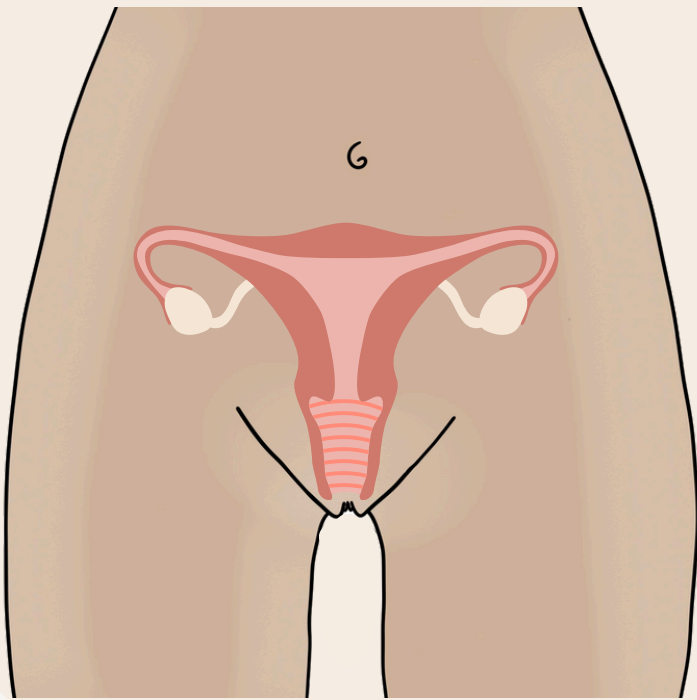
sehr stark



# Wohlfühltagbuch

Wo treten die Schmerzen bzw. Blutungen auf?

Markiere die Stellen mit einem X :



Mehr Notizen dazu:

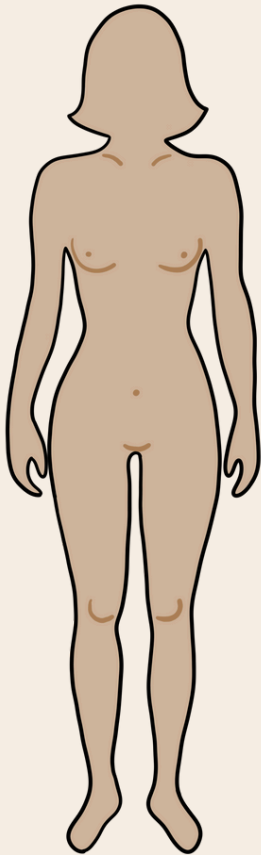


Mehr Notizen dazu:



# Wohlfühltagbuch

Markiere mit einem X deine Problemstellen:



Markiere mit einem X deine Problemstellen:



Mehr Notizen dazu: .....

.....

.....

.....

.....

.....

Mehr Notizen dazu: .....

.....

.....

.....

.....

.....

# Wohlfühltagebuch

## Weitere Notizen und Beobachtungen:

Wie geht es dir in der Sexualität?



Wie geht es dir beim Urinieren/Stuhlgang?



Hast du Probleme mit der Ernährung? Ernährst du dich ausgeglichen?



# Wohlfühltagebuch

## Weitere Notizen und Beobachtungen:

Was möchtest du noch festhalten?



# Wohlfühltagbuch

# Ziele

Monat: \_\_\_\_\_

Jahr: \_\_\_\_\_

Körper/Gesundheit

Familie

Sozialleben

Spirituell

Karriere

Finanziell

Und so geht's weiter bei Endometriose!



**Deine Endometriose bestimmt dein alltägliches Leben?**

Du möchtest mit Hilfe von Expertinnen deine Ziele erreichen, um dich im Frauenalltag wieder wohl zu fühlen?

## **PelviGlow**

### **das Online-Programm**

Lerne deinen Körper und deinen Zyklus besser kennen! Mit dem Online-Programm unterstützen wir dich, deine Bedürfnisse in den jeweiligen Phasen zu erkennen und auf diese perfekt zu reagieren, damit du deine Schmerzen langfristig reduzieren kannst.



**Hier geht's zum Kurs!**

Und so geht's weiter bei  
Zyklusbeschwerden!



**Sind monatliche Plagen durch den Menstruationszyklus bei dir vorprogrammiert?**

Du möchtest mit Hilfe von Expertinnen deine Ziele erreichen, um dich im Frauenalltag wieder wohl zu fühlen?

## **PelviPeriod** das Online-Programm

Lerne deinen Körper und deinen Zyklus besser kennen! Mit dem Online-Programm unterstützen wir dich, deine Bedürfnisse in den jeweiligen Phasen zu erkennen und auf diese perfekt zu reagieren, damit du deine Schmerzen für immer los wirst.



**Hier geht's zum Kurs!**