PMDS-Symptomkalender

Hinweise zum Ausfüllen und zur Auswertung

Dr. med. Annika Schöchlin
Privatpraxis Pfaffenweiler bei Freiburg

Wozu dieser Kalender dient

Die Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDS) lässt sich nicht aus einer einzelnen Momentaufnahme erkennen. Entscheidend ist das **Muster über den Zyklus**: Beschwerden in den Tagen vor der Blutung, eine deutliche Besserung kurz nach ihrem Beginn und eine weitgehend beschwerdefreie Zeit danach. Dieses Muster sehen wir nur, wenn Sie über mindestens **zwei Zyklen** täglich notieren.

So füllen Sie ihn aus

• Jeder Zyklus hat **zwei Seiten** (A: Stimmung, B: weitere Beschwerden). Die Zyklustage 1 bis 35 laufen von links nach rechts.
• Tragen Sie **jeden Abend** in jedem Feld einen Punkt in die passende Zeile ein: 0 keine, 1 leicht, 2 mittel, 3 stark. Verbinden Sie die Punkte, dann sehen Sie die Kurve über den Zyklus.
• Beginnen Sie mit Tag 1 der Blutung und führen Sie den Kalender bis zum Beginn der nächsten Blutung.
• Bewerten Sie, wie der Tag **für Sie** war, nicht wie er „hätte sein sollen“.
• Auch Tage ohne Beschwerden gehören dazu: Setzen Sie den Punkt in die Zeile „0 keine“.
• Medikamente, Alkohol oder besondere Belastungen schreiben Sie in die Zeile „Notizen“.

Was wir damit machen

In der Sprechstunde sehen wir uns die beiden Zyklen gemeinsam an: Wann beginnen die Beschwerden, wie stark sind sie, und wann lassen sie nach? Daraus ergibt sich, ob ein zyklusabhängiges Muster vorliegt und welche Abklärung oder Behandlung infrage kommt. Der Kalender ist eine Grundlage für dieses Gespräch und **keine Diagnose**.

Wenn es Ihnen sehr schlecht geht

Bei Gedanken, sich etwas anzutun, oder in einer akuten Krise suchen Sie bitte sofort Hilfe, nicht erst beim nächsten Termin: **Telefonseelsorge 0800 111 0 111** (kostenlos, rund um die Uhr) oder **Notruf 112**.

PMDS-Symptomkalender

Zyklus 1 von 2 · Seite A · Stimmung · jeden Abend einen Punkt je Feld: 0 keine · 1 leicht · 2 mittel · 3 stark

Dr. med. Annika Schöchlin
Privatpraxis Pfaffenweiler bei Freiburg

Name: _____ Zyklusbeginn (Tag 1 der Blutung): _____

	Zyklustag	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	32	33	34	35
	Datum																																			
Blutung	stark																																			
	mittel																																			
	leicht																																			
	Schmier																																			
Niedergeschlagenheit Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Reizbarkeit, Wut Gereiztheit, Streit	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Anspannung, Angst innere Unruhe, Nervosität	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Stimmungsschwankungen plötzlich traurig oder weinerlich	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Beeinträchtigung im Alltag Arbeit, Beziehung, Familie	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			

PMDS-Symptomkalender

Zyklus 1 von 2 · Seite B · weitere Beschwerden · jeden Abend einen Punkt je Feld: 0 keine · 1 leicht · 2 mittel · 3 stark

Dr. med. Annika Schöchlin
Privatpraxis Pfaffenweiler bei Freiburg

Name: _____ Zyklusbeginn (Tag 1 der Blutung): _____

	Zyklustag	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	32	33	34	35
	Datum																																			
Blutung	stark																																			
	mittel																																			
	leicht																																			
	Schmier																																			
Konzentration, Antrieb Interesse, Konzentration	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Müdigkeit Erschöpfung, Energiemangel	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Appetit, Heißhunger mehr essen, Heißhunger	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Schlafstörung zu wenig oder zu viel Schlaf	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Körperliche Beschwerden Brustspannen, Kopf, Blähbauch	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Notizen																																				

PMDS-Symptomkalender

Zyklus 2 von 2 · Seite A · Stimmung · jeden Abend einen Punkt je Feld: 0 keine · 1 leicht · 2 mittel · 3 stark

Dr. med. Annika Schöchlin
Privatpraxis Pfaffenweiler bei Freiburg

Name: _____ Zyklusbeginn (Tag 1 der Blutung): _____

		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	32	33	34	35
Zyklustag																																				
Datum																																				
Blutung	stark																																			
	mittel																																			
	leicht																																			
	Schmier																																			
Niedergeschlagenheit Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Reizbarkeit, Wut Gereiztheit, Streit	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Anspannung, Angst innere Unruhe, Nervosität	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Stimmungsschwankungen plötzlich traurig oder weinerlich	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Beeinträchtigung im Alltag Arbeit, Beziehung, Familie	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			

PMDS-Symptomkalender

Zyklus 2 von 2 · Seite B · weitere Beschwerden · jeden Abend einen Punkt je Feld: 0 keine · 1 leicht · 2 mittel · 3 stark

Dr. med. Annika Schöchlin
Privatpraxis Pfaffenweiler bei Freiburg

Name: _____ Zyklusbeginn (Tag 1 der Blutung): _____

		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	32	33	34	35
Zyklustag																																				
Datum																																				
Blutung	stark																																			
	mittel																																			
	leicht																																			
	Schmier																																			
Konzentration, Antrieb Interesse, Konzentration	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Müdigkeit Erschöpfung, Energiemangel	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Appetit, Heißhunger mehr essen, Heißhunger	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Schlafstörung zu wenig oder zu viel Schlaf	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Körperliche Beschwerden Brustspannen, Kopf, Blähbauch	3 stark																																			
	2 mittel																																			
	1 leicht																																			
	0 keine																																			
Notizen																																				