GYN² Zyklus- & Symptomtagebuch

Der Menstruationszyklus kann wichtige Hinweise auf die körperliche und psychische Gesundheit geben. Ein systematisches Zyklustracking kann individuelle Muster von zyklisch bedingten oder beeinflussten Beschwerden aufdecken und helfen, diese besser einzuordnen.

Treten bestimmte Symptome ausschließlich in der zweiten Zyklusphase auf, nehmen (oftmals) mit Nähe zur Menstruation an Stärke zu und verschwinden mit den ersten Tagen der Periode wieder, kann es sich um ein prämenstruelles Syndrom (PMS) oder eine prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS) handeln. Symptome, die unabhängig vom Zyklus aufgrund einer anderen Erkrankung bestehen, können sich ebenfalls prämenstruell verstärken; dies bezeichnet man als prämenstruelle Exazerbation (PME).

Um diese Formen zuverlässig voneinander zu unterscheiden und eine Diagnose stellen zu können, ist ein symptomorientiertes Zyklustracking über mindestens zwei Monate erforderlich. Die Ergebnisse sollten anschließend gemeinsam mit einer oder einem versierten Ärzt:in oder Therapeut:in ausgewertet und bei Bedarf die therapeutischen Möglichkeiten besprochen werden.

Anleitung für das Tagebuch

Drucken Sie als Erstes Seite 2 und 3 dieser PDF zwei- bis dreimal aus – je nachdem, wie viele Zyklen Sie beobachten möchten – und legen Sie die Bögen griffbereit zum Start.

Beginnen Sie mit den Zyklusbeobachtungen am ersten Tag Ihrer nächsten Menstruation (1. Zyklustag). Nummerieren Sie Ihr Tagebuch (Zyklus Nr. 1), tragen Sie das Datum des Beginns ein und bewerten Sie tagesaktuell alle aufgeführten Symptome.
Setzen Sie dafür jeweils ein „X" bei dem passenden Schweregrad. Betrachten Sie jeden Tag für sich, ohne die Eintragungen des Vortages einzubeziehen.

Optionen für den Schweregrad:
0 – überhaupt nicht
1 – minimal
2 – leicht
3 – moderat
4 – stark
5 – extrem

Füllen Sie das Tagebuch idealerweise am Ende des Tages aus. Eine feste Routine, zum Beispiel vor dem Zubettgehen, das Tagebuch liegt auf dem Nachttisch mit einem Stift bereit oder eine Erinnerung im Handy kann das Dranbleiben erleichtern.
Bei Punkt 14 des Fragebogens haben Sie die Möglichkeit, eigene, für Sie relevante Symptome zu ergänzen. Auch Beschwerden einer bekannten Grunderkrankung, die sich möglicherweise prämenstruell verstärken (z. B. Laktose- oder Histaminintoleranz), können hier beobachtet werden. So lässt sich erkennen, ob eine prämenstruelle Exazerbation (PME) vorliegt.

© 2026, adaptiert nach dem ‚Premenstrual Symptom Tracker der International Association for Premenstrual Disorders (IAPMD, 2021), nach Jean Endicott, Ph.D., und Wilma Harrison, M.D.

GYN² Zyklus- & Symptomtagebuch

zur Diagnostik von PMDS, PMS und PME

Zyklus Nr. | **1. Zyklustag** (=1.Tag der Periode) | *TT.MM.JJ*

Die Symptome werden täglich bewertet. Die jeweilige Ausprägung wird mit einem „**X**" auf der Skala von 1 bis 6 gekennzeichnet.

Eine Erfassung über **mindestens zwei** bis drei Zyklen wird empfohlen.

Skala: **0** = überhaupt nicht · **1** = minimal · **2** = leicht · **3** = moderat · **4** = stark · **5** = extrem

Menstruation (**M**)

Schmierblutung (**S**)

Zyklustage		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
Affektive Symptome																																				
1. Depressive Stimmung, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, selbstabwertende Gedanken	5																																			
	4																																			
	3																																			
	2																																			
	1																																			
	0																																			
2. Angst, innere Anspannung oder Nervosität	5																																			
	4																																			
	3																																			
	2																																			
	1																																			
	0																																			
3. Stimmungsschwankungen (z.B. plötzliches Weinen o. erhöhte Kränkbarkeit)	5																																			
	4																																			
	3																																			
	2																																			
	1																																			
	0																																			
4. Reizbarkeit, Ärger, Wut, vermehrte Konflikte/Streits	5																																			
	4																																			
	3																																			
	2																																			
	1																																			
	0																																			
5. Gefühl der Überforderung und des Kontrollverlust	5																																			
	4																																			
	3																																			
	2																																			
	1																																			
	0																																			
Kognitive Symptome																																				
6. Vermindertes Interesse an üblichen Aktivitäten (Arbeit, Schule, Hobbys, Gemeinschaft)	5																																			
	4																																			
	3																																			
	2																																			
	1																																			
	0																																			
7. Konzentrationsschwierigkeiten, Brain Fog	5																																			
	4																																			
	3																																			
	2																																			
	1																																			
	0																																			
8. Erschöpfung, Müdigkeit, Antriebs- bzw. Energiemangel	5																																			
	4																																			
	3																																			
	2																																			
	1																																			
	0																																			

© 2026, adaptiert nach dem ‚Premenstrual Symptom Tracker der International Association for Premenstrual Disorders (IAPMD, 2021), nach Jean Endicott, Ph.D., und Wilma Harrison, M.D.

Körperliche Symptome

9. Schlafstörungen (Ein- oder Durchschlafprobleme o. vermehrtes Schlafen)	5	
	4	
	3	
	2	
	1	
	0	
10. Vermehrter Appetit, Heißhunger/Craving nach bestimmten Lebensmitteln	5	
	4	
	3	
	2	
	1	
	0	
11. Muskel- o. Gelenkschmerzen	5	
	4	
	3	
	2	
	1	
	0	
12. Kopfschmerzen oder Migräne	5	
	4	
	3	
	2	
	1	
	0	
13. Weitere: Brustspannen, Blähungen, Rücken-/Bauchschmerzen, Ödeme (markiere Zutreffendes)	5	
	4	
	3	
	2	
	1	
	0	
14. Andere Symptome: _____ _____ _____	5	
	4	
	3	
	2	
	1	
	0	

soziale Auswirkungen

Mind. ein Symptom verringerte meine Leistungsfähigkeit im Alltag und/oder Job.	5	
	4	
	3	
	2	
	1	
	0	
Mind. ein Symptom führte dazu, dass ich soz. Aktivitäten weniger/gar nicht nachging (soz. Rückzug)	5	
	4	
	3	
	2	
	1	
	0	
Mind. Symptom beeinträchtigte meine sozialen Beziehungen merklich (Partner-/Freundschaft, Familie).	5	
	4	
	3	
	2	
	1	
	0	

Besonderheiten, die ich für diesen Zyklus notieren möchte:

GYN²

© 2026, adaptiert nach dem ‚Premenstrual Symptom Tracker der International Association for Premenstrual Disorders (IAPMD, 2021), nach Jean Endicott, Ph.D., und Wilma Harrison, M.D.