

Zykluskalender

Tragen Sie Ihre Daten wie z.B. „Erster Tag der Pilleneinnahme“ regelmäßig ein. Ob leichte oder starke Blutung, Sie sollten alle Besonderheiten in diesem Kalender notieren.

- EB** Einnahmebeginn
- EV** Einnahme vergessen
- o** leichte Blutung
- oo** normale Blutung
- ooo** starke Blutung
- ZS** Zwischen-/Schmierblutung
- K** Kopfschmerzen
- B** Brustspannung
- E** Erbrechen/Übelkeit
- D** Durchfall
- U** Unterleibsschmerzen

| | 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 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Jan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Feb | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mär | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Apr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mai | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jun | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jul | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aug | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sep | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Okt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nov | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dez | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Exeltis

Rethinking healthcare

Exeltis Germany GmbH
Adalperostraße 84,
85737 Ismaning

Dieser Kalender unterstützt Sie, Ihren Menstruationszyklus ganz genau im Blick zu haben – nehmen Sie diesen bitte auch zu jedem Besuch bei Ihrem Frauenarzt mit.

Weitere Informationen zum Thema „Zyklus und Pille“ finden Sie übrigens auch hier: www.exeltis.de